

BASISHANDBOEK

VOETBAL

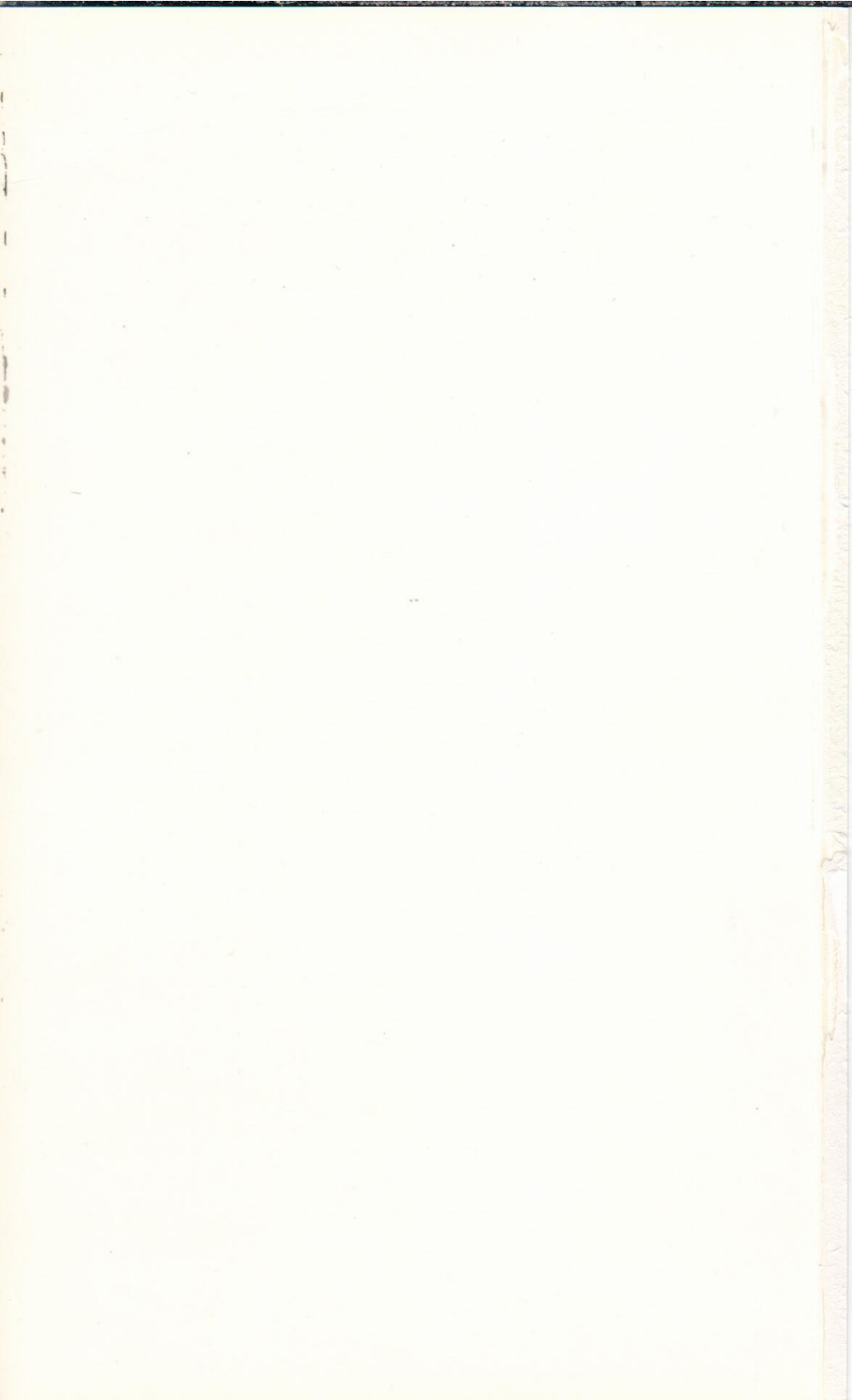
ALLES WAT JE MOET WETEN OVER
SPELREGELS, TECHNIEKEN EN TACTIEKEN

BRUNO GODARD



MET MEER DAN 40 OEFENINGEN
OM JE SPEL OP EEN
HOGER NIVEAU TE BRENGEN

DELTA



BASISHANDBOEK

VOETBAL

*Voor Augustin en Alexandre,
de beste voetballers van de wereld*



BASISHANDBOEK

VOETBAL

BRUNO GODARD

DELTA S

Plezier...



Herinner je het je nog? Het was vorige week. Het was dertig jaar geleden. Je stond op de dikke grasmat van een stadion dat witgloeiend stond van de tienduizenden supporters. De aanvoerder dribbelde even en gaf je toen een perfecte voorzet. De stand was 0-0 en er waren nog maar een paar seconden te spelen. Dé bal van de wedstrijd was voor jou. Met een meesterlijke volley schoot je de bal in het doel. Overmand door geluk en emotie rende je het veld over om je doelpunt te vieren. De scheidsrechter floot de wedstrijd af en je verdronk in de zege. Je had de Wereldbeker gewonnen. En op dat moment ging de wekker...

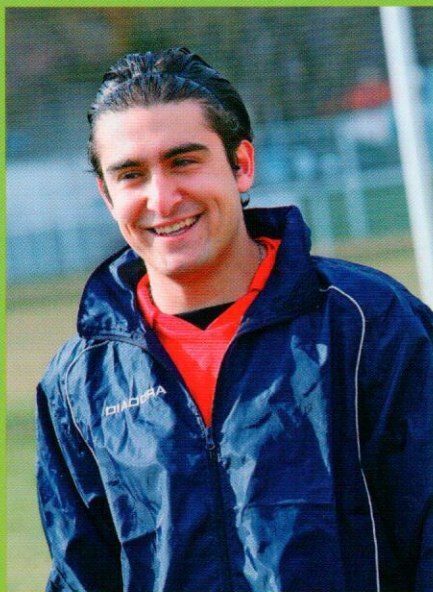
Het was maar een droom, een mooie, zoete droom. En die droom hebben we allemaal minstens één keer in ons leven gedroomd. Gewoon omdat we het geluk hebben om die prachtige sport te beoefenen die voetbal heet. Een sport waar massa's mensen overal ter wereld dol op zijn, die de ogen van kinderen doet schitteren en hun ouders gelukkig maakt. Wedstrijd na wedstrijd, training na training, beleven meer dan 250 miljoen voetballers in talloze ploegen en ploegjes hun passie. Er is een lange weg afgelegd nadat de Engelse studenten van Trinity College in Cambridge in 1848 de eerste basis van de sport gelegd hebben. De grote broer

... en niets anders

van het voetbal was toen nog heel warrig en pas vanaf 1863 werd er echt een duidelijk onderscheid gemaakt met rugby. Sinds dat moment heeft voetbal de wereld veroverd met plezier en schitterende doelpunten, maar ook met ontgoochelingen en verlies. Want voetbal is eigenlijk een samenvatting van het leven. Je kunt intens gelukkig zijn op het veld. Maar je kunt ook tegenslag hebben die sporen nalaat. Dat is wellicht de reden waarom zoveel mensen meeleven met deze sport. Het kleine is vaak belangrijker dan het grote. Een speler van wie men dacht dat hij niet meer kon spelen, kan terugkomen en weer hele massa's in beweging brengen... Dat komt doordat in voetbal niets ooit zeker is en zelfs de grootste spelers voortdurend blijven evolueren. Ook jij zult in de loop van deze bladzijden evolueren, terwijl je de geheimen van de grote spelers en de beste trainers leert. Je leert de technieken en de oefeningen waardoor je steeds beter, steeds sterker wordt en – wat nog belangrijker is – steeds meer plezier krijgt op het veld...

Plezier. Dat moet je altijd in gedachten hebben als je uit de kleedkamer komt en het veld op komt. Of het nu een vol stadion is met 100.000 toeschouwers of het gemeentelijke voetbalveld, het plezier moet altijd je leidraad zijn. Niets anders dan het plezier. De ene zondag zul je een verpletterende overwinning behalen, terwijl je een week later misschien verliest. Maar dat is allemaal niet zo erg, want je hebt gevoetbald. En dat is het belangrijkste. Alle oefeningen in dit boek heb-

ben natuurlijk als doel een betere voetballer van je te maken. Maar ze hebben vooral als doel om de bal beter onder controle te krijgen en je dus gelukkiger te maken als je je voetbalschoenen aantrekt. Vergeet dus de druk, je moet nooit nerveus zijn voor een wedstrijd. Alleen door blij te zijn dat je achter een leren bal aan loopt, kun je een grote voetballer worden. Kijk naar Messi: hij is de beste voetballer ter wereld. Hij heeft een verbluffende techniek, hij schrijft geschiedenis, hij doet miljoenen kinderen dromen. En hij lacht altijd. 'Voetbal is mijn passie. Als de bal tegen mijn voet komt, raak ik in vervoering. En ik moet wel lachen, want ik voel me zo goed...', legt hij uit. Als jij dus ook een ster wilt worden met de bal, moet je eerst dit boek lezen. Doe de oefeningen, train hard, zodat je een uitstekende conditie en techniek krijgt. En blij vooral lachen...





Inhoud

WETEN, LEREN, BEGRIJPEN

De uitrusting:

• De basis	12
• De schoenen	14
• De beschermers	16
• De doelman	18

De regels van het spel:

• De scheidsrechter	22
• De spelregels	24

Je lichaam begrijpen:

• Blessures	36
• Eerste hulp	39
• De voeding	41
• Mentale voorbereiding en stress	44

Basistechnieken:

• Tegen de bal trappen	50
• Balcontrole	54
• De passen	58
• Dribbels	60
• De vrije trap	66
• Volley	68
• Kopballen	70

De basis positie per positie:

• De doelman	74
• De verdediger	79
• De middenvelder	84
• De aanvaller	86

Tactische basisprincipes:

• De verschillende opstellingen	92
• De keuze van de aanvoerder	94
• Voor de wedstrijd	96
• De rust	98
• Een speler wisselen	100



PRAKTISCHE HANDLEIDING

De warming-up:

• Algemene warming-up	106
• De doelman	110
• De reservespelers	114

Trainen en vorderingen maken:

- 43 oefeningen om beter te worden

* de algemene oefeningen:

1	Controle en pass	118
2	Bal aan de voet 1	118
3	Bal aan de voet 2	119
4	Bal aan de voet en pass tijdens het lopen	119
5	De pass met 10	120
6	Kat en muis	121
7	3 tegen 3 met de bal	121
8	De horde	122
9	De kat	122
10	Zakdoekje leggen	123
11	Tennis met de bal	124
12	De mierenhoop	125

* oefeningen voor de verdedigers:

13	Pass en verdedigen	126
14	Wegtrappen en verdedigen	126

15	Vertrek rug tegen rug	128
16	Reddingen	129

*** oefeningen voor de middenvelders:**

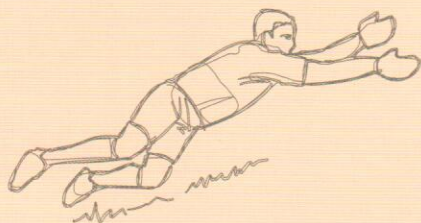
17	Gerichte controle en schot	130
18	Snelle openingen	130
19	Dekking afschudden en opening	131

*** oefeningen voor de aanvallers:**

20	Midden na een één-tweetje	132
21	Aanvallend koppen	133
22	De midvoor	134
23	Kleine brug en sprint naar het doel	135
24	Hakken en schieten	136
25	Eén-tweetje en schot	137

*** oefeningen voor de doelman:**

26	De lobbal	138
27	Opzij rollen	139
28	Naar voren rollen	139
29	Met de rug naar het doel	139
30	Uitgestrekt	140
31	Van de zijkant	140
32	Reeksen schoten	141



*** tactische training:**

33	Buitenspel	142
34	Voor langs	142
35	Terugspelen	143
36	Verdediging/Aanval	143
37	De hoekschop	143



*** professionele oefeningen:**

38	De tunnel	144
39	Volley op kegels	145
40	Jongleren en schieten	145
41	Reflexen van de doelman, zittend	146
42	Reflexen van de doelman, rechtopstaand	146
43	Reflexen van de doelman, een woud van benen	147

•	Schema voor de trainer	148
•	Trainingsfiches	150
	Voetbaltermen	152



A photograph of a soccer player in a white and red jersey running on a green field. The player is wearing red socks and red shoes. The background shows a fence and some buildings.

WETEN LEREN BEGRIJPEN

Voetbal wordt op een veld gespeeld, maar het is een complexe sport waarvoor je de regels op je duimpje moet kennen en veel technische kennis moet hebben. Je moet situaties kunnen inschatten en tactisch sterk zijn. Dat is waarschijnlijk ook de reden dat de grootste voetballers aller tijden absoluut niet dom waren. Hier vind je alles wat je moet weten om de beste speler van je team, je buurt, je stad, je land of zelfs de wereld te worden.



De uitrusting van een voetballer

De uitrusting van een voetballer is weliswaar niet zo duur, maar volgt wel bepaalde modetrends. Je kunt daaraan toegeven, je kunt je ook beperken tot het strikte minimum!

Een kort overzicht van de onmisbare spullen die je nodig hebt voor onze sport... en van de dingen die minder nuttig zijn, maar die ons wel helpen om onze passie voluit te beleven!



De basis

Men zegt meestal dat een bal voldoende is om te voetballen, maar om echt in de huid van een voetballer te kruipen, moet je ook de juiste kleding dragen. Op het moment dat je de kleuren van je club aantrekt, voel je je een ander mens!

Geen goede voetballer zonder aangepaste kleding!



Het T-shirt

Het moet ruim genoeg zijn, zodat je gemakkelijk kunt bewegen en de lucht kan circuleren. Dat voorkomt dat je te veel gaat zweten tijdens het spelen. Tegenwoordig hebben alle fabrikanten modellen die gemaakt zijn uit synthetische stoffen die licht zijn en geschikt zijn voor alle weersomstandigheden. De nieuwere modellen zijn vrij smal, waardoor er minder aan getrokken kan worden en knappe atleten er nog knapper uitzien. Zorg ervoor dat je een shirt in de goede maat koopt. Als het te klein is, kun je niet vrij bewegen. Als het te groot is, is elegantie ver te zoeken. En vergeet niet dat een strak shirt geen enkel buikje kan verhullen!

De short

Precies de goede maat, met een touwtje als riem zodat je hem mooi rond je taille kunt aantrekken. De grootste kwaliteit van de short moet zijn dat je bijna zou vergeten dat je er een draagt!

De kousen

Ze komen tot onder de knieën en maken de outfit van een voetballer compleet. Je moet vooral aandacht besteden aan het gedeelte van de kous dat rond de voet zit. De goedkopere soorten zitten vaak niet prettig. Voor een optimaal comfort in de schoen moet de kous rond de voet versterkt zijn, vooral aan de hiel. Bovendien is dat de plaats (met de plaats voor de tenen die ook versterkt moet zijn) waar de stof het snelste slijt. Aarzel dus niet om een paar euro meer uit te geven voor comfortabele en stevige kousen.

Ballen

Vergeet niet dat voetballen reglementaire afmetingen moeten hebben (tussen 68 en 70 cm omtrek) en goed opgepompt moeten zijn.

Verder is er heel wat keus! Kies voor ballen die speciaal bestemd zijn voor trainingen: die zijn steviger en minder duur. Bovendien is het, voor alle doelmannen, belangrijk om een paar ballen te hebben van alle modellen die gebruikt worden door de teams in jouw competitie. Zo kan de doelman wennen aan de verschillende tekeningen en het gedrag van de ballen in de lucht. De veldspelers hebben er trouwens ook baat bij om met verschillende modellen te spelen, zodat ze op de dag van de wedstrijd niet voor verrassingen komen te staan.

De spulletjes van de trainer

Er zijn twee soorten trainers. De elegante, zoals Frank Rijkaard of José Mourinho, die maatspakken dragen. En de 'sportieve', zoals Guy Roux of Eric Gerets, die mutsen, petten en jassen dragen. Iedereen moet zelf kiezen waarin hij zich het best voelt naast het veld.

Verder moet een goede trainer een stopwatch bij de hand hebben zodat hij altijd kan zien hoe lang er nog gespeeld moet worden en een klein schriftje om de slechte punten van zijn team in op te schrijven. Zo vergeet hij geen enkele tactische fout van zijn spelers! Ten slotte moet hij zorgen dat hij zich in het slechte seizoen warm genoeg kleedt, want hoe warmbloedig hij ook is, het is soms ijskoud langs het veld!

Oefen met de verschillende soorten ballen die er op de markt zijn.





De schoenen

Je schoenen vormen de basis van je uitrusting. Pas op het moment waarop je je voeten erin steekt, voel je je echt een volwaardig voetballer worden.

Ze mogen vooral niet knellen aan je voeten, anders loop je het risico op eksterogen en blessures. Het is ook belangrijk om leren schoenen te kiezen, want die zijn veel soepeler en zorgen dat je veel meer effect op de bal hebt. Het leer moet dik zijn, zodat het je voet beschermt als je tegen de bal schopt. Alle merken hebben modellen voor ieder budget. De schoen is niet alleen het gereedschap van de voetballer, vergeet niet dat hij ook deel uitmaakt van het plezier. Maar één ding staat vast: de schoen maakt nooit de voetballer. Of je nu voor een rode of een zilverkleurige schoen kiest, of dat

zelfde model nu wel of niet door een ster gedragen wordt, als je schot niet tussen de palen eindigt, word je daar toch op aangesproken. Denk eraan als je je een paar glimmende, gouden schoenen wilt aanschaffen: niets gaat boven de discretie van zwarte schoenen...

De noppen: de luchtkussens van een voetballer

Kies voor de zool voor een model dat aangepast is aan het speelveld.

- **Firm ground-modellen**

Deze modellen hebben veel kleine noppen, waardoor ze aangepast zijn aan een zeer harde ondergrond (beton, aarde of gras in de zomer of in de winter als de grond bevroren is). Ze zijn stevig en heel modieus, want ze worden ook in de stad gedragen. Ze zijn onmisbaar, vooral voor training op een harde ondergrond.

De schoenen moeten na iedere wedstrijd schoongemaakt worden en ingewreven worden met vet.



- **'Gevormde' noppen**

Dat zijn de meest algemene modellen, waarin je een enorme keuze hebt. Met deze schoenen kun je op allerlei terreinen spelen. De noppen zorgen voor een goede stabiliteit bij het lopen en het schoppen. Het enige nadeel is dat ze vrij snel slijten. Sinds een aantal jaren hebben de fabrikanten rechthoekige noppen op de markt gebracht. Die zorgen voor een goede grip op een vochtige ondergrond, maar we moeten wel toegeven dat het geen revolutie is. Het is vooral een kwestie van smaak!

- **Aluminium noppen**

Ze zijn rechthoekig (en zitten vast) of kegelvormig (en dus vervangbaar). Ze hebben het voordeel dat ze bij sommige modellen losgeschroefd en dus vervangen kunnen worden, waardoor je schoenen veel langer meegaan. Let goed op dat je geen al te lange noppen kiest, anders kun je je tegenstanders bezeren of een waarschuwing krijgen van de scheidsrechter als de zolen gecontroleerd worden. De noppen mogen nooit langer zijn dan 16 mm. Aluminium noppen worden op dik gras gebruikt of op aarde, op vochtige of gladde terreinen.

DE VETERS

De veters van voetbalschoenen zijn vaak heel lang. Om de laatste knoop te maken, draai je de veter eerst een keer om je voet. Zo blijft de schoen perfect aan je voet zitten. In de jaren 70 en 80 draaiden Zuid-Amerikaanse voetballers de veter rond hun enkel en maakten ze daar de knoop. Wij raden je dat af, want zo blijft je voet niet goed in de schoen zitten.

Regelmatig onderhoud

Voor alle modellen raden we je aan regelmatig het leer te verzorgen, net als je dat met gewone schoenen doet. Na iedere wedstrijd moet je je schoenen grondig schoonmaken: verwijder de aarde en borstel ze stevig af. Als ze goed droog zijn, smeer je ze in met vet om het leer te voeden. Zo blijven ze het hele seizoen soepel en bruikbaar.

ONGELOOFLIJK: GOUDEN SCHOENEN!

Het merk Nike heeft voor Ronaldinho een model ontworpen waar 18 karaat goud in zit. Heel waardevolle schoenen voor een topscoorder die, zoals de supporters van Barça en van Brazilië zullen beamen, goud in zijn voeten heeft!

Let op de maat!

Vergeet als je schoenen gaat kopen niet je voetbalkousen aan te doen. Als je dunere gewone sokken aanhoudt, loop je het risico dat je schoenen te klein zijn. De beste manier om de mist in te gaan tijdens een wedstrijd!





De beschermers

Er bestaan talloze kleine accessoires die het lichaam van de voetballer beter beschermen en hem een comfortabel gevoel geven. Sommige accessoires zijn verplicht, andere geven de speler gewoon een goed gevoel... en zorgen er daardoor ook voor dat hij een betere wedstrijd speelt!

Om blessures te vermijden

• Enkelbeschermers

Ze zorgen dat je je enkel helemaal goed houdt en voorkomen zo een aantal blessures. Maar het belangrijkste is dat ze gevuld zijn met een zacht materiaal en daardoor de impact van schokken op de enkel verminderen. Ze zijn niet verplicht, maar ze zijn gewoon onmisbaar voor iedere moderne voetballer. Kies

Speel nooit zonder scheenbeschermers!



een model dat stevig zit, maar niet te veel knelt, al dan niet verbonden aan de scheenbeschermers.

• Scheenbeschermers

Ze zijn verplicht bij wedstrijden en dat is maar goed ook, want ze helpen heel wat breuken van het scheenbeen en het kuitbeen, pijn, wonden en bloedingen te voorkomen. Dat deel van het lichaam heeft bij voetbal nu eenmaal veel te verduren.

Tot in de jaren 50 werden ze van kleine, houten latjes gemaakt die in stof gestoken werden. Het probleem was dat die latjes braken bij grote schokken, zoals een tackle. Tegenwoordig worden ze van heel licht plastic gemaakt en overtrokken met katoen. Dat maakt ze veel comfortabeler. Ze moeten de voorkant van het been perfect afschermen en goed tegen je scheen blijven zitten voor een maximale bescherming. De beste modellen zitten met klittenband aan je been vast. Zo blijven ze goed op hun plaats en draaien niet als ze schokken te verduren krijgen.

In weer en wind

• Een jas

Zodra de temperatuur zakt, moet je opletten dat je voor de wedstrijd of tijdens de rust niet afkoelt. Net als een volbloedpaard een deken krijgt voor een wedstrijd, moet jij je ook beschermen tegen de kou. En niet alleen om niet verkouden te worden. De bedoeling is vooral om al je spieren warm te houden en de voordelen van de warming-up niet te verliezen. Alle grote merken van sportkleding hebben jassen ontwikkeld die perfect aan voet-



In de winter zijn wollen handschoenen welkom!

bal aangepast zijn. Zorg dat de jas ruim genoeg is, zodat de lucht eronder kan en je grote bewegingen kunt maken. Voor de reservespelers die op de bank zitten, is dit kledingstuk onontbeerlijk.

• **Waterdichte kleding**

Voor de training en de warming-up is een waterdicht windjack met een capuchon handig, zodat je droog blijft als het begint te regenen. Er moeten wel luchtgaten onder de armen zitten, zodat de lucht vrij kan circuleren en je niet te veel gaat zweten.

• **Muts**

Als het heel koud is, mag je tijdens de training en de warming-up niet vergeten een muts op te zetten. Als je die goed over je hoofd trekt, bescherm je je voorhoofd en je oren tegen de kou. Tijdens de wedstrijd is het niet aan te raden om een muts op te houden, want dan is je kopbal minder trefzeker.

DE UITRUSTING

• **Trainingspak**

Een trainingspak is onmisbaar voor de warming-up in de winter. Het moet groot genoeg zijn, anders hindert het je in je bewegingen. Als het van dik katoen is of van een van de nieuwe 'ademende' synthetische materialen, helpt het om je spieren sneller op te warmen. Als je vervangen wordt, zelfs in het warme seizoen, moet je altijd een trainingspak aandoen, anders koel je te snel af.

• **Maillots en handschoenen**

Als het winter wordt, dragen sommige voetballers een zwarte katoenen maillot tegen de kou. Gebruik soepele en ademende modellen, met een versterkte hiel en dik genoeg. Je kunt ook wollen handschoenen dragen zodat je handen niet verkleumen.

TIP: LANG HAAR

Als je lang haar hebt, moet je dat vastbinden, zodat je er geen last van hebt tijdens het spel. Een band waarmee je je haar naar achteren bindt, is perfect. Je kunt ook een diadeem gebruiken, zolang die goed blijft zitten.

TIP: GEEN BRIL

Er gebeuren heel veel ongelukken met brillen. Een bal in je gezicht, een duw met een elleboog en het montuur of de glazen kunnen je gezicht beschadigen. Er zijn fabrikanten die modellen ontwikkeld hebben voor contactsporten. Die zijn soepel en lijken meer op een duikbril dan op een gewone bril. Ze worden met een elastische band achter het hoofd vastgemaakt. Maar de beste oplossing is natuurlijk het gebruik van contactlenzen.

Kies voor wegwerpmoedellen en doe ze een paar minuten voor het begin van de wedstrijd in, zodat je ogen eraan kunnen wennen.



De doelman

De tijd dat doelmannen een tweed pet droegen en de bal met blote handen vingen, is allang voorbij. De technologie is hen te hulp gekomen en tegenwoordig dragen keepers hightech handschoenen en lichte kleding, zodat ze alles kunnen vergeten en zich op één ding concentreren: hun doel beschermen...

duiken. Ten slotte moet je trui goed om je polsen aansluiten, zodat je de bevestigingsband van je handschoenen erover kunt doen.

- **Short of broek**

Als je op een harde ondergrond speelt, kun je het beste de broek van een speciaal trainingspak voor doelmannen dragen.

Geen beslissende redding zonder een perfect aangepaste uitrusting!



Textiel

- **Trui**

De doelman moet zich heel goed voelen in zijn uitrusting om de ballen te kunnen tegenhouden. Het is belangrijk dat zijn trui breed genoeg is. Kies een model dat voldoende verstevigd is aan de ellebogen om schaafwonden te vermijden bij het

Een dergelijke broek is verstevigd aan de heupen, de onderkant van de rug en de knieën, zodat ze je bij al je bewegingen beschermt.

Handschoenen

Die zijn onmisbaar voor iedere doelman. Zo bezeer je je handen niet bij een harde

bal en heb je beter grip op de bal. De fabrikanten krijgen advies van professionele doelmannen en hebben zo een hele reeks modellen ontworpen in verschillende prijscategorieën, aangepast aan alle omstandigheden van het spelen op alle niveaus. Je moet vooral een handschoen kiezen die past bij het niveau waarop jij speelt.

Hoe soepeler de grip is (het materiaal waarvan de binnenkant van de hand gemaakt is), hoe meer vat je op de bal hebt. Maar dan verslijten je handschoenen heel snel. Daarom worden zulke duurdere modellen vooral tijdens de wedstrijd gebruikt, maar gebruiken doelmannen tijdens de trainingen hardere grips, die minder snel slijten.

De rug van de handschoen bedekt de bovenkant van de hand. Die moet dik en stevig zijn om goed tegen de bal te kunnen slaan. Je moet ook letten op de naden van je handschoenen: de naden moeten stevig zijn en ze mogen de bewegingen van je hand op geen enkele manier belemmeren.

Oefen met de verschillende soorten ballen die er op de markt zijn.



De pols moet in ieder geval lang genoeg zijn, zodat de handschoen de hele tijd goed blijft zitten. Alle moderne handschoenen hebben een sluiting met klittenband, zodat ze zeker niet uit kunnen vallen tijdens de wedstrijd.

Kijk ten slotte ook goed naar de beweging van je duim als je handschoenen gaat passen. Er mag geen te grote druk op je duim komen als je hem ronddraait. Zo zit de handschoen gemakkelijk en kun je de bal goed vasthouden. Dé manier om een laatste onoverwinnelijke barrière te worden!

Beschermers

Scheenbeschermers zijn natuurlijk onmisbaar om blessures te voorkomen, vooral als je uit je doel komt, tussen de voeten van de aanvallers. Als je op heel hard terrein speelt, kun je ook kniebeschermers dragen. Degene die door volleybalspelers gedragen worden, zijn ideaal. Let wel op de maat, want als je knieën te veel afgekneld worden, blokkeert je bloeddorstroming.

De voordelen van de tas van de doelman

De tas van de doelman is altijd veel groter dan die van de andere spelers. Dat is geen ijdelheid, maar een doelman heeft nu eenmaal een aantal dingen nodig om allerlei uiteenlopende situaties het hoofd te bieden. Hij heeft bijvoorbeeld een extra paar handschoenen nodig en een pet, zodat hij geen last heeft van de zon. Hij heeft ook twee keeperstruien in verschillende kleuren nodig, zodat de doelman niet verwilderd kan worden met de tegenstanders of met de scheidsrechter.



De regels van het spel

Op de speelplaats worden alle betwistbare handelingen (te hoge bal, tegen de paal...) bestraft met een strafschoot. Maar op een echt voetbalveld is alles anders. De FIFA en de International Football Association Board hebben een aantal spelregels opgesteld. Beschouw die niet als straffen: ze zorgen ervoor dat je veilig en met een goede wedstrijdgeest kunt spelen en veel plezier kunt beleven!



De scheidsrechter

De scheidsrechter wordt vaak bekritiseerd en jammer genoeg soms ook aangevallen, maar hij vormt een essentieel onderdeel van het spel. Zonder hem is er geen wedstrijd. Dus hoewel iedereen zich wel eens vergist en een scheidsrechter net als een speler soms dingen mist, moet je hem en zijn beslissingen altijd respecteren. De man in het zwart is een integraal onderdeel van het spel.

De rol van de scheidsrechter

Elke officiële wedstrijd moet onder het toezicht van een scheidsrechter gespeeld worden. Hij heeft de nodige macht om de spelregels te laten naleven. De scheidsrechter moet voor de wedstrijd de toestand van het veld controleren en nagaan of de bal aan de regels voldoet. Bovendien moet hij voor het begin van het spel de noppen van de spelers controleren om te voorkomen dat er modellen gebruikt worden met te lange noppen, waardoor er zich blessures zouden kunnen voordoen.

Hij chronometreert de wedstrijd ook. Hij, en hij alleen, is de 'meester' over de tijd op het veld. Sinds een paar jaar is er een vierde scheidsrechter langs het veld die bijhoudt hoe vaak het spel onderbroken wordt om zo de scheidsrechter op het veld te helpen (voor een vervanging hoeft er bijvoorbeeld maar 30 seconden langer gespeeld te worden). Maar de 'man in het zwart' (die vreemd genoeg vaak geel, groen of rood draagt) heeft altijd het laatste woord in de beslissing om de wedstrijd af te fluiten.

De scheidsrechter heeft ook het recht om het spel tijdelijk of definitief stil te leggen als er op of naast het veld dingen gebeuren die de lichamelijke veiligheid van de deelnemers in gevaar brengen. Hij kan beslissen om een team het voordeel te geven of meteen te fluiten voor een fout die hij te gevaarlijk vindt. De scheidsrechter is in één woord de baas van het spel. Dan zou je natuurlijk bang kunnen zijn dat hij een te grote invloed op het spel heeft. Maar goede scheidsrechters (en dat is de overgrote meerderheid) laten het spel zijn gang gaan. Je kunt trouwens van één ding op aan: als niemand het na een wedstrijd over de scheidsrechter heeft, heeft hij een goede wedstrijd gespeeld. Is een goede scheidsrechter dan een scheidsrechter die erin slaagt zich te doen vergeten? Niet helemaal! Een goede scheidsrechter moet het welzijn van de spelers kunnen beschermen, de vaak gespannen sfeer in het stadion en natuurlijk ook de zenuwen van de trainers in de hand houden. Het leven van een scheidsrechter is dus niet gemakkelijk!

Onherroepelijke beslissingen

Eén ding staat vast, en dat mag je nooit vergeten: de beslissingen van de scheidsrechter zijn onherroepelijk! Hij kan alleen maar terugkomen op een beslissing als hij beseft dat hij zich vergist heeft of als de grensrechter een tegengesteld advies geeft. En alleen als het spel nog niet hervat is. Het heeft dus geen enkele zin om de beslissingen van de scheidsrechter tegen te spreken. Je riskeert alleen een gele kaart of zelfs een rode kaart, waardoor je de hele ploeg straft! Ga voor fair

play en respecteer die man: zonder hem zou je je passie niet kunnen beleven. Dan komt alles vanzelf goed!

Grensrechters: de ogen en de oren van de scheidsrechter

De scheidsrechter wordt bijgestaan door twee grensrechters, vooral als de bal buiten het veld gaat, bij buitenspel en bij fouten die achter zijn rug begaan worden. Ze controleren ook de spelerwissels. Ze zijn onmisbaar voor een goed verloop van het spel, maar ze geven alleen maar advies. Uiteindelijk beslist de scheidsrechter.

De vierde official

Sinds een paar jaar is er ook een vierde official aanwezig bij nationale en internationale wedstrijden. Hij vervangt de scheidsrechter als die geblesseerd raakt of niet meer mee kan doen, maar hij geeft hem ook een idee van de extra tijd ter compensatie van de onderbrekingen. Op het einde van de officiële speeltijd houdt hij een bord omhoog met de extra tijd die volgens hem nodig is. Maar ook daarover beslist de scheidsrechter.

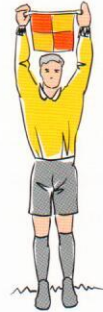
De vierde official moet er ook voor zorgen dat de spelregels gerespecteerd worden door de spelers op de reservebank en de technische staf van beide ploegen.



Vrije trap



Overtreding van de verdediger. inworp voor de aanvaller



Vervanging

Een paar signalen van de grensrechters

RELATIVEER

Vergeet nooit dat alles in de loop van een seizoen zijn evenwicht vindt. Vandaag werd je ploeg gestraft door een strafschop die niet gefloten werd. Maar tijdens de volgende wedstrijd kan een betwist buitenspel jullie ploeg misschien wel aan de overwinning helpen. Verschuil je nooit achter kritiek op de scheidsrechter om een verloren wedstrijd goed te praten. Jij en jij alleen bent verantwoordelijk. En als je denkt dat het kinderspel is om de wedstrijd te leiden, neem dan zelf een keer het fluitje over tijdens een training: dan zul je begrijpen hoe verschrikkelijk moeilijk het is om scheidsrechter te zijn...



De spelregels

Voetbal betekent niet alleen maar tegen een bal trappen en zorgen dat hij in het doel komt. Het is een tactisch en strategisch spel waarvoor heel veel regels opgesteld moesten worden. Toen de studenten in Cambridge in 1848 begonnen te spelen, hadden ze er absoluut geen idee van dat de regels van hun sport zo sterk zouden veranderen in de loop der tijden. Hieronder vind je een overzicht van de basisregels en de nieuwe sancties die in de loop van de tijd toegevoegd zijn aan het spel. Sommige punten dreigen we in het heetst van de strijd wel eens te vergeten...

Het veld

Het veld moet altijd rechthoekig zijn en de officiële afmetingen ervan zijn vastgelegd door de FIFA (Fédération Internationale de Football Association). Voor nationale wedstrijden moet het veld tussen 90 en 120 m lang zijn en tussen 45 en 90 m breed.

Voor internationale wedstrijden legt de FIFA op dat de lengte tussen 100 en 110 m moet zijn en de breedte tussen 64 en 75 m. Het veld wordt gemarkeerd met witte lijnen, die integraal deel uitmaken van het veld. Een bal die op de lijn valt, is dus niet buiten. De lijnen mogen maximaal 12 cm breed zijn. In het midden van het veld bevindt zich de middencirkel met een straal van 9,15 m.

In de vier hoeken van het veld staat een vlag van 1,50 m die de plaats voor de hoekschoppen aangeeft en het veld perfect afbakent.

Het strafschopgebied

Deze ruimte voor het doel is 16,50 m breed en 40,32 m lang. In het midden van de doelen, op een afstand van 11 m van de lijn, bevindt zich de strafschopstip, waarop de bal gelegd moet worden bij een strafschop. Buiten het strafschopgebied is een halve cirkel getrokken met een straal van 9,15 m.

Binnen deze rechthoek vinden we ook het doelgebied, dat zich uitstrekt tot 5,50 m aan beide kanten van de palen en 5,50 m voor de doellijn. Op die lijn wordt de uittrap gegeven.

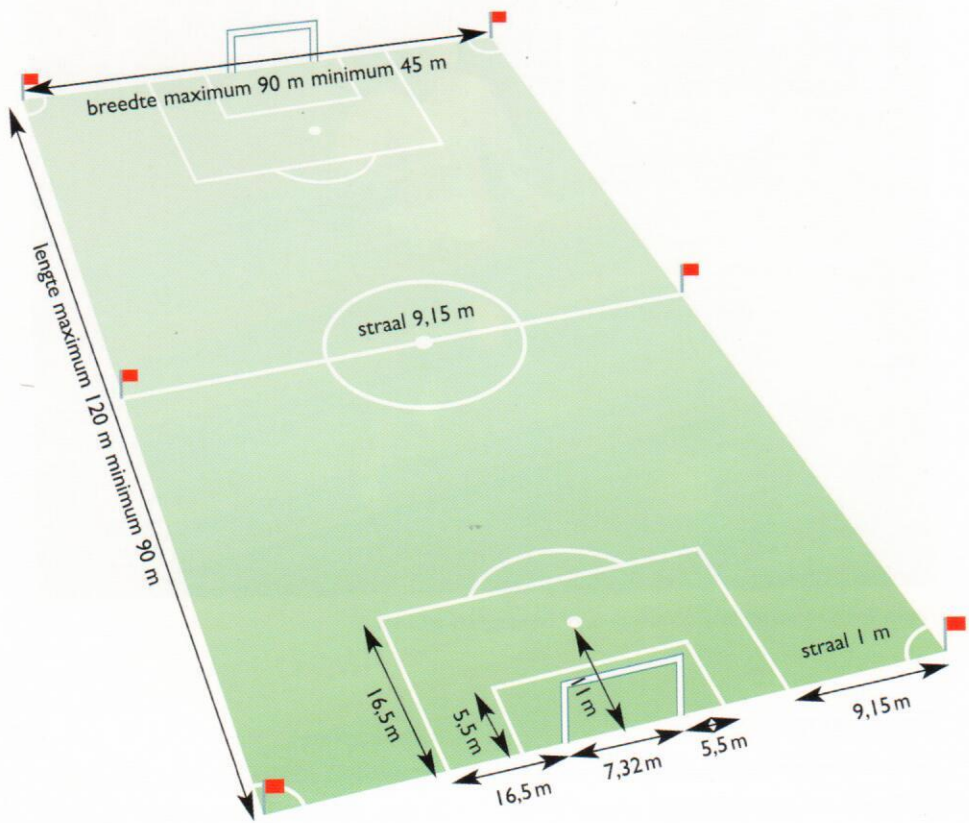
Het doel

De doelen zijn 7,32 m lang en 2,44 m hoog. De horizontale en verticale palen moeten even dik zijn (de dikte mag maximaal 12 cm bedragen). De palen moeten wit zijn, zodat ze goed zichtbaar zijn, ook van ver. Het net moet goed vastgemaakt zijn, zodat het de doelman op geen enkele manier kan hinderen.

De bal

Voor de bal gelden er heel strikte regels. Je mag niet spelen met een bal die te groot is of die niet hard genoeg opgepompt is. Eigenlijk zijn alleen de kleur en de motieven vrij. Doelmannen worden daardoor vaak verrast: ze zijn amper gewend aan de optische effecten van de motieven op de bal en bij een andere wedstrijd worden ze weer geconfronteerd met andere effecten.

De bal moet in ieder geval een omtrek hebben tussen 68 en 70 cm. Bij het begin van de wedstrijd moet de bal tussen 410 en 450 g wegen en de druk moet altijd tussen 600 en 1100 g/cm² zijn.



Als de bal tijdens de wedstrijd beschadigd wordt, wordt de wedstrijd stilgelegd en wordt er verder gespeeld met een bal op de grond. Alleen de scheidsrechter beslist of de bal vervangen moet worden.

Aantal spelers

De wedstrijden worden gespeeld met twee ploegen van 11 spelers. Als een van de twee ploegen minder dan 7 spelers heeft, kan de wedstrijd onder geen beding doorgaan.

Tijdens officiële wedstrijden mogen maar hooguit 3 spelers vervangen worden. Bij

vriendschappelijke wedstrijden kunnen de beide ploegen dat aantal veranderen en meer vervangingen toelaten, op voorwaarde dat beide teams akkoord gaan met het aantal vervangingen en dat ze de scheidsrechter daar voor de wedstrijd van op de hoogte brengen. Voor het begin van de wedstrijd moet er aan de scheidsrechter een wedstrijdformulier overhandigd worden, waarop voor elke ploeg de 11 spelers staan en de namen van de mogelijke reserves tijdens de wedstrijd.



Geen beslissende redding zonder perfect aangepaste uitrusting!

Vervangingen

De scheidsrechter moet op de hoogte gebracht worden van een wissel door zijn grensrechter, die zelf van de vierde official de informatie gekregen heeft dat de trainer van een van de ploegen een vervanging wil doen. Het spel wordt stilgelegd en de nieuwe speler mag pas op het veld komen als de speler die hij vervangt, eraf gegaan is. Die vervanging gebeurt ter hoogte van de middellijn. Vergeet ook niet dat een speler die eenmaal het veld verlaten heeft, niet meer terug mag komen.

De kleding

Zelfs de kleding van de spelers is gereguleerd! De kleding van een voetballer moet voldoen aan volgende vereisten:

- een shirt in een kleur die duidelijk verschilt van die van de tegenpartij;
- een short;

- lange kousen;
- scheenbeschermers (die helemaal bedekt moeten worden door de kousen en voldoende bescherming moeten bieden).

De doelman moet een trui dragen die hem afdoende onderscheidt van de andere spelers en van de scheidsrechters. Voor officiële wedstrijden moeten alle spelers hun shirt in hun broek steken en ze mogen geen enkel kledingstuk uitdoen voordat de wedstrijd afgefloten is. Daarom krijgt een voetballer die een doelpunt gemaakt heeft en zijn shirt uitdoet om het succesvolle schot te vieren soms een gele kaart. Een gele kaart krijgen is altijd dom, maar deze is wel heel erg en kan een nadeel worden voor jou en voor je ploeg. Dus als je een doelpunt scoort, spring dan een gat in de lucht,

vlieg elkaar in de armen, maar trek nooit je shirt uit!

Duur van de wedstrijd

Een voetbalwedstrijd bestaat uit twee helften van elk 45 minuten. Tussen de twee helften krijgen de spelers een pauze. Die pauze mag nooit langer zijn dan 15 minuten.

In de praktijk duren alle wedstrijden langer dan 90 minuten omdat de scheidsrechter het spel zo nu en dan stillegt voor het einde van de wedstrijd. Die minuten worden gebruikt om verloren tijd in te halen van vervangingen of blessures. Ze worden ook gebruikt als een speler bewust tijd 'aan het rekken' is om de score van zijn ploeg zeker te stellen. Die vorm van onsportief spel wordt dus op het einde van de wedstrijd gecompenseerd.

Het begin van de wedstrijd

Voor elke wedstrijd laten de twee aanvoerders en de scheidsrechter het lot beslissen wie er mag beginnen. Ze gebruiken daarvoor een muntstuk. Dat noemen we 'tossen'. De winnende speler beslist op welke helft zijn ploeg mag spelen.

De spelers nemen dan allemaal hun plaats in en de bal wordt op de middenstip gelegd. Twee spelers beginnen de wedstrijd door een pass naar voren te geven. De andere spelers moeten minstens 9,15 m afstand houden.

Het doelpunt

Een doelpunt is pas geldig als de bal helemaal over de doellijn gaat. Vergeet nooit dat die lijn deel uitmaakt van het veld. Dus als de bal de witte lijn raakt, is het geen doelpunt.

Buitenspel

Dit is zonder twijfel de ingewikkeldste regel in het voetbal. En de regel waarover het meest gepraat wordt, want hij bepaalt vaak de uitslag van een wedstrijd. Hoeveel goede doelpunten zijn er niet afgekeurd vanwege een zogezegd 'verzonnen' buitenspel? En hoeveel doelpunten worden er niet goed gerekend, terwijl de verdediging heel zeker weet dat het buitenspel was? Toch moet je in zo'n situatie echt begrip hebben voor de scheidsrechters, want het is vaak heel moeilijk te zien of een speler al dan niet buitenspel staat. Alles gaat heel snel: je moet de aanvaller in het oog houden en tegelijk ook de bal, kortom, een vergissing is altijd mogelijk. Het is al heel belangrijk dat je weet dat het op zich geen fout is om buitenspel te staan.

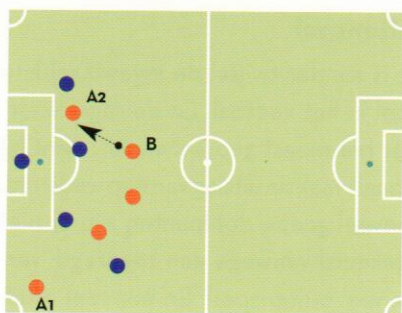
Samengevat, een speler staat buitenspel als hij een pass ontvangt terwijl hij dichterbij de doellijn van het tegenoverliggende doel staat dan de laatste verdediger (met uitzondering van de doelman).

Om buitenspel gefloten te worden, moet je een actie uitvoeren, dus een directe of indirecte invloed hebben op het verloop van de actie. Als je bijvoorbeeld 1 m van de doellijn buitenspel staat en de actie gebeurt op de strafschofstip, wordt er geen buitenspel gefloten.

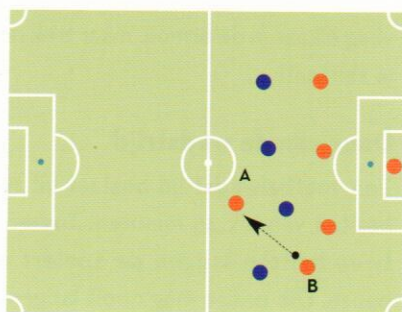
Als je de bal op je eigen helft krijgt, sta je nooit buitenspel. Hetzelfde geldt als een tegenstander je de bal doorgeeft of als je op dezelfde lijn staat als de laatste verdediger.

Ten slotte nog een laatste eigenaardigheid van deze regel: er kan nooit sprake zijn van buitenspel bij een inworp en natuurlijk ook niet bij een hoekschop.

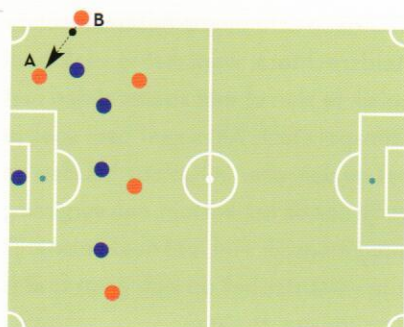
DE REGELS VAN HET SPEL



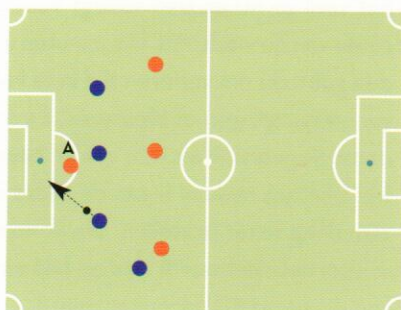
Geen buitenspel: speler A1 onderaan neemt niet actief deel aan het spel en speler A2 staat voor de voorlaatste verdediger.



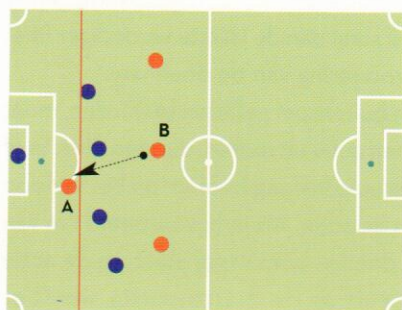
Geen buitenspel: speler A staat bij het vertrek van de bal nog op zijn eigen helft.



Speler A staat niet buitenspel. Bij een inworp kan er nooit sprake zijn van buitenspel.



Aanvaller A staat niet buitenspel: de pass wordt gegeven door een verdediger van de tegenpartij.



Buitenspel: de aanvaller A staat achter de voorlaatste verdediger op het moment dat de bal door zijn medespeler B wordt weggetrapt.

Buitenspelsignalen van de grensrechter

Buitenspel aan de andere kant van het veld



Buitenspel midden op het veld



Buitenspel aan deze kant van het veld



Overtredingen

Voetbal is een contactsport. Als een speler de bal aan zijn voet heeft, heeft zijn tegenstander maar één doel: hem afpakken! En dat gebeurt niet altijd zonder geweld en volgens de regels van de kunst. Om te vermijden dat het spel ontaardt in een handgemeen en voetbal een straatgevecht wordt, hebben de uitvinders van de sport al snel een aantal handelingen verboden. De scheidsrechter kan een vrije trap fluiten. Dat komt er eigenlijk op neer dat het slachtoffer van een fout of van onsportief gedrag de kans krijgt om weer balbezit te krijgen.

DIRECT OF INDIRECT?

Wil je weten of het een directe of een indirecte vrije trap is? Kijk dan naar de houding van de scheidsrechter. Als hij zijn arm omhoogsteekt, gaat het om een indirecte vrije trap.



Directe vrije trap



Indirecte vrije trap

• De directe vrije trap

De scheidsrechter kent een directe vrije trap toe als een speler van de tegenpartij vrijwillig, door onhandigheid of door onvoorzichtigheid een van de volgende fouten maakt:

- hard tegen een tegenspeler aanlopen;
- een tegenstander schoppen of proberen te schoppen;

- op een tegenstander springen;
- een tegenstander slaan of proberen te slaan;
- een tegenstander onderuithalen of dat proberen;
- een tegenstander opzijduwen;
- een tegenstander tackelen door hem te raken voordat je de bal raakt;
- een tegenstander tegenhouden of blokkeren;
- naar een tegenstander spugen;
- een tegenstander beledigen;
- de bal met de hand aanraken.

• De indirecte vrije trap

De doelman wordt heel goed beschermd in het voetbal. Je mag hem niet aanraken en hem niet verhinderen om de bal weg te schoppen. Maar hij is niet onkwetsbaar en mag niet alles doen! De scheidsrechter kan zelfs fouten tegen hem fluiten. Als hij in zijn strafschoopgebied een fout begaat tegen een tegenstander, volgt er natuurlijk een strafschoop. Maar ook een aantal andere overtredingen kan leiden tot een indirecte vrije trap. In dat geval mag de bal niet rechtstreeks in het doel geschoten worden. Het doelpunt is alleen maar geldig als de bal doorgegeven wordt aan de schutter of als hij door een andere speler aangeraakt wordt voordat hij in het doel zit.

Hieronder vind je de fouten van de doelman die bestraft worden met een indirecte vrije schop:

- de bal meer dan 8 seconden in zijn handen houden;
- de bal weer in zijn handen nemen als hij die eenmaal op de grond heeft gelegd;

- de bal in zijn handen nemen na een vrijwillige pass met de voet van een van zijn ploeggenoten. Hij heeft echter wel het recht om de bal te pakken als de speler een pass geeft met het hoofd of de borst.

De spelers in het veld kunnen ook bestraft worden met een indirecte vrije trap als ze gevaarlijk spelen (het bekendste voorbeeld is de 'voet in de lucht'), als ze met opzet een tegenspeler tegenhouden of als ze een verre uittrap van de doelman proberen te blokkeren.

Straffen: de kaarten

Er zitten vier dingen in de zak van een scheidsrechter. Een boekje om de score, de naam van de spelers die de doelpunten maken en de wedstrijdsituaties te noteren, een groene kaart om de verzorgers op het veld te roepen, een gele kaart en een rode kaart.

Als hij een van die twee laatste opsteekt, betekent dat dat een speler een 'grote fout' gemaakt heeft of blijkt heeft gegeven van onsportief gedrag. Die kaarten zijn de nachtmerrie van voetballers en vooral van de verdedigers. Ze houden onmiddellijke straffen in (uitsluiting van het veld) of a posteriori (schorsing voor volgende wedstrijden). Herinner je je Laurent Blanc die de finale van de Wereldbeker 1998 heeft gemist door een rode kaart (bovendien nog onterecht!) tijdens de halve finale tegen Kroatië?

De FIFA heeft een aantal regels opgelegd die de scheidsrechters verplicht die kaarten te geven. Maar de scheidsrechter beslist zelf op het veld of iemand een rode of gele kaart of gewoon een waarschuwing verdient.

DE UITVINDING VAN DE KAARTEN

De kaarten zijn uitgevonden door Ken Aston, een Engelse scheidsrechter. De eerste gele kaart in de geschiedenis van het voetbal werd tijdens de wedstrijd Mexico-USSR op de wereldbeker 1970 aan Asatiani gegeven, een speler van de USSR. Kun je je voorstellen hoe de aanvallers voor die tijd behandeld werden door de verdedigers?

• Gele kaart



Een speler krijgt een waarschuwing als hij:

- zich schuldig maakt aan onsportief gedrag;
- de beslissingen van de scheidsrechter te veel aanvecht;
- meerdere fouten maakt;
- het spel doelbewust vertraagt;
- niet vrijwillig de wettelijke afstand respecteert die de scheidsrechter oplegt voor een vrije trap of een hoekschop;
- vrijwillig het terrein verlaat zonder toestemming van de scheidsrechter (bijvoorbeeld als een aanvaller naar de tribunes loopt nadat hij een doelpunt gemaakt heeft).

• Rode kaart

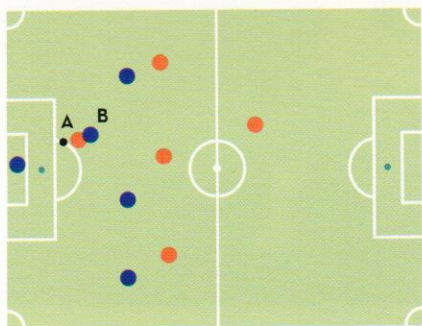


Een speler krijgt een rode kaart als hij:

- een grote fout begaat;
- een heel brutale handeling doet (tackle van achter, vuistslag...);
- naar iemand spuwt;
- de scheidsrechter aanvalt;
- de bal met zijn handen uit het doel houdt;

- een fout begaat tegen een tegenspeler terwijl hij de laatste verdediger voor zijn doelman is;
- vloekt of beledigende taal gebruikt op het veld;
- een tweede gele kaart krijgt in dezelfde wedstrijd.

Als een speler een rode kaart krijgt, moet hij meteen het veld verlaten en mag hij niet vervangen worden. Zijn ploeg speelt dan dus met minder spelers. Bovendien moet hij meteen naar de kleedkamer en mag hij niet meer langs het veld verschijnen.



De laatste verdediger B begaat een fout op A: rode kaart.

De strafschop

Als een scheidsrechter een strafschop fluit, wordt daar vaak lang over gepraat. Het gebeurt inderdaad maar zelden dat de fout die aan de basis ligt van de strafschop geen discussie uitlokt. In ieder geval heeft het geen zin om met de scheidsrechter in discussie te gaan over zijn beslissing. Hij heeft gefloten, het is te laat! Op dat moment is het beter om de doelman te motiveren, want hij is de enige die de ploeg nu kan redden. De strafschop kan zo belangrijk zijn in het spel dat hij heel sterk gereguleerd is. Elk punt wordt hierna verder uitgelegd.



Tijdens een strafschop moet de doelman met twee voeten op de doellijn blijven staan.

De posities op het veld

Het moet voor de scheidsrechter en voor de doelman duidelijk zijn wie de speler is die de strafschop neemt: er mag absoluut geen muurtje gevormd worden, want dan zal de scheidsrechter het doelpunt afkeuren. De schutter moet de bal op de penaltystip leggen. De doelman moet met zijn twee voeten op zijn lijn blijven staan. Hij mag wel bewegen, maar alleen op die lijn. Alle andere spelers moeten buiten het strafschopgebied staan.

Het schot

De speler die de strafschop neemt, moet naar het doel trappen. Hij moet recht naar de bal lopen en hij mag niet stoppen om te proberen de doelman af te leiden. De speler mag de bal niet voor een tweede keer aanraken voordat de doelman hem geraakt heeft of hij tegen een van de palen gebotst is.

Als de aanvaller een overtreding begaat en scoort, moet de scheidsrechter nog eens op het doel laten schieten. Als er geen doelpunt gemaakt wordt, gaat het spel gewoon verder.



De speler doet de inworp met beide voeten op de grond en met de bal achter zijn hoofd.

Als de doelman van zijn lijn komt en daarmee de spelregels overtreedt en de strafschoep zit niet in het doel, wordt hij overgedaan. Als hij wel in het doel zit, wordt het doelpunt toegekend.

Als een ploeggenoot van de speler die de strafschoep neemt in het strafschoepgebied komt voordat de bal in het doel zit, wordt het doelpunt niet toegekend en moet de strafschoep overgedaan worden. Als het een ploeggenoot van de doelman is die deze overtreding begaat en er wordt geen doelpunt gescoord, moet de strafschoep overgedaan worden. Als één of meer spelers van beide ploegen in het strafschoepgebied komen, moet de strafschoep

altijd overgedaan worden, of er nu al of niet een doelpunt gescoord is.

De inworp

• Buiten de zijlijn

Als de bal aan de zijkant buiten het veld gaat, volgt er een inworp. Die moet gebeuren precies op de plaats waar de bal buiten gegaan is. De speler die de inworp doet, moet met zijn twee voeten achter de zijlijn staan, de bal met twee handen vasthouden en de bal ingooien van achter het hoofd, terwijl zijn twee voeten op de grond blijven. Als die regels niet opgevolgd worden, verandert de bal van hand en mag de tegenpartij een inworp

doen. Als de bal rechtstreeks in het doel terechtkomt, zonder dat hij door een speler aangeraakt is, telt dat doelpunt niet. En als de doelman een bal van een inworp door een van zijn ploegmaten met de handen vangt, zal de scheidsrechter een indirecte vrije trap fluiten op de plaats waar de doelman de bal gepakt heeft. En vergeet niet dat er nooit buitenspel kan zijn bij een inworp.

• De doeltrap

Als een bal die aan de zijkant of over het doel buiten de lijnen gaat, het laatst door een aanvaller van de tegenpartij aangeraakt wordt, krijgt de verdedigende ploeg een doeltrap toegewezen. De bal mag dan op een willekeurige plaats op de doellijn gelegd worden om uitgetrapt te worden.

Bij die schop mag geen enkele speler (met uitzondering van de schutter en de doelman) in het strafschoopgebied staan. De verdediging mag de bal pas aanraken als hij uit het strafschoopgebied is.

• De hoekschoop (of corner)

Als de bal die aan de zijkant of over het doel buiten de lijnen gaat, het laatst aangeraakt wordt door een speler van de verdedigende ploeg, krijgt de aanvallende ploeg een hoekschoop toegewezen.

De bal wordt dan zo dicht mogelijk bij de plaats waar hij buiten gegaan is in de hoekcirkel gelegd. De spelers van de verdedigende ploeg moeten minstens 9,15 m van de bal vandaan staan. Als de bal na het schot meteen in het doel zit, wordt het doelpunt toegekend.

Alle spelers moeten uit het strafschoopgebied bij een doeltrap.





Je lichaam begrijpen

‘Ik ken mijn lichaam. Ik heb er aandacht aan besteed en ik luister er nog steeds naar. In de loop der jaren heb ik geleerd goed te luisteren en mijn lijf te respecteren. Niet alleen omdat het mijn kapitaal is, maar vooral omdat ik door mijn lichaam geworden ben wat ik ben.’ Een voorbeeld dat alle voetballers zouden moeten volgen. Je grenzen kennen en aanvoelen wanneer het verkeerd loopt, dat is de sleutel om zware blessures te voorkomen, en om te voorkomen dat er voortijdig een einde komt aan je schitterende carrière!



Blessures

Het lichaam van een voetballer krijgt het niet alleen zwaar te verduren ter hoogte van de benen, integendeel. In een Italiaanse studie die gedurende een seizoen werd uitgevoerd bij meer dan 300 spelers hebben de artsen vastgesteld dat meer dan 1 op 10 blessures ter hoogte van het hoofd of het gezicht zat. Een onvrijwillige elleboogstoot tegen de neus, hoofd tegen hoofd, bal in het gezicht... er zijn talloze risico's. De klinische studie gaf nog meer verrassende resultaten: meer dan 17% van de letsels situeerde zich ter hoogte van de borstkas, een kwart van de zware blessures zat ter hoogte van de knie en 17% had betrekking op de enkels. Je mag dus met andere woorden nooit vergeten dat je hele lichaam te lijden kan hebben onder deze sport. Het is een contactsport, een heel lichamelijke activiteit waar risico's aan verbonden zijn. Je hoeft niet bang te zijn, maar wel voorzichtig en alert. Dat is de beste manier om zware blessures te vermijden...

De meest voorkomende blessures

• *Spierverrekkingen*

De voetballer voelt wat pijn in een spier. Dat gebeurt vaak in de kuit of de dij en het is meestal het gevolg van een slechte warming-up, maar kan ook ontstaan door een te lange belasting van de spier, waardoor er te veel melkzuur in de spier zit. Daardoor wordt de spier hard, minder elastisch en dus kwetsbaarder.

Bij de eerste pijn moet je meteen gas terugnemen, sprints vermijden en niet te hard tegen de bal schoppen. Het is eigenlijk aan te raden om meteen het veld te verlaten, want een verrekking kan snel verergeren en wordt dan een spierscheur. Een paar dagen rust is meestal voldoende om te herstellen.

• *Spierscheuren*

Een scheuring van het spierweefsel is zeer pijnlijk. Ze komt over het algemeen voor ter hoogte van de onderste ledematen, meestal tijdens het hardlopen, als het been gestrekt wordt of als je tegen de bal schopt. De speler valt in volle vlucht stil en heeft het gevoel dat hij een vuistslag tegen de spier krijgt. Hij voelt een heel scherpe pijn die met niets anders te vergelijken is. Met een gescheurde spier kun je niet doorspelen. Je voelt dat de spier helemaal slap wordt op de plaats van de scheur. Er vormt zich een bloeduitstorting op die plaats, want door de scheur bloedt het spierweefsel.

Je moet heel snel ijs op de plaats van de spierscheur leggen om de pijn te verzachten, maar vooral om het scheuren te beperken en dus een te lange periode zonder sport te voorkomen. De speler mag in ieder geval niet te veel op het been steunen als hij van het veld gaat, anders loopt hij het risico dat de scheur groter wordt. Hij zal minstens twee of drie weken helemaal moeten rusten.

• *De bekende pubalgie*

Alle grote voetballers hebben die blessure wel een keer gehad. Het wordt vaak de vermoeidheidsblessure genoemd. Tegenwoordig is het aantal gevallen van

pubalgie duizelingwekkend toegenomen. Volgens een Belgische studie zou niet minder dan 12% van de voetballers ermee te maken hebben en komt het steeds vroeger voor. Vroeger werd het beschouwd als het lot van de wat oudere spelers. Hun spieren waren moe en versleten door alle inspanningen en ze riepen 'Stop!'. Maar tegenwoordig merken we dat pubalgieën steeds vroeger voorkomen, zelfs bij kinderen die te vroeg onderworpen worden aan zware trainingen.

Een pubalgie is een zeer pijnlijke aandoening van het schaambeen en van de spieren en pezen eromheen. Ze ontstaat bij een sportieve overbelasting, waardoor er een opeenstapeling van beschadigingen aan de buikspieren ontstaat. Een pubalgie ontwikkelt zich langzaam en geniepig en leidt tot een lange rust voor de speler. Hij

kan alleen maar genezen door voldoende rust en een andere manier te vinden om de buikspieren te trainen.

• Verstuikingen

Dat zijn de meest voorkomende blessures bij voetballers. Een schok, een overdreven beweging van de knie of de enkel voor de veldspelers, van een vinger of een pols voor de doelman. De speler heeft veel pijn en moet meteen van het veld, anders kan zijn blessure nog erger worden.

Een verstuiking is nog erger als de gewrichtsbanden rond het gewricht erg geraakt zijn. De getroffen plaats zwelt snel op en er verschijnt een oedeem. Er moet ijs op gelegd worden en er moet zo snel mogelijk een foto gemaakt worden om de schade te bepalen.

Bij een blessure moet de medische staf snel en weldoordacht reageren.



De zwaarste blessures

• Breuken

We hebben op de televisie allemaal vertaalde beelden gezien van benen die breken als een takje. Door een dodelijke tackle of een verkeerde beweging werd de carrière van Djibril Cissé, Shabani Nonda en zelfs Maradona maandenlang een halt toegeroepen. Behalve dat er sprake is van veel pijn en een lange revalidatie, beïnvloedt een breuk ook het moreel van een speler. Na een dergelijke blessure vinden sommige spelers nooit meer hun vroegere niveau terug. Als ze weer op het veld staan, zijn ze bang en soms terughoudend in contacten. Ze hebben lichamelijk en psychisch geleden en hun onderbewuste houdt hen tegen om vrijuit te spelen. Je moet je medespelers dus psychologisch begeleiden als ze na een dergelijke blessure terugkomen.

• Schedelletfels

Bij een schok kan het hoofd zwaar beschadigd raken. We herinneren ons allemaal de beelden van Patrick Battiston die levenloos op de grond lag nadat Schumacher tijdens de wedstrijd Frankrijk-Duitsland in Sevilla in 1982 tegen hem opgebotst was. Over het algemeen ontstaan hersenschuddingen als spelers met hun hoofd tegen elkaar slaan bij een duel in de lucht. Na een dergelijke schok moet de gewonde plat blijven liggen tot de dokter er is.

• Hartaanvallen

Dat is natuurlijk het ergste wat er op het veld kan gebeuren, want dat kan dodelijk zijn. Het gebeurt af en toe dat er iemand sterft op een voetbalveld. Antonio Puerta van FC Sevilla kreeg op het veld een hart-

stilstand en overleed enkele dagen later, Miklos Féher van Benfica zakte in elkaar tijdens een wedstrijd en overleed meteen. Om het risico op een hartaanval te verminderen, moeten alle voetballers testen laten doen bij de huisarts, zodat ze zeker weten dat ze geschikt zijn voor deze sport. Je moet goed naar je lichaam luisteren en je mag het nooit forceren. Na een bepaalde leeftijd, meestal rond de 40, moet je ieder jaar cardiovasculaire onderzoeken ondergaan. Ga nooit in tegen een negatief medisch advies.

Als de aanvaller een overtreding begaat en scoort, moet de scheidsrechter nog eens op het doel laten schieten. Als hij niet slaagt, gaat het spel gewoon verder.

GOUDEN REGEL:

LUISTER NAAR JE LICHAAM!

Niemand kan ooit jouw lichaam beter kennen dan jij zelf. Een terugkerende pijn achter in je kuit en je weet dat je een spierverrekking kunt hebben. Een schok op je enkel en je weet dat de kans groot is op een verstuiking. Je moet dus luisteren naar de reacties van jouw lichaam en de juiste beslissing nemen als je voelt dat je niet verder kunt spelen. Forceer niets, ga nooit tot het einde van je krachten! Vergeet nooit dat voetbal een spel is. Een plezier. 'Ik word altijd kwaad als ik een amateur zie die met zware blessures in de spoed binnenkomt,' legt de sportarts uit, 'want hij had kunnen stoppen voordat zijn blessure erger werd. Ik kan het blijven herhalen: je moet stoppen bij de eerste pijn, vooral als er een gewricht beschadigd is. Voor een trap zijn een ijszak en de magische spuitbus voldoende, maar verder mag je nooit aarzelen om de hulpdiensten te roepen of zo snel mogelijk naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis te gaan.'



Eerste hulp

Een van de spelers is onderuitgegaan op het veld. Je kunt zijn pijn verminderen en de blessure beperken door meteen de juiste zorgen toe te dienen. Voor zwaardere blessures moet je altijd een dokter of de eerste hulp roepen.

Kleine probleempjes

- **Krampen**

Dit is een brutale samentrekking van een spier in de benen, die daardoor hard en pijnlijk wordt. Het gebeurt meestal aan het einde van een wedstrijd, door de vermoeidheid na langdurige inspanningen. De speler moet dan plat neergelegd worden en zijn spieren moeten gestretcht worden door met gestrekte benen de tenen naar achteren te duwen. Daarna moet de pijnlijke spier lichtjes gemasseerd worden met een beetje verwarmende crème.

- **Verrekkingen**

De speler voelt een scherpe pijn in een spier, meestal na een sprint of een te grote druk op de spier. Uit veiligheidsoverwegingen moet de voetballer altijd onmiddellijk vervangen worden. Je mag nooit het risico lopen dat de blessure verergert door hem verder te laten spelen, ongeacht de score op dat moment. Daarna moet er een stevig verband aangelegd worden, zodat de spier zeker niet te snel afkoelt.

- **Botsing**

Een botsing tussen twee spelers en een van de voetballers ligt op de grond.

Controleer of hij geen verstuiking heeft en koel de plek gewoon af met de 'magische spons' (dat is gewoon een natuurlijke spons die in ijswater gedoopt wordt) of een koelende spray. Als hij niet te veel last heeft en niet gehinderd wordt door de blessure, mag hij daarna gewoon doorspelen.

Zware blessures

- **Verstuiking**

In dit geval is er een andere optie: de speler moet het veld verlaten. Leg zo snel mogelijk een ijszak op de verstuiking en breng daarna een verband aan dat niet te veel knelt. Je mag onder geen beding de spier masseren, anders kan het weefsel nog verder scheuren. Daarna moet de speler naar de dokter, die dan eventueel foto's neemt om te kijken hoe groot de schade is.

- **Verstuiking van de enkel**

Hierbij wordt de enkel te veel gedraaid, meestal als de speler slecht neerkomt of getackeld wordt. Hij heeft heel veel pijn, maar bij een eenvoudige verstuiking verdwijnt de pijn soms na een paar minuten. Het is in ieder geval aan te raden om hem niet verder te laten spelen, want anders zal de blessure alleen maar verergeren. Leg een ijszak op de enkel en houd de enkel dan stevig op zijn plaats met een strak verband.

- **Verstuiking van de knie**

Dit is een zware blessure voor een voetballer, zeker als de gewrichts- of kruisbanden gescheurd zijn. Als de knie geraakt is, moet de speler zo snel mogelijk naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis.

TIP: KOUDE IS EEN BONDGENOOT BIJ BLESSURES

Kou vermindert pijn, maar laat ook de bloedstroom vertragen, waardoor er minder oedemen en zwellingen ontstaan. Dat heeft het meeste resultaat als je meteen na het ongeluk ijs op de blessure legt en dat lang genoeg laat liggen (minstens 40 minuten). Een ijszak is ideaal (te koop in de apotheek), maar je kunt ook een plastic zak gebruiken waar je een flinke hoeveelheid ijsblokjes in doet.

Breng hem zelf of bel een ambulance. In het ziekenhuis moet er meteen een foto genomen worden. Als de gewrichtsbanden gescheurd zijn, is er zelfs vaak een operatie nodig.

Zorg er in ieder geval voor dat het been onbeweeglijk blijft liggen na het ongeluk, zodat het niet te veel pijn doet. Leg er ook meteen een ijszak op voordat je naar het ziekenhuis gaat.

• **Breuken**

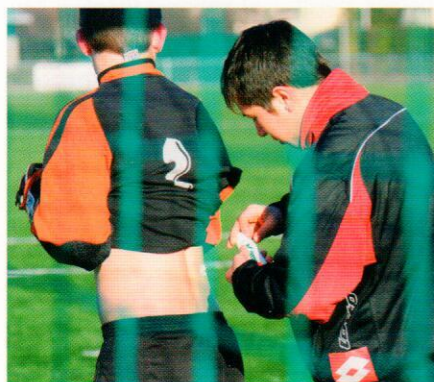
Hier is er sprake van een grote schok en meestal voelt (en hoort) de speler iets knappen. De pijn is zo groot dat de speler soms zelfs even flauwvalt. De technische staf mag vooral niet in paniek raken en moet alles doen om het gekwetste lichaamsdeel te immobiliseren. De eerste handelingen bij een breuk zijn heel precair, dus die kun je beter overlaten aan verpleegkundigen, artsen of mensen van de eerste hulp.

Als je trainer bent, raden we je ten eerste aan om een opleiding te volgen bij het Rode Kruis of bij een andere instantie. Je moet meteen de hulpdiensten bellen

en zij zullen zorgen voor het vervoer van de geblesseerde.

• **Hersenschuddingen**

Als een van de spelers het bewustzijn verliest na een shock moet je hem meteen van het veld halen en stil laten liggen, ook al is hij maar een paar seconden buiten bewustzijn. Leg een deken over hem heen. Bel onmiddellijk de hulpdiensten, die de nodige neurologische onderzoeken zullen doen om na te gaan wat er precies aan de hand is.



De eerstehulpkoffer

Alle ploegen moeten een speciale tas hebben, waar producten in zitten die de kleine probleempjes van een voetballer kunnen verzachten, maar die ook van nut kunnen zijn bij zwaardere blessures. Wat moet er zeker in zitten? Ontsmettingsmiddel, zelfklevend rekverband, een schaar, een ijszak of een plastic zak, ontstekingsremmende zalf, Steri-Strips™ voor snijwonden en pijnstillers. Zorg ook voor een koelende spuitbus en een zalf om pijnlijke plekken te verzorgen.



De voeding

Rennen, springen, scoren, dat vraagt allemaal aanzienlijke inspanningen, waardoor je natuurlijke reserves uitgeput raken. Om je lichaam te helpen, moet je het voldoende goede brandstof geven. Geen doping natuurlijk, maar wel evenwichtige, gezonde voeding, waardoor je een goede wedstrijd kunt spelen en de hele tijd sterk en helder blijft.

Een voetballer hoeft niet het hele jaar door een streng dieet te volgen. Maar hij moet wel evenwichtig eten en niet te veel excessen begaan, want dan wordt hij verplicht een dieet te volgen dat zijn lichaam uitput en zijn lichamelijke capaciteiten beperkt.

Tijdens periodes van intensieve training (vooral tijdens de voorbereidingen voor het seizoen) moet een voetballer een doordacht voedingspatroon afwisselen met voldoende voedingsstoffen om klaar te zijn voor de zware inspanningen die hem te wachten staan.

De dag voor de wedstrijd en de dag zelf moet hij deegwaren en rijst eten. We hebben allemaal beelden gezien van voetballers die borden vol spaghetti met kaas verorberen. Dat doen ze niet alleen omdat ze dat lekker vinden: zo vullen ze hun reserves trage suikers en glycogeen aan.

De maaltijd voor de wedstrijd

Tijdens deze maaltijd worden de reserves nog wat verder aangevuld, maar het is ook het moment om te zien wat de voetballers eten! Het is eigenlijk niet

de belangrijkste maaltijd. Om lichame-lijk echt in topvorm te zijn, moet je drie uur voor het begin van de wedstrijd eten. Anders werken de spijsverteringsorganen en is er niet voldoende energie meer voor de spieren. Deze laatste maaltijd moet heel licht zijn. Een gegrilde steak met rijst en wat fruit als dessert is ideaal. Het is in ieder geval niet aan te raden om te veel suiker te eten.

Het kan overigens geen kwaad om jezelf een beetje te forceren om te eten. Sommige spelers zijn een paar uur voor de wedstrijd zo nerveus dat hun maag in een knoop ligt. Als jij zo iemand bent, moet je er wel aan denken dat een korte flauwte tijdens de wedstrijd je hele ploeg kan straffen. Je bent minder helder, minder snel en je presteert minder goed op het veld.

*Vleeswaren en eieren met mayonaise...
verboden!*



Wat is het menu voor een voetballer?

Een voorbeeld: ik speel zondag om 15.00 uur, wat eet ik dan tijdens het weekend?

Zaterdag, de dag voor de wedstrijd

Ontbijt:

- een kop thee of zwarte koffie;
- twee boterhammen (een met boter en een met jam of honing);
- een kom cornflakes met volle melk (of een snee ham).

Middageten:

- een salade van tomaten of wortelen, op smaak gebracht met citroen en koolzaadolie;
- geroosterd of gekookt vlees, maar vooral zonder vet (je kunt het vlees indien gewenst ook vervangen door in papillot gekookte vis);
- een portie groenten: deegwaren, rijst, prinsessenbonen of in water gekookte aardappelen;
- yoghurt;
- twee verse vruchten;
- 100 g brood.

Vieruurtje:

- een kop thee of een beker warme melk met twee beboterde beschuiten en een stuk fruit.

Avondeten:

- groentesoep;
- wit vlees (kalfsvlees, kalkoen, kip);
- een portie deegwaren;
- een stuk gruyèrekaas;
- vruchtencompote;
- 100 g brood.

Zondag, de dag van de wedstrijd

Ontbijt:

- een kop thee of koffie;
- twee beschuiten met boter of jam;
- een stuk fruit.

Middageten (3 uur voor het begin van de wedstrijd):

- een salade van tomaten of geraspte wortelen;
- een hamburger van puur rundvlees of magere vis met deegwaren of rijst;
- een stuk kaas;
- een vruchtencompote.

Een halfuur voor de wedstrijd:

- 1/4 liter vers fruitsap.

Als je met dat menu niet de man van de wedstrijd bent, is het onbegrijpelijk!

ABSOLUUT TE VERMIJDEN

Sommige voedingsstoffen zijn verboden voor een wedstrijd, omdat ze een risico inhouden op vergiftiging of omdat ze te rijk aan vetten zijn. Dit is een onvolledige lijst van gerechten en dranken die je moet vermijden: schapenvlees (te vet), behalve koteletten, niet ontvet varkensvlees, schaaldieren, garnalen, sauzen, kool, zuurkool, komkommer, gedroogde groenten, kruiden, taarten met room, spuitwater en gekoelde dranken. Alle alcoholhoudende dranken (behalve eventueel een glas rode wijn de dag voor de wedstrijd) zijn absoluut uit den boze.



EEN UUR VOOR DE WEDSTRIJD

Drink een beetje koffie met suiker. Een Engelse wetenschappelijke studie heeft aangetoond dat cafeïne een daling van glycogeen in het bloed voorkomt en dat is goed voor het resultaat.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

Je moet niet te veel drinken tijdens de wedstrijd. Voor en na de wedstrijd moet je een grote hoeveelheid mineraalwater drinken om krampen te vermijden. Tijdens de wedstrijd moet je genoeg nemen met regelmatig kleine beetjes water, zeker als het warm is. Drink tijdens de rust een kop licht gesuikerde thee of het sap van een halve citroen. Onthoud altijd deze eenvoudige regel: als je dorst hebt, is het al te laat, dan ben je uitgedroogd. Drink dus regelmatig, voordat je dorst krijgt.

NA DE WEDSTRIJD

Vergeet niet voldoende te drinken (minstens 1 liter water) om je organisme te rehydrateren, zeker als er nog een bezoekje aan de kantine op het programma staat.



Mentale voorbereiding en stress

Een voetballer wint een wedstrijd met zijn voeten en zijn lichaam. Maar hij wint ook met zijn psyche. Voordat we ingaan op techniek en tactiek, mag je het mentale aspect niet vergeten, dat mysterieuze gegeven waardoor David soms kan winnen van Goliath.

Wat is stress?

Als je een stressprikkel krijgt, stijgt je hartritme en verlagen je spierspanning en het suikergehalte in je bloed. Als stress de overhand krijgt, kan je lichaam blokkeren. Je krijgt minder energie en wordt gespannen, humeurig en bent niet meer in staat om zelfs de meest eenvoudige dingen te doen.

Het naderen van een belangrijke wedstrijd is een van de meest kritieke momenten voor een voetballer. Sommige spelers krijgen buikpijn, bij anderen gaat hun keel dicht zitten. Dan moet je actie nemen om niet in een nefaste spiraal terecht te komen, die verlamdend werkt en je uitput.

Stress kan positief zijn

Stress kan een uitstekende hulp zijn. Als de stress toeneemt, vindt er in je lichaam een kettingreactie plaats. Er worden verschillende hormonen vrijgegeven, waaronder adrenaline. Dat hormoon geeft energie aan je organisme door je hartritme te verhogen. Je spieren krijgen meteen meer zuurstof. Je pupillen worden groter en je ziet beter. Al je zintuigen zijn alert en je bent geconcentreerder. Artsen gaan ervan uit dat stress op dat

moment goed is voor je lichaam en dus ook voor een sportwedstrijd. Goed beheerde stress zorgt er bijvoorbeeld voor dat sprinters vanaf het begin van de 100 m in absolute topvorm zijn. Voor voetbal geldt precies hetzelfde. Een beetje stress is zelfs onmisbaar bij een wedstrijd. Je moet stress gebruiken, maar de stress mag niet de overhand krijgen. Als je voelt dat je spelers een beetje te ontspannen zijn, hoef je dan ook niet te aarzelen om ze een beetje onder druk te zetten, zodat ze zich kunnen concentreren. Zet je mannen onder stress om ze te laten winnen. Meestal heeft een voetballer jammer genoeg geen stimulansen nodig, want hij is van zichzelf al gestrest! En als de angst het pleit wint, is dat moordend voor het lichaam en voor de prestaties...

In de kleedkamer moet je je concentreren en 'in de wedstrijd komen'.



Hoe vermijd je slechte stress?

In de kleedkamer voel je dat sommige spelers nerveus zijn voor de wedstrijd. Je kunt ze helpen om hun evenwicht terug te vinden.

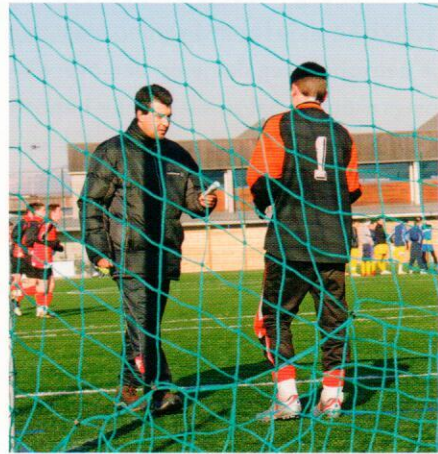
• De rol van de trainer

Er zijn geen regels voor de mentale voorbereiding. Elke coach is anders, elke groep is anders. Toch moet je niet tegen je eigen natuur ingaan. Als je van nature kalm en rustig bent, moet je niet gaan blaffen. Je zult zelf niet geloven in wat je verkondigt, dus zullen je uitspraken geen effect hebben. Je moet de goede woorden vinden, de woorden die de groep raken en de spelers positief beïnvloeden.

Je moet je ploeg ook weten te verrassen. Na een verloren wedstrijd, als je spelers een uitbrander verwachten, kun je ze bijvoorbeeld op hun gemak stellen. Ze weten dat ze een slechte wedstrijd gespeeld hebben, het heeft geen zin dat er nog eens in te wrijven. Maar als ze een wedstrijd gewonnen hebben zonder goed te spelen, kun je ze dat wel duidelijk maken.

Het sleutelwoord is 'met mate'. Als je te hard voor ze bent, zullen ze niet meer naar je luisteren. En als je te veel begrip toont, respecteren ze je niet meer.

- Tijdens de week voor de wedstrijd
Houd je spelers in het oog en praat over wat hen nerveus maakt. Een van de verdedigers is gespannen bij het idee dat hij tegenover een aanvaller komt te staan die de schrik van het kampioenschap is? Zeg hem gewoon dat je er vertrouwen in hebt dat hij hem aankan. Je midvoor mist



De trainer moet de doelman voortdurend op zijn gemak stellen.

precisie? Leg hem dan uit dat je hem vertrouwt en dat je ervan overtuigd bent dat hij de weg naar de palen wel zal vinden. Om je spelers mentaal voor te bereiden, moet je duidelijk en methodisch te werk gaan. En je moet je aan je woorden houden, ook al moet je je aanpassen aan de persoonlijkheid van iedere speler. Als de groep voelt dat je een rechte lijn aanhoudt, stelt dat hen gerust.

Besteed veel aandacht aan het groepsgebeuren. Als je voelt dat er een probleem is tussen twee spelers, moet je het afgesloten. Communicatie is de basis van een goede mentale voorbereiding.

- Voor de wedstrijd

Het heeft geen zin om de spelers een paar minuten voor het begin van de wedstrijd te bestoken met ingewikkelde tactische schema's. Geef eenvoudige richtlijnen. Dit is het moment om tot de essentie terug te gaan. Praat je met een verdediger, zeg hem dan gewoon dat hij moet opletten waar hij staat. Tegen een

aanvaller zeg je dat je verwacht dat hij scoort. En als je tegen de groep praat, zeg je eenvoudigweg dat je op een overwinning rekt en dat ze alles in huis hebben om die te behalen. Zorg dat je ook een band binnen de groep creëert. 'Als iedereen zijn werk doet, loopt alles goed': dat is een voorbeeld van een zin die iedereen verantwoordelijkheid en rust geeft.

- Tijdens de wedstrijd

Schreeuw nooit tegen een speler die een beweging mist. Vooral niet als je de indruk hebt dat hij verlamd wordt door de stress. Moedig hem aan en probeer hem vertrouwen te geven. Ook jij mag je niet door stress laten overmannen. Zo steek je iedereen in de groep aan.

• De rol van de spelers

Jij hebt een belangrijke rol te spelen, niet alleen om je eigen stress de baas te kunnen, maar ook om je ploeg mentaal voor te bereiden op de wedstrijd. Want als jij je goed voelt in je hoofd, kun je die sereniteit ook doorgeven aan je ploeggenoten. Denk aan de wedstrijden waarin jij schitterde en maak jezelf duidelijk dat je dat nog eens kunt doen. Tegenslagen moet je niet te dramatisch maken, want uiteindelijk is het maar voetbal.

Eet de dag voor de wedstrijd niet te zwaar, zodat je goed slaapt. Ontspan je en denk niet aan voetbal. Vergeet een paar minuten voor het begin van de wedstrijd niet om je spelers gerust te stellen. Het zit 'm in de details.

Tijdens de wedstrijd moet de trainer het spel van zijn ploeg voortdurend analyseren om te kunnen bijsturen.



Tijdens de rust moeten de spelers bijkomen, maar ze moeten vooral met elkaar praten om hun spel te verbeteren. Het sleutelwoord: communicatie!



ALS SPELERS BANG ZIJN VOOR DE TRAINER

Sommige coaches spelen op angst om hun spelers te motiveren. Ze proberen een lichamelijk overwicht te hebben in de kleedkamer en proberen gevreesd te zijn. Vahid Halilhodzic, de vroegere trainer van Lesc en van PSG, is zo iemand. Onder de douche liet hij duidelijk de littekens zien van het geweervuur dat hij tijdens de oorlog in ex-Joegoslavië meegemaakt had. Hij schreeuwde, speelde met zijn accent en zijn krijgshaftige uiterlijk. Die techniek werkt echter maar even, en dan nog alleen bij verlegen spelers. Als iedereen eenmaal gewend is aan zijn verbale geweld, is niemand meer bang voor de coach. En dan bestaat de kans zelfs dat de hele kleedkamer zich tegen de coach keert. Dat is met 'coach Vahid' gebeurd. En dat was ook te merken aan de resultaten van de club. Toen de Bosnische technicus ontslagen werd had hij gezien zijn reputatie veel moeite om een andere club te vinden.



Basistechnieken

Een goede balcontrole is het begin van alles. Deze technische handeling, die de absolute basis vormt, moet je altijd perfect onder de knie hebben om verder te kunnen. Zelfs de allergrootsten maken nog fouten! Op de volgende bladzijden leren we je de basisbewegingen die elke goede voetballer moet beheersen. In de loop van je carrière moet je die eindeloos blijven herhalen. Dat zijn de toonladders van een voetballer!

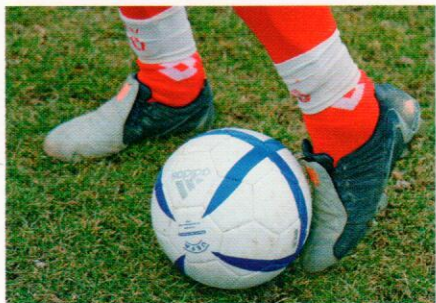
Op je plaats, klaar, spelen maar!



Tegen de bal trappen

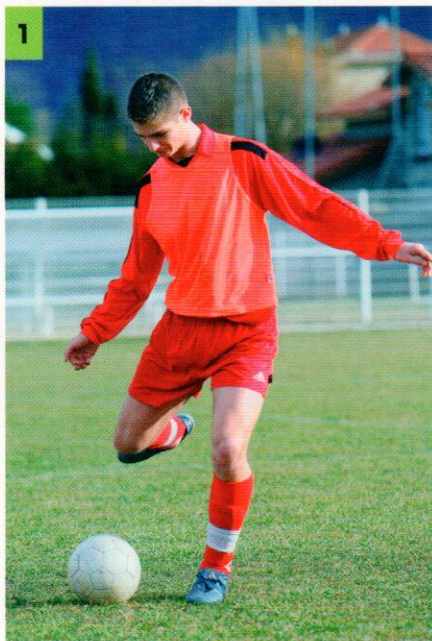
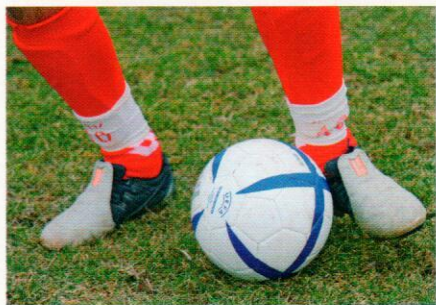
Om alle situaties de baas te kunnen, moet je de vier voornaamste trappen kennen.

Wreeftrap ➤



Het standbeen moet tijdens de voorbereiding perfect naast de bal staan.

Trap met de binnenkant van de voet ➤



Het standbeen staat naast de bal, de speler begint met de voorbereiding van de trap.

2



Je trapt met je wreef tegen de bal. Dit schot wordt gebruikt om ver te trappen.

3



De speler moet de bal 'in het hart' raken en met zijn bewegingen meegaan in de richting van de bal.

2



Hij schopt met de binnenkant van zijn voet tegen de bal. Zijn lichaam moet perfect in evenwicht zijn.

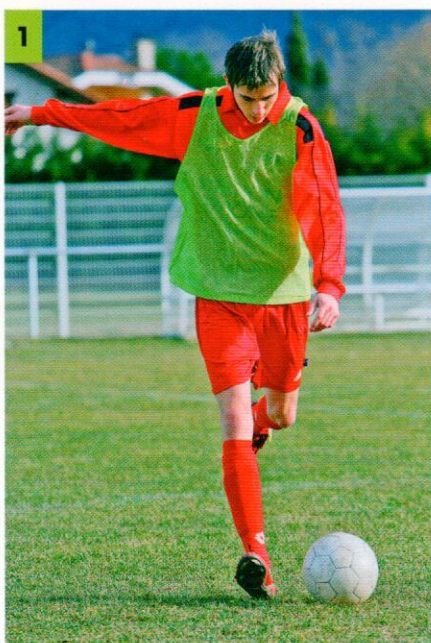
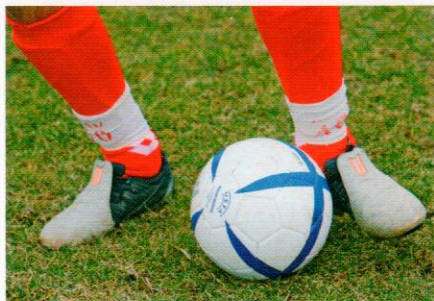
3



De speler gaat met de bal mee door zijn been in de gewenste richting te laten gaan. Een schot met de binnenkant van de voet is kort en nauwkeurig.

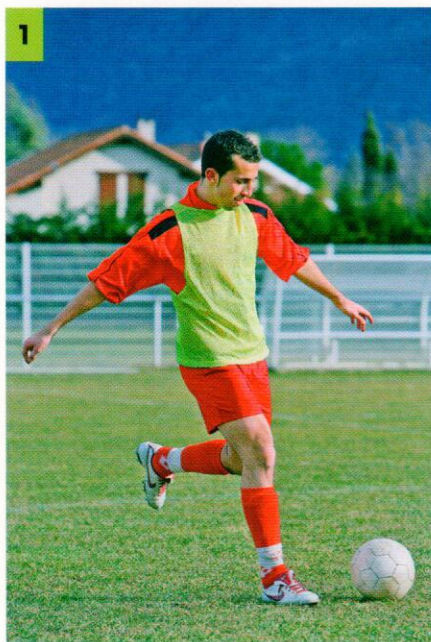
TEGEN DE BAL TRAPPEN

Trap met de buitenkant
van de voet ➤



Het standbeen staat naast de bal, de speler legt de bal stil en begint met zijn voorbereiding.

Effectschot ➤



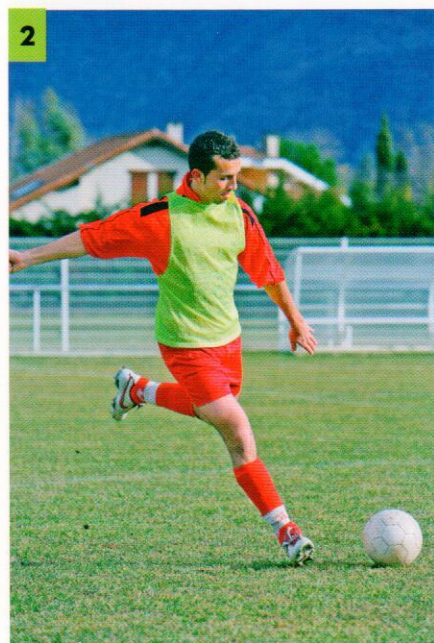
De speler neemt de juiste positie aan en zoekt zijn evenwicht door een van zijn armen naar achteren te houden.



Hij schopt de bal kort en krachtig weg met de buitenkant van zijn voet.



Hij raakt de bal 'in het hart' en laat zijn been heel hoog meegaan met de bal.



Hij trapt met de binnenkant van zijn voet tegen de bal, waardoor die een gebogen baan beschrijft.



Hij blijft perfect in evenwicht en bevestigt zijn beweging door zijn trapbeen mee te zwaaien in de richting van de bal.



Balcontrole

Klassieke controle



De speler blijft naar de bal kijken en schat zijn kracht en richting in om controle te krijgen.



Klassieke controle om het spel te kalmeren of om de tegenstander te verrassen, in staat zijn om de bal met alle lichaamsdelen te controleren, zodat hij je niet meer ontsnapt.



Hij zet zijn voet tegenover de bal en volgt de beweging van de bal om hem onder controle te krijgen en te voorkomen dat hij naar voren van zijn voet wegbotst.

De bal ligt in de voeten van de speler. De speler kan verder lopen met de bal of hij kan een pass geven.

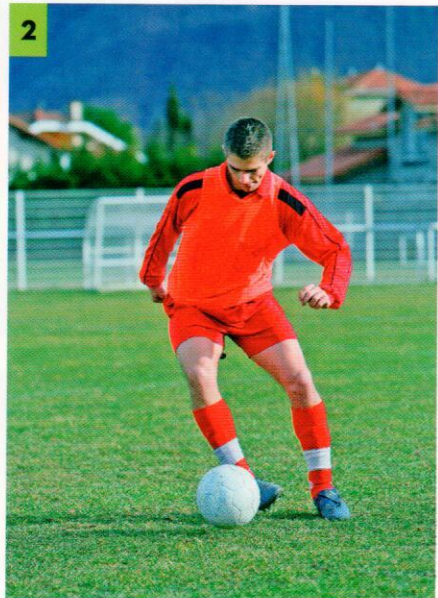
Gerichte controle

1



De speler gaat achter de bal staan en beslist meteen om de bal gericht te controleren.

2



Met de buitenkant van zijn voet gaat hij de bal tegemoet, ter voorbereiding van een beweging naar de buitenkant.

3



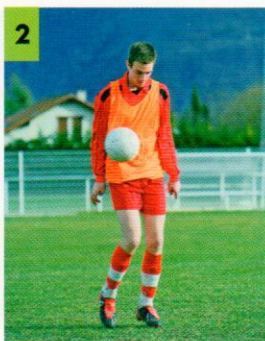
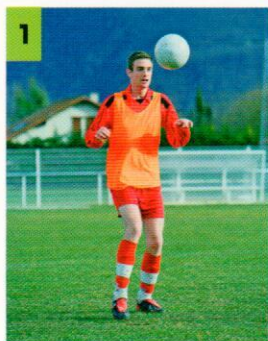
Hij loopt naar de zijkant en verliest de bal niet uit het oog.

4



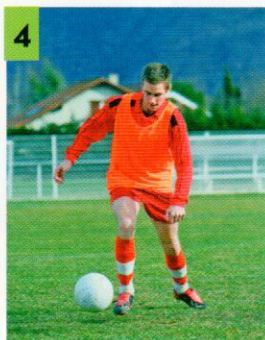
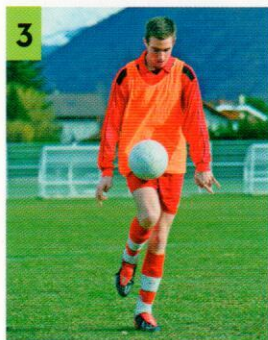
Hij kan met de bal aan zijn voet de beweging voortzetten. Gerichte controle is een manier om het spel te versnellen.

Controle met het bovenbeen



1. De speler blijft naar de bal kijken en schat de baan van de bal in.

2. Langzaam brengt hij zijn bovenbeen naar de bal.



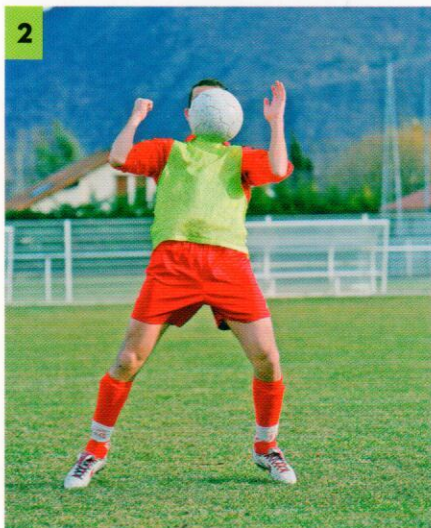
3. Hij vangt de bal op met zijn bovenbeen en laat dat naar beneden gaan.

4. De bal valt langzaam op de grond en de speler kan weer versnellen.

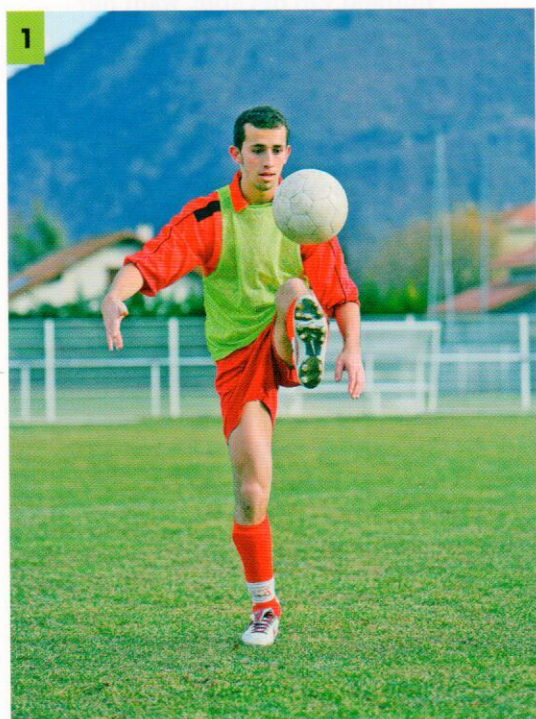
Controle met de borst



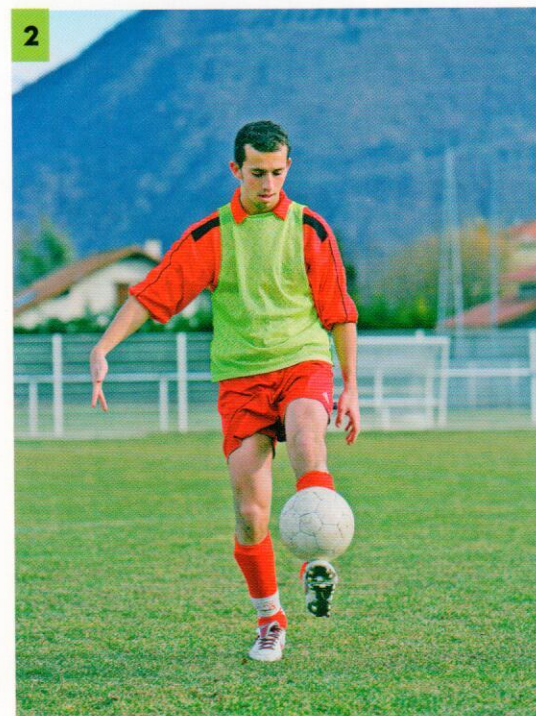
De speler blijft naar de bal kijken en gaat op de plaats staan waar de bal gaat vallen.



Met gebogen benen steekt hij zijn borst een beetje naar voren, zodat de bal daarop kan vallen. Hij begeleidt die beweging door een beetje mee te buigen.

Controle in de lucht

De speler houdt zijn voet omhoog naar de baan van de bal. Je moet altijd naar de bal toe gaan en hem niet zelf naar je voet laten komen.



De wreef wordt gebruikt als een bekertje waar de bal in kan rusten. Door de voet langzaam naar de grond te laten zakken, vertraag je de bal.



De passen

De pass is een basistechniek van elke groepssport. Of hij nu kort of lang is, met de linker- of de rechtersvoet gegeven wordt, met de binnen- of de buitenkant van de voet, er is altijd heel veel concentratie nodig.

De pass maakt deel uit van de vlotheid van het spel, want het voornaamste doel – en dat mag je nooit vergeten – is om je medespelers in een gunstige positie te krijgen zodat zij een doelpunt kunnen scoren.

Lange pass

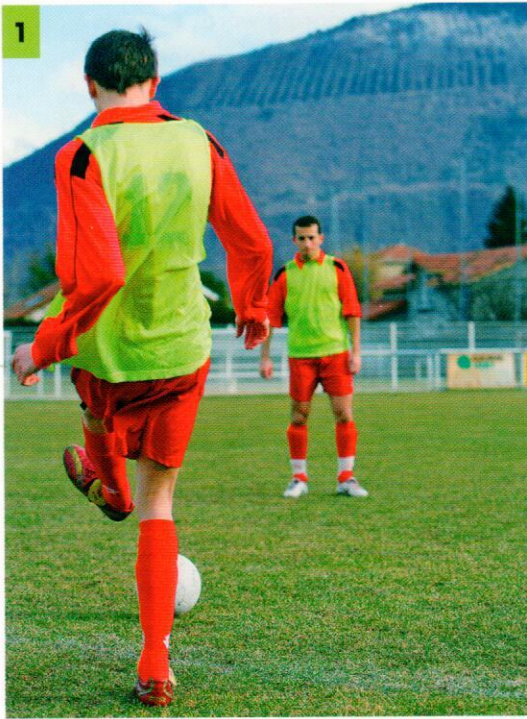


De speler zet zijn standbeen naast de bal en schiet kort. Hij moet goed met zijn beweging meegaan en die niet onderbreken, anders mist de pass aan kracht en precisie.



In volle wedstrijd snelt de speler vooruit om een pass te geven met de wreef. Hij moet zorgen dat hij goed doseert, zodat hij zo nauwkeurig mogelijk is en een zo goed mogelijke voorzet geeft.

Korte pass



Om op korte afstand nauwkeurig te zijn, moet je goed gedoseerd met de binnenkant van je voet schieten.



Van de voorkant zie je duidelijk dat je je best naar achteren kunt buigen, zodat je nog nauwkeurig kunt zijn in de dosering van je pass.



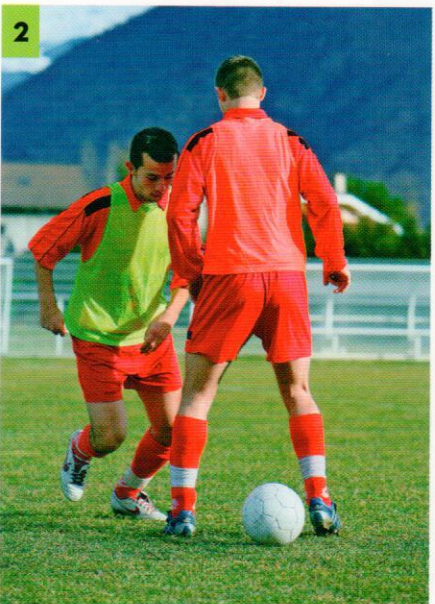
Dribbels

Kleine brug



Met de ogen op de bal kijkt de dribbelaar een beetje omhoog om te zien of de verdediger zijn benen uit elkaar heeft staan. Hij neemt de beslissing om een kleine brug te maken.

Hij schiet de bal tussen de benen van zijn tegenstander met een zachte trap met de binnenkant van de voet en hij loopt door om rond de verdediger te gaan.



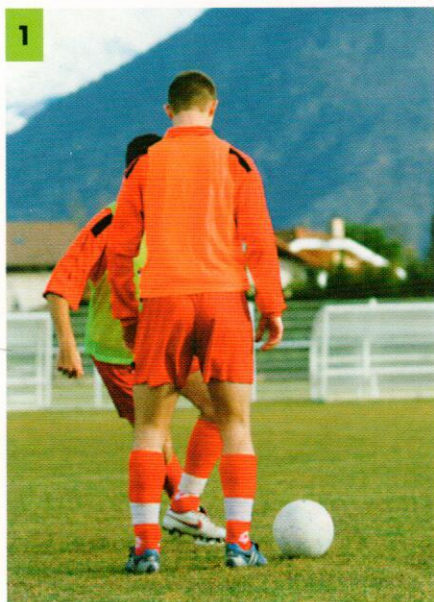
Tegenwoordig wordt er soms meer aandacht besteed aan de lichamelijke conditie dan aan de individuele techniek. Men heeft liever een aanvaller die opvalt door zijn snelheid dan een speler die rondhangt in het strafschopgebied. Toch is de dribbel een geducht wapen.

Hij loopt langs de verdediger en vangt de bal achter hem weer op, zodat hij verder naar voren kan gaan.



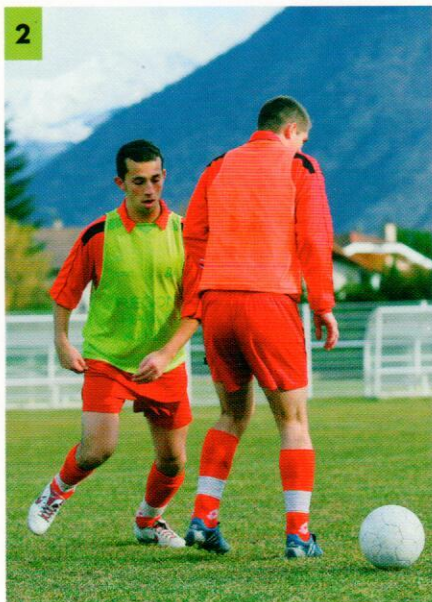
Grote brug

1



De aanvaller komt met de bal aan zijn voet tegenover zijn tegenstander en beslist om te dribbelen met een grote brug.

2



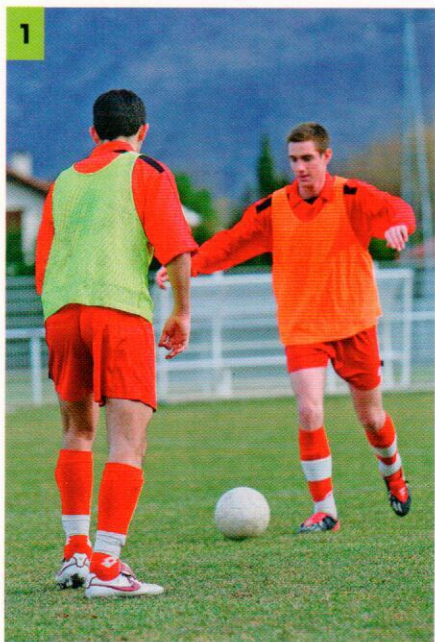
Met de binnen- of de buitenkant van zijn voet laat hij de bal langs de verdediger gaan.

Hij loopt langs de andere kant en vangt de bal op achter zijn onfortuinlijke tegenstander om verder te spelen.

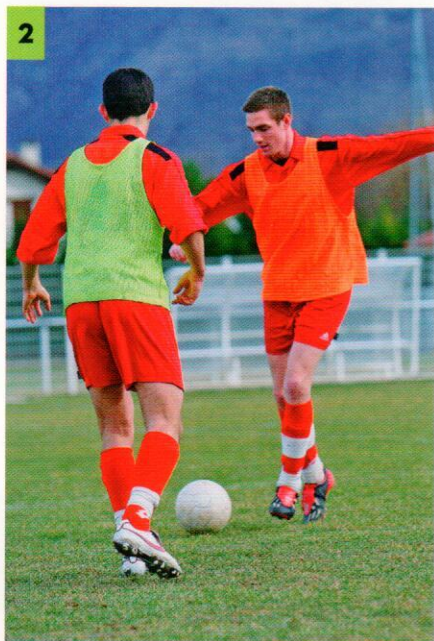
3



Voorlangs kappen



De aanvaller komt met de bal aan de voet naar zijn tegenstander toe, die zal proberen hem tegen te houden.

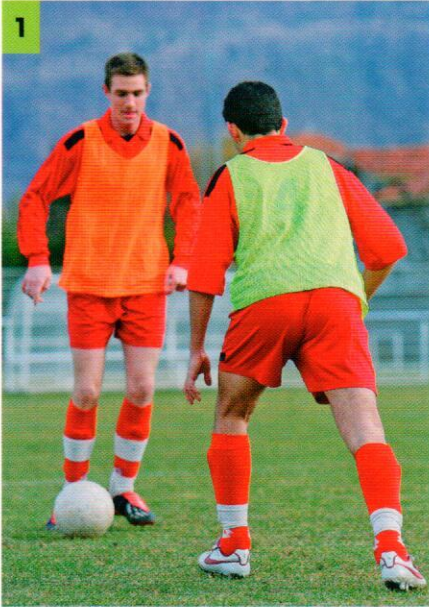


Voordat de verdediger tackelt, komt de aanvaller naar voren om de bal over te nemen met de binnenkant van de voet.

Hij houdt zijn lichaam naar de kant waar hij naartoe wil en neemt de bal mee. Hij houdt de bal zo dicht mogelijk bij zijn voet.

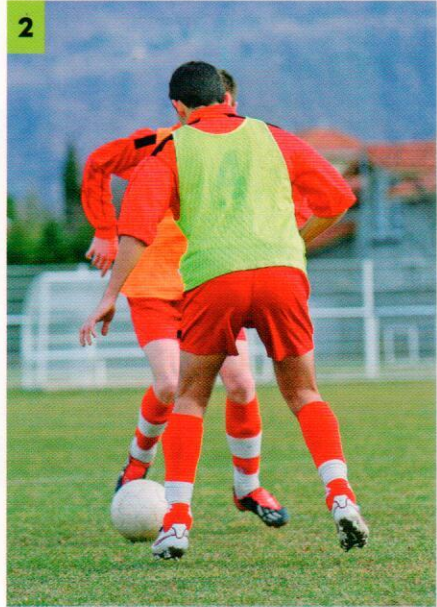
Achterlangs kappen

1



De verdediger gaat naar de aanvaller toe en maakt zich klaar om hem tegen te houden.

2



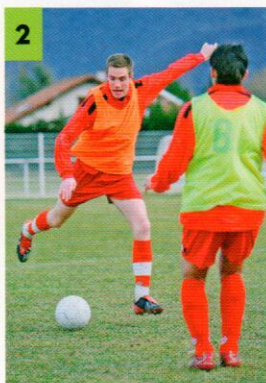
Op het moment dat de verdediger door wil gaan, trapt de aanvaller de bal met de buitenkant van zijn voet langs de verdediger.

Hij loopt door en probeert de bal dicht bij zijn voet te houden, zodat hij zijn dribbel onder controle heeft.

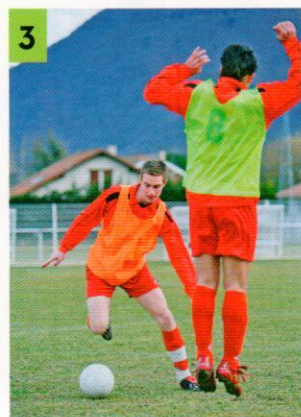
3



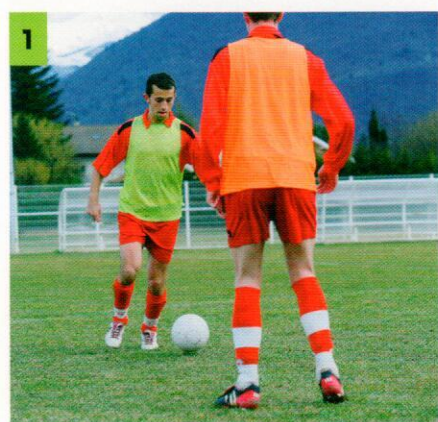
Schijntrap



De aanvaller komt met de bal aan de voet voor de verdediger. Hij doet alsof hij tegen de bal wil schoppen en op het moment dat de verdediger springt, kapt hij achterlangs om voorbij de verdediger te komen.



Schaar

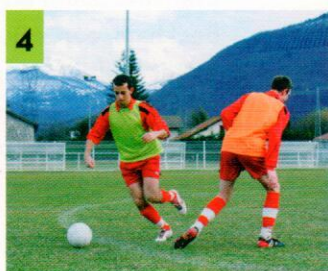
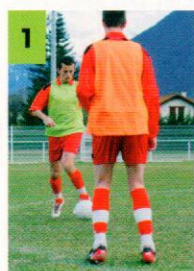


De aanvaller zet zijn voet tijdens het lopen over de bal heen om de verdediger te misleiden. Nadat hij links achteruit kapt, gaat hij terug met zijn voet en kapt hij rechts achteruit.

Pas op bij deze dribbel: als het lukt, ben je een held, maar als het mislukt, zal iedereen je uitlachen. Je moet dus veel oefenen voordat je dit tijdens een wedstrijd probeert!



Uitwijkende dribbel

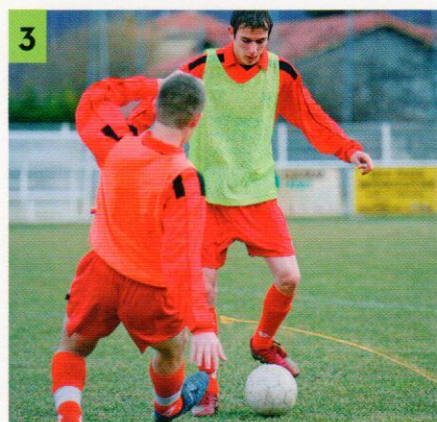


Deze dribbel is gewoon een koerswijziging van de bal, met als doel de spelers van de tegenpartij te vermijden als die druk uitoefenen. Je moet de actie van de tegenpartij vóór zijn en de dribbel vroeg genoeg doen, anders riskeer je een tackle.

De hakbal



De verdediger wil de aanvaller tackelen. De aanvaller stopte en zet zijn schoen op de bal. Hij rolt de bal naar achteren om hem weg te krijgen van de verdediger. Die valt en de aanvaller kan langs hem heen lopen.





De vrije trap

Al heeft niet iedere voetballer evenveel talent als Juninho of Beckham, een vrije trap in de dertig meter is altijd een goede manier om een doelpunt te scoren. Neem dus rustig je tijd om de vrije trap te nemen!

Voordat je een vrije trap neemt, moet je de afstand tussen de bal en het doel schatten. Als je een speler hebt die heel hard kan schieten, is een trap van achter de 30-meterlijn mogelijk. Anders kun je beter een pass geven naar een van je medespelers.

De directe vrije trap

Om de muur te omzeilen die de doelman optrekt, moet je een effectbal trappen, waardoor de bal een bocht maakt en vlak na de muur neerkomt.

Maar voordat we het over de vrije trap hebben, laten we eerst David Beckham, een van de grote specialisten, aan het woord. 'Als het goed voelt, stort ik me op de bal en kan niets me meer tegenhouden om te trappen. Ik concentreer me en hoor niets meer. Mijn hele wezen, mijn hele wil is op één ding gericht: trappen en scoren. Ik kies in welke hoek ik de bal wil trappen en daar wijk ik niet meer van af. Ik bekommer me nooit om de doelman. Dat is mijn probleem niet. Ik sta daar om tegen de bal te trappen. Door mijn ervaring weet ik zodra mijn voet de bal raakt of ik zal scoren of niet...!'

Vrije trap in twee bewegingen

Als je geen echte specialisten van de vrije trap in je ploeg hebt, kun je nog wel

gebruik maken van de kracht van een van je spelers. Een speler (A) gaat vlak bij de bal staan. Een andere speler (B) gaat 2 meter naar achteren staan (links of rechts, afhankelijk van de positie van de bal). Speler A brengt de bal in de baan van speler B. Idealiter rolt de bal nog als speler B trapt. Het voordeel van deze techniek is dat de speler niet meer gehinderd wordt door de muur. En dat de kracht van de speler volledig tot zijn recht komt, want hij geeft altijd een wreeftrap.

Gebruik de binnenkant van je voet om de bal effect te geven en de muur van verdedigers te omzeilen.

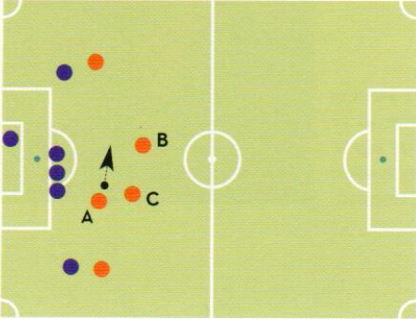


Trap in twee bewegingen met afleiding:

Speler A gaat achter de bal staan.

Speler C is de afleiding, hij concentreert zich en doet de tegenstander geloven dat hij een directe vrije trap gaat geven.

Speler B verplaatst zich ten opzichte van de muur, komt naar voren en speler A speelt de bal naar hem toe. Speler B trapt de bal in volle vlucht, waardoor hij maximale snelheid krijgt.



Het midden

Als de vrije trap te ver van het doel gegeven wordt om direct gescoord te worden, is het midden de ideale manier om voor doelgevaar bij de tegenpartij te zorgen. Je kunt kiezen voor een lange bal of een meer gedoseerde bal in de hoogte, zodat je aanvaller hem kan opvangen. Je moet er in ieder geval voor zorgen dat de bal terechtkomt op een plaats waar de doelman hem moeilijk kan pakken.

Pas op!

Vergeet niet te kijken of het wel een directe vrije trap is voordat je trapt. Vraag het aan de scheidsrechter of kijk gewoon naar zijn houding. Als hij zijn arm opsteekt, betekent dat dat het een indirecte vrije trap is. Het doelpunt is dan alleen geldig als de bal aangeraakt wordt door een andere speler dan de schutter voordat hij in het doel komt.

TIP: WIE MOET DE VRIJE TRAP NEMEN?

Meestal nemen de meest technische spelers de vrije trap voor hun rekening. Platini, Maradona, Beckham en Juninho hebben doelpunten gescoord waar nog steeds over gepraat wordt. Dat is wellicht ook de reden waarom liefhebbers elkaar verdringen om de vrije trap te mogen nemen. Je kunt dus beter voor het begin van de wedstrijd op basis van de conditie en het talent van de spelers bepalen wie een eventuele vrije trap zal nemen. Tijdens de wedstrijd kan echter alles veranderen. Minder vertrouwen, of erger nog, een blessure, kan de plannen verstoren. Dan moet een andere speler zijn verantwoordelijkheid nemen. De andere spelers moeten dan van de bal afblijven en de speler zich laten concentreren.



Volley

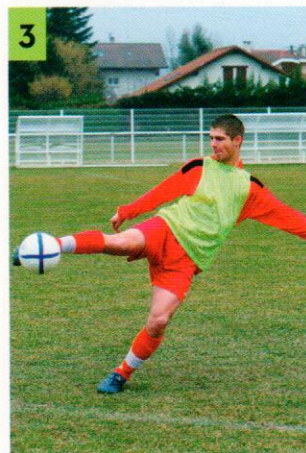
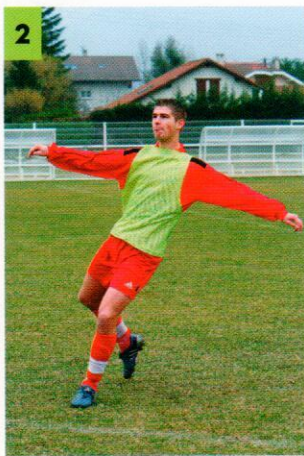
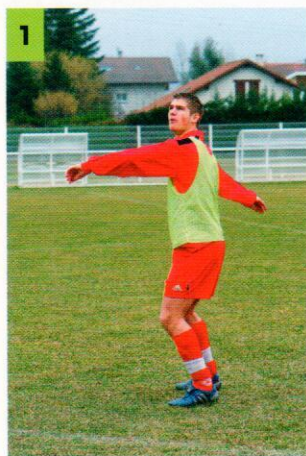
Een van de spectaculairste en doeltreffendste technieken. Elke aanvaller droomt ervan om een glorieus doelpunt te scoren met een volley recht in het doel. Er is talent en vooral veel oefening voor nodig, dus begin maar vast te trainen!

Volley met de wreef: vooruit

De bal komt voor de speler. Om hard en ver te kunnen trappen, moet je je wreef gebruiken. Je moet in evenwicht blijven en je vroeg genoeg voorbereiden om tegen de bal te trappen terwijl hij op je af komt. Zorg dat je lichaam goed mee beweegt, zodat je heel precies kunt trappen.



Volley met de wreef: zijdelings



De speler moet naar de bal blijven kijken en de baan van de bal goed schatten. Met zijn armen houdt hij zich perfect in evenwicht. Hij bereidt zijn schot voor en trapt met zijn wreef tegen de bal. Je moet goed voor de bal liggen, zodat hij niet te hoog gaat. Het is ook belangrijk dat de bal ver genoeg komt en dat je hem dus niet te vroeg stopt in zijn beweging. Je moet meegaan met de bal en hem in het doel knallen.

Volley met de binnenkant van de voet



De speler wacht tot de bal naar beneden komt en verliest hem niet uit het oog. Hij gaat een klein stukje achteruit en bereidt zijn schot voor.



Hij gaat naar de bal toe en trapt op het moment dat de bal weer neerkomt. Je mag hem niet te hoog nemen, anders loop je het risico dat je je evenwicht verliest. En dat evenwicht is belangrijk om nauwkeurig te richten.

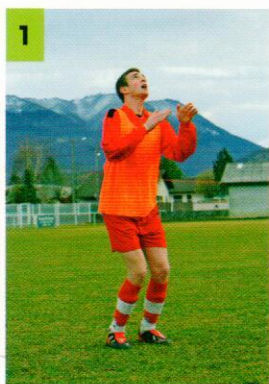


De speler blokkeert zijn beweging niet en gaat met de bal mee. Een volley met de binnenkant van de voet is heel nuttig om goede passes te geven.

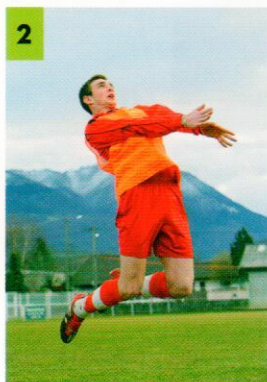


Kopballen

De bal vrijspelen



De speler maakt zich klaar om te springen en blijft naar de bal kijken.



In de lucht gooit hij zijn lichaam naar achteren om zoveel mogelijk kracht te kunnen uitoefenen als hij kopt.



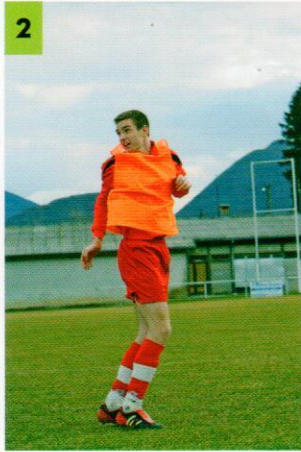
Aanvallend kopspel



1. Met zijn voeten op de grond maakt de aanvaller een beweging met zijn lichaam om de bal snelheid te geven. Hij kan hem naar de grond koppen, waardoor de bal gevaarlijk is voor de doelman.

2. De aanvaller springt in de lucht om zijn duel met de verdediger te winnen. Hij houdt zijn hoofd achterover en kopt kort tegen de bal om hem in het net te laten belanden. Met je voorhoofd kun je nauwkeuriger richten.

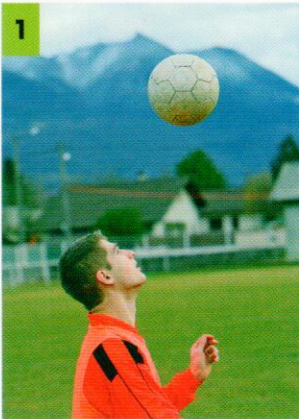
Wegkoppen



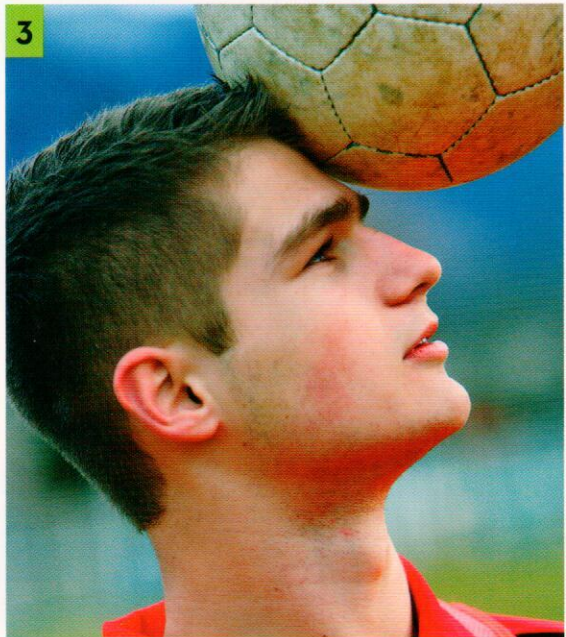
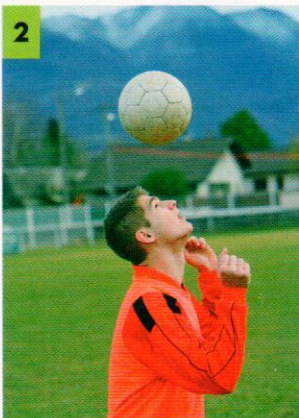
1. De speler springt in de lucht en blijft de bal in het oog houden.

2. Op het laatste moment draait hij zijn hoofd en kopt hij de bal weg in de richting die hij zelf wil.

Doodmaken van de bal



De speler gaat op de plaats staan waar de bal zal neerkomen. Hij brengt zijn armen omhoog langs zijn lichaam en buigt zijn hoofd een beetje naar achteren om de bal dood te laten vallen. De bal moet op zijn voorhoofd terechtkomen en zijn hoofd moet de beweging van de bal mee volgen, zodat hij niet terugkaatst. Dat lukt alleen bij ballen waar niet veel kracht achter zit. Als de bal te veel snelheid heeft, kun je hem beter op je borst opvangen of met je hoofd weggoppen.





De basis positie per positie

Messi en Neymar zijn wellicht de beste spelers ter wereld, maar het zijn heel slechte doelmannen!

Elke positie stelt andere eisen en vraagt vooral ook een andere voorbereiding.

Op de volgende bladzijden vindt iedereen zijn gading.

Of je nu doelman, verdediger, middenvelder of aanvaller bent, hier vind je de voornaamste handelingen die je onder de knie moet krijgen om onklopbaar te worden op jouw positie!



De doelman

Op de speelplaats, en zelfs in amateurploegen, hoor je vaak zeggen: 'Jij bent de slechtste, sta jij maar in het doel!' Die instelling moet je vanaf nu vergeten en je moet er altijd aan denken dat je doelman een van de belangrijkste mannen van de ploeg is. Zonder goede keeper is er geen overwinning mogelijk! Hieronder vind je een aantal oefeningen die iedere goede doelman perfect moet beheersen.

Een doelman heeft handen en voeten, maar ook een lichaam!

De taak van de doelman is om de bal tegen te houden. En daarvoor zijn alle middelen goed. Met zijn hoofd, zijn voeten, zijn lichaam, zijn schouder of zijn

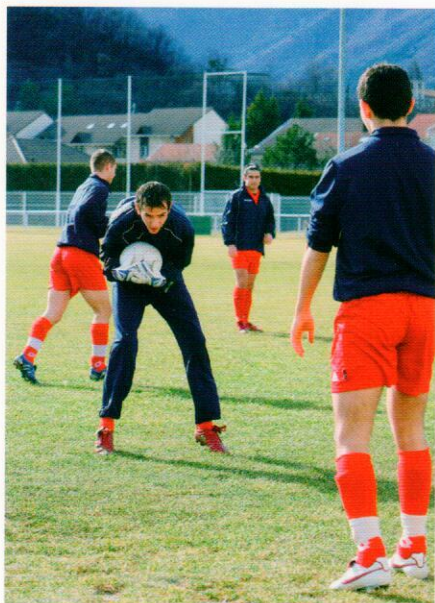
handen, of het nu elegant is of niet. Als hij de bal maar uit het doel houdt. Je moet dus de hele tijd in de richting van de bal bewegen, zodat je hele lichaam tussen de bal en het doel zit.

Sommige manieren om de bal te stoppen zijn misschien niet zo evident, maar ze maken wel het verschil tussen een goede en een middelmatige doelman. Ga er dus helemaal voor en wees niet bang van de bal.

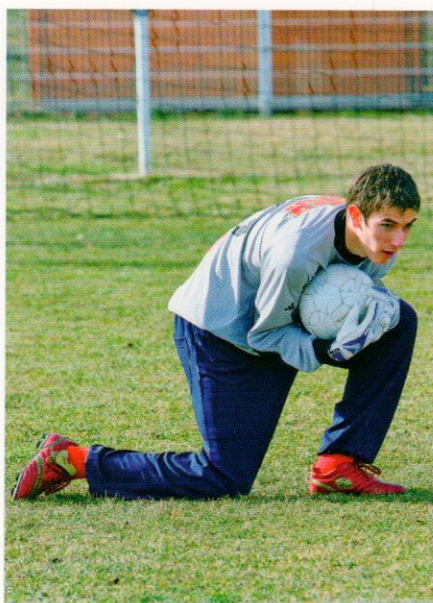
De bal vangen

Dat is natuurlijk de basisbeweging voor een doelman. Als er tegen de bal getrapt wordt en de bal komt zijn kant op, moet de doelman beslissen of hij de bal zal blokkeren of dat hij hem met zijn twee vuisten hard wegslaat. En daarvoor heeft hij amper een paar tienden van een seconde de tijd. Dan begrijp je ook

Tijdens de training moet de doelman voortdurend werken aan het vangen van de bal.



Tijdens de wedstrijd is er geen ruimte voor fouten. Als jij de bal loslaat, scoort de tegenpartij een doelpunt!



dat er wel eens inschattingsfouten gemaakt worden!

Als de bal met een redelijke snelheid naar de doelman toe komt, kan hij hem normaal gezien zonder moeite vangen. Hij steekt zijn handen naar voren, een beetje uit elkaar. Op het moment dat de bal zijn handpalm raakt, moeten zijn handen stevig om de bal sluiten. Concentreer je altijd op wat je doet, want gemakkelijke ballen bestaan gewoonweg niet.

Als de bal harder is, moet je hem met je handen volgen tot tegen je borst. Je handen en onderarmen vangen de bal op. Daarna vouw je ze om de bal heen, zodat het leer helemaal tegen je borst komt. Deze manier om de bal te vangen wordt vooral gebruikt voor ballen op halve hoogte.

Als de bal vlak over de grond komt, kan de doelman het beste één knie op de grond zetten en de bal opvangen in zijn uitgestrekte armen. De handschoenen gaan onder de bal langs en daarna vouw je je armen in de richting van je lichaam zodat de bal klemvast zit. Wat je vooral niet mag doen, is gewoon blijven staan. Dit zijn altijd moeilijke ballen. Maar als je knielt, loop je alvast minder risico dat de bal tussen je benen door glipt.

Let altijd op voor het terugstuiteren van de bal als je een fout maakt met je handen. Probeer naar de bal toe te gaan en hem te vangen voordat hij de grond raakt. Als je de bal kwijtraakt terwijl je hem al in je armen hebt, moet je hem pakken meteen nadat hij op de grond gekomen is, anders riskeer je een boogbal. De sleutelwoorden om niet verrast te worden door een stuitende bal zijn snelheid en vooruitziendheid.



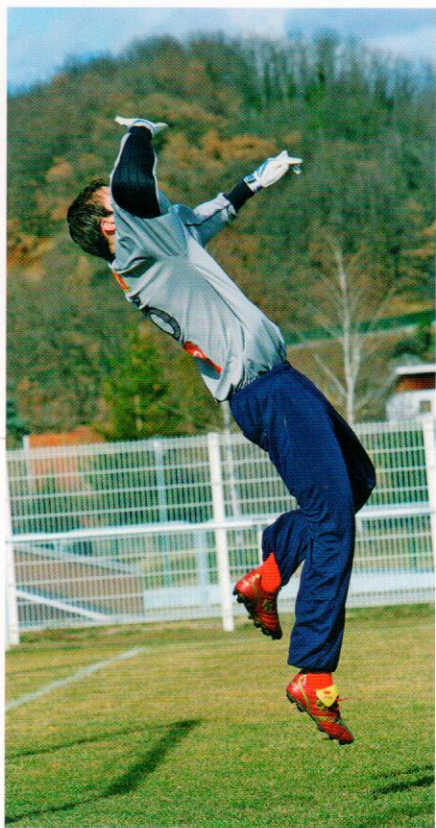
Bij ballen op halve hoogte kan de doelman schitteren. Zorg alleen dat je niet te enthousiast bent en dat je de bal goed onder controle houdt als je op de grond valt!

Duiken

Het is altijd spectaculair als een doelman duikt. Dat gebeurt als de bal van de zijkant komt en de doelman hem niet kan vangen door zich zijwaarts op zijn voeten te verplaatsen. Het is belangrijk dat je stevig op je voeten staat voordat je je lichaam naar de bal gooit. Als je naar rechts duikt, moet je op je rechterbeen steunen om je lichaam de nodige snelheid te geven. Een goede raad: buig je benen goed voordat je duikt, zodat je je lichaam daarna maximaal kunt strekken. Daarna heb je twee opties. Je voelt instinctief aan dat je de bal kunt blokkeren. Gooi dan je twee armen opzij om de bal te vangen. Klem hem goed in je handen, zodat je hem niet laat vallen als je op de grond valt. Als je denkt dat de bal te veel kracht heeft of te ver weg is om hem te blokkeren, probeer je hem af te leiden. Als je naar rechts duikt, gebruik je alleen je rechterarm. Strek die zo ver mogelijk uit om de bal weg te duwen.

De hoeken sluiten

Dat is de gouden regel om geen ballen binnen te laten. Je moet je zijdelings bewegen, maar ook naar voren, zodat de hoek



Als er heel harde ballen naar het doel komen, kan de doelman die over de dwarslat tippen.

met het schot van de aanvaller zo klein mogelijk is. De basisregel is: hoe dichter je naar de bal toe gaat, hoe kleiner de hoek wordt. Maar pas op voor een lobbal als je je doellijn verlaat.

Tippen

Dit is ongetwijfeld de spectaculairste, maar tegelijkertijd ook de moeilijkste manier voor een doelman om de bal te stoppen. Eigenlijk is het een manier om de bal af te leiden, meestal over het doel, door hem met je handen op te tillen. Dat is een sterk technische beweging, want er is een perfecte timing voor nodig tussen het moment dat de bal weggetrapt wordt en

het moment dat hij bij het doel is. Vergeet zeker niet je arm goed te ontspannen en de bal voldoende kracht mee te geven, want anders komt de bal misschien alsnog in het net terecht. Daarom moet je je sterkste arm gebruiken en dan word je een held... of een flop!

Reflexen

Je reflexen maken van jou een grote doelman. Je zou kunnen denken dat je reflexen niet kunt oefenen, dat ze een gave zijn die je al of niet meegekregen hebt van Moeder Natuur. Maar dat is niet helemaal waar. Niet iedereen heeft dezelfde kwaliteiten, maar bepaalde dingen kun je wel aanleren. Je moet bijvoorbeeld goed steunen, zodat je ook goed kunt afzetten. Je mag ook niet achteruitgaan en je moet helemaal ontspannen zijn. Als je gespannen op je lijn staat, is het veel moeilijker om een lage kopbal van een aanvaller tegen te houden. Je reflexen ontwikkelen zich door veel te oefenen en veel wedstrijden te spelen. Vergeet niet dat je van iedere bal beter wordt! Durf vooral naar de bal toe te gaan om hem zo ver mogelijk weg te duwen.

De redding

De doelman is geen statische speler. Hij moet de hele tijd naar de bal toe gaan om hem te onderscheppen, in de lucht of aan de voet van de aanvaller van de tegenpartij.

• Redding in de lucht

Bij een hoekschoot of een bal over het doel geeft een goede doelman voldoende ruimte aan zijn verdediging. Hij moet heer en meester zijn van het strafschoot-

gebied. Voor een goede redding moet je razendsnel een beslissing durven nemen en daar dan ook niet meer op terugkomen. Je moet je actie helemaal afmaken en je mag vooral de bal nooit uit het oog verliezen. Vergeet niet dat de scheidsrechter je beschermt en aarzel niet om jezelf lichamelijk te manifesteren. Als je bang bent dat je aangevallen wordt, kun je één knie omhooghouden terwijl je opspringt, zodat je tegenstanders vanzelf afstand houden. Als je in de lucht redt, kun je de bal blokkeren door hem tegen je lichaam te houden (zie hierboven). Maar als je vindt dat er te veel spelers staan op de plaats waar de bal gaat vallen, kun je hem ook wegboksen. Sluit je vuist en sla hard tegen de bal, zodat hij zo ver mogelijk gaat.

Als je 's avonds speelt, moet je rekening houden met het feit dat de felle verlichting langs het veld je een paar tienden van een seconde kan verblinden. Bereid je voor en zet kracht achter je beweging. Een goede uitworp in de lucht moet vooral krachtig zijn!



Voor een redding in de lucht til je één knie op en moet je de snelheid van de bal perfect kunnen schatten.

DE STRAFSCHOP

Om een strafschop te stoppen moet je je zoveel mogelijk ontspannen. Vergeet niet dat de grootste druk ligt op de speler die de strafschop neemt. Als hij scoort, is dat normaal. Als je hem stopt, ben jij de held! Je mag je zijwaarts bewegen, als je voeten maar op de doellijn blijven. Je kunt in het midden van het doel gaan staan of juist een beetje aan de zijkant om de schutter uit zijn evenwicht te brengen. Maar over het algemeen is het niet zo verstandig om te bewegen. Het is verstandiger om je hoofd leeg te maken en niet te denken aan wat je tegenstander gaat doen. Kies naar welke kant je gaat duiken en verlies de bal niet uit het oog. Houd je armen open en zorg dat je gemakkelijk kunt bewegen. Spring pas op het laatste moment en steun goed op je buitenste been, zodat je goed ontspannen bent. Als de strafschop tijdens de speeltijd genomen wordt en je leidt de bal af, moet je zo snel mogelijk opstaan, zodat je een aanval van de tegenpartij meteen kunt afslaan... en de roes kunt proeven van de doelman die zijn ploeg gered heeft!

• Redding aan de voet

Je verdediging is in de flank aangevallen en er verschijnt een aanvaller alleen voor je doel. Aan jou om te spelen! Je moet uit je doel komen om de hoek te sluiten, maar vooral om de bal te blokkeren voordat de tegenstander trapt. Om een redding aan de voet te laten slagen, moet je zo lang mogelijk rechtop blijven staan. Zorg dat je benen goed gebogen zijn, dat je ze vooral niet spreidt en dat je armen langs je lichaam hangen. Op die manier kun je je tegenstander misschien dwingen om uit het midden te komen en daardoor de hoek van de bal te verkleinen. Maar het best van al is om te springen en zo de bal te vangen. Daarvoor mag je de bal niet uit het oog verliezen en kom je in actie op het moment dat je tegenstander de bal raakt. Storm naar voren, maar zorg er wel voor dat je de voet van de speler niet raakt met de bal, anders is het een strafschop. Vertrouw op jezelf en onthoud dat je in ieder geval de statistieken mee hebt: gemiddeld worden twee op drie duels gewonnen door de doelman.

Voetenspel

Aangezien doelmannen de bal niet meer in hun handen mogen nemen na een pass van een van hun medespelers, is het voetenspel heel belangrijk geworden. Oefen regelmatig met je linker- en rechtervoet. Je verdedigers hebben trouwens ook een taak door de bal zoveel mogelijk naar je sterkste voet te spelen. Je kunt een dribbel proberen om een aanvaller van de tegenpartij te misleiden, maar vergeet niet dat jij de laatste vesting bent. Als de aanvaller je de bal afpakt, kan hij zeker scoren. Zo'n doelpunt heeft iedere

doelman wel eens in de netten gekregen, maar ze hebben er allemaal een hekel aan! Als je tijd hebt om de bal te controleren, probeer hem dan terug te spelen naar een vrije medespeler aan de zijkant van het veld.

Teruggooien

De doelman kan aan de basis liggen van een mooie tegenaanval. Hij heeft 8 seconden om een pass te geven en hij kan tot de grens van zijn strafschoopgebied gaan. Hij kan bijvoorbeeld kiezen voor een korte en gerichte bal met de hand. Dan houdt hij zijn arm naar achteren en de bal wordt weggeslingerd.

De doelman kan ook een korte bal geven door hem over de grond te laten rollen. Daarvoor buigt hij zich voorover, zet een knie op de grond en geeft een pass door zijn hand te openen en de bal naar zijn medespeler te laten rollen.

De doelman kan er ook voor kiezen om de bal naar medespelers verder op het veld te spelen. Daarvoor trapt hij hem uit. Controleer in dat geval eerst of er geen tegenspeler achter je staat, want die kan de bal afpakken terwijl je je schot voorbereidt. Probeer je schot te doseren, zodat je pass zo precies mogelijk is.

Je kunt de bal ook wegspeelen door een volley. Je gooit de bal voor je uit en schopt hem dan met een wijde beweging weg. Voor meer nauwkeurigheid, of bij tegenwind, kun je een dropkick gebruiken. De bal gaat dan minder hoog en scheert vlak over de grond, waardoor hij minder wind vangt.



De verdediger

De verdediger beperkt zich niet tot het tegenhouden van aanvallen van de tegenpartij. Als hij eenmaal zijn belangrijkste taak vervuld heeft, wordt hij de eerste aanvaller van zijn ploeg en doet hij er alles aan om een goede bal te geven naar zijn middenvoor. Hieronder vind je de onmisbare bewegingen om een nieuwe Roberto Carlos te worden!

Recht op verdedigen: gevoel voor de juiste plaats

Een goede verdediger moet voortdurend alert blijven. Zo kan hij profiteren van een zwakte van zijn tegenstander, van richting veranderen om de bal te volgen of springen om de bal met het hoofd te vangen. Daarom lagen grote verdedigers zoals Laurent Blanc of Franz Beckenbauer zo zelden op de grond. Hun gevoel voor de juiste plaats en hun inzicht in het spel gaven hen altijd wat

voorsprong. Als je een verdediger bent, moet je altijd proberen in te schatten wat je tegenstander gaat doen. Door zo lang mogelijk rechtop te blijven staan, heb je veel meer speling in je manoeuvres.

De tackle

Deze verdediging bij uitstek moet je perfect beheersen. Om geen fouten te maken en straffen op te lopen, maar vooral om niet verrast te worden door een dribbel van je tegenstander.

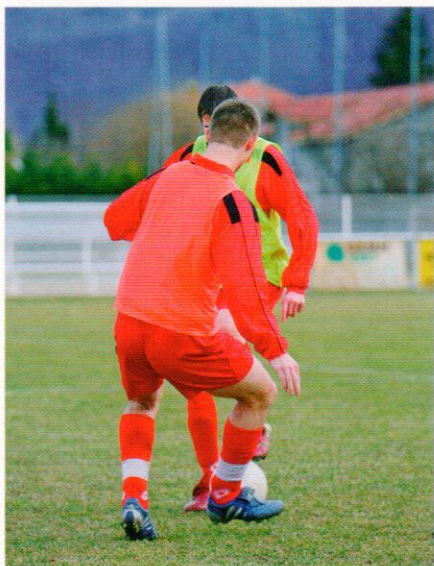
- **Basisprincipe: probeer recht te blijven**

De tackle is niet geschikt voor alle fasen van de verdediging. Hij mag alleen gebruikt worden als er geen andere mogelijkheid meer is. Want door zich naar voren te gooien, loopt de verdediger het risico dat de tegenstander om hem heen dribbelt en dan kan hij niets meer doen. Iedereen heeft een trainer wel eens horen schreeuwen: 'Niet vallen!' Een staande verdediger is altijd efficiënter dan eentje die languit op de grasmat ligt. Voor een geslaagde tackle heb je maar één kans.

- **Tackle van voren**

De aanvaller komt recht naar je toe. Blijf de bal volgen met je ogen. Kies een moment waarop de bal een klein stukje van de voet van de aanvaller vandaan gaat om een been naar voren te steken. Voor deze tackle kun je blijven staan als je dicht genoeg bij de aanvaller kunt komen, maar je kunt je ook laten vallen en je been zo ver mogelijk uitstrekken.

Een verdediger moet zo lang mogelijk blijven staan!



- **Zijdelingse tackle**

De verdediger loopt naast de aanvaller of komt van ver om hem de pas af te snijden. Het is de moeilijkste tackle, want door je snelheid loop je het risico een zware fout te begaan. Je kunt met twee voeten tackelen, ook al is de buitenste voet het meest aangeraden (een speler aan je linkerkant tackel je met je rechterschoet). Zodra de bal ver genoeg weg is, moet je je voet naar voren steken en alleen maar naar het leer blijven kijken. Met de punt van je voet haal je de bal uit de voeten van je tegenstander. Breek je tackle door je hand op het gras te leggen. En sta in ieder geval heel snel weer op, zodat je klaar bent voor een nieuwe actie.

- **Tackle om de bal terug te pakken**

Dat is de heilige graal van de verdediger, de perfecte beweging waardoor de bal perfect teruggespeeld kan worden. Om deze tackle goed uit te voeren, moet je eerst en vooral beslissen om het te doen! Want in tegenstelling tot een klassieke tackle moet je er vanaf het begin van je beweging voor kiezen om de bal niet weg te spelen, maar hem juist aan je eigen voet te houden. Om een eenvoudig beeld te gebruiken: je been wordt een pollepel om de bal op te scheppen. En je blokkeert de bal met de bovenkant of de binnenkant van je voet. Als dat eenmaal gebeurd is, moet je heel snel opstaan om de bal weg te schoppen.

Een sliding heeft twee kanten: als het lukt, weet je zeker dat je de bal teruggewonnen hebt. Maar als de aanvaller hem weet te vermijden, ben je de bal onherroepelijk kwijt!





De verdediger moet de aanvaller volgen en hem niet loslaten, zodat hij zich niet kan omdraaien om te dribbelen.



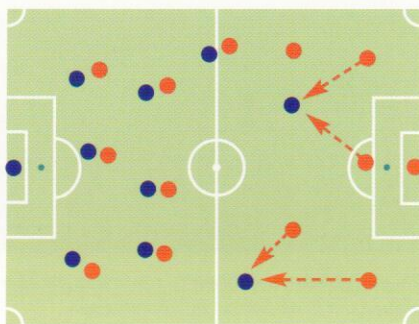
De verdediger moet de aanvaller dekken. Maar pas op dat je hem niet raakt, anders is het een strafschoot!

PAS OP VOOR DE KAARTEN!

Kracht en snelheid zijn niet synoniem met geweld! Bij een tackle mag de verdediger niet met zijn benen van de grond komen en moet hij de bal spelen. En alleen de bal.

Als hij de pech heeft dat hij de aanvaller raakt voordat hij met zijn voet tegen de bal komt, loopt hij zeker een gele kaart op. En als hij achter de verdediger staat, wordt hij zonder twijfel uitgesloten.

Wees dus voorzichtig en houd je kracht op het veld in de hand.



Individuele dekking, 'op de huid zitten'

Dekking van een gebied

Dekking

Zelfs als de bal aan de andere kant van het veld is, blijft de verdediger actief bij het spel betrokken. Door de aanvaller van de tegenpartij te dekken verstoort hij het normale spelverloop.

• De aanvaller 'op de huid zitten'

Dit is het eenvoudigste en meest gebruikte systeem. Aan het begin van de wedstrijd draagt je trainer je op om een speler te

dekken. Je laat hem dus tijdens de hele wedstrijd niet meer gaan. Gaat hij naar links, dan volg je hem. Gaat hij naar het midden, dan blijf jij aan zijn zijde. Iemand op de huid zitten vraagt een grote discipline, maar de techniek is goed geschikt voor de amateurvoetballer, want aanvallers blijven over het algemeen altijd op hetzelfde deel van het veld. Ben je rechts-achter? Dan is je man de linksbuiten. En vice versa.



Om een goede verdediger te zijn, moet je niet alleen verdedigen. Je moet ook een goed schot hebben om in de aanval te kunnen gaan.

• Dekking van een gebied

Dit spelsysteem wordt gebruikt in professioneel voetbal. Het vraagt veel discipline van alle spelers op het veld en een perfecte organisatie. Het principe is eenvoudig: alle verdedigers zijn verantwoordelijk voor een bepaald gebied. Zodra er een aanvaller in het gebied waarvoor jij verantwoordelijk bent, moet jij je daarmee bezighouden. Je moet opletten dat je je niet laat meetrokken door de andere spelers. Want als je jouw gebied verlaat, kunnen de aanvallers van de tegenpartij zich er in alle rust meester van maken.

• Dekking bij een inworp

Bij een inworp wordt een speler niet bestraft voor een buitenspelpositie. Je moet dus heel alert zijn en je mag geen enkele tegenstander zonder dekking laten. Bij dit soort inworp moet je achter je aanvaller staan zodat je niet verrast kunt worden door een lobbal waarmee de aanvaller dan achter je rug wegloopt. Blijf zo dicht mogelijk bij hem, zonder hem aan te raken. Pas ook op voor de 'lift' bij een redding in de lucht: steun niet op je tegenstander en gebruik alleen je eigen kracht om naar de bal toe te springen.

• Dekking bij geblokkeerde schoten

Bij corners of indirecte vrije trappen moet de hele verdediging alert zijn. Er mag geen enkele speler vrij staan in het strafschopgebied. Kies een tegenstander uit en laat hem dan niet meer gaan. Bij een geblokkeerd schot moet jij als eerste in actie komen. Denk er dus altijd aan dat je voor je tegenstander langs moet gaan. Blijf actief en doe niet zoals veel verdedigers die alleen maar proberen hun tegenstander te verhinderen om te springen. Verlies de bal op geen enkel moment uit het oog. Je moet de bal weg zien te spelen. Dat doe je echter niet door de aanvaller lichamelijk te blokkeren, want dan loop je alleen maar het risico op een strafschop of een verrassingsaanval door een tegenstander die met de bal wegloopt!

Terugspelen

We zeggen meestal dat een goede verdediger ook de eerste aanvaller moet zijn, want hij is meestal degene die een nieuwe aanval lanceert. In de rechterkolom vind je een overzicht van de belangrijkste technieken die je nodig hebt om de bal terug te spelen.

Gouden regel:

nooit terugspelen naar het doel toe!



• Dekking afschudden

Als de doelman zich meester maakt van de bal, mag elke verdediger maar aan één ding denken: zijn dekking afschudden zodat hij de bal zo snel mogelijk terug naar zijn teamgenoten kan spelen. De verdedigers moeten zich over de flanken verspreiden en naar de bal toe gaan. De spelers blijven in beweging om de man met de bal zoveel mogelijk kansen te geven.

• Korte en lange ballen afwisselen

Als je een actie wilt opzetten, mag je de bal nooit voor jezelf houden. Je moet een vrijstaande medespeler zoeken en hem een goede pass geven, zodat je het risico beperkt dat de bal onderschept wordt. Maar als je voelt dat je in gevaar bent en dat er geen korte bal mogelijk is, mag je niet aarzelen. Probeer een langere pass te geven naar je middenvelder. Als er niemand vrij staat en je je verdediging een beetje ruimte wilt geven, schiet je hard in de richting van de dode zone, dus het deel van het veld waar er het minste tegenspelers staan. Je kunt nog altijd beter de bal aan een verre tegenspeler geven dan een gevaarlijke dribbel uitvoeren die misschien leidt tot een tegendoelpunt.

Boven rechts: tegenwoordig zijn verdedigers steeds aanvallender (ze gaan bijvoorbeeld naar het midden). Hier speelt de verdediger een harde bal naar een ploeggenoot, die vraagt om de bal achter de verdediging van de tegenpartij te krijgen.



De middenvelder

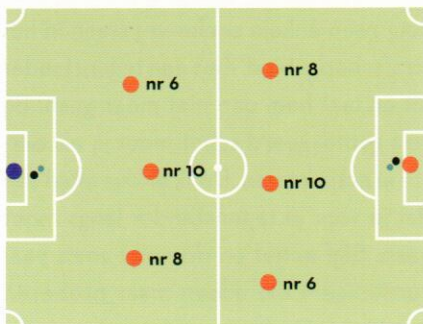
We zeggen vaak dat een ploeg die het middenveld onder controle heeft ook de wedstrijd domineert.

De middenvelders zijn altijd overal tegelijk en ze spelen een cruciale rol bij een aanval doordat ze het spel maken met goede ballen voor de aanvallers. Maar ze zijn ook heel belangrijk in de verdediging, want dan zijn ze de eerste barrière die de tegenstander tegenkomt.

De aanval

De middenvelders zijn het cement, de afdichting, tussen de verdediging en de aanvallers, waardoor de ploeg homogeen wordt. Als je de middenvelder overslaat, ben je minder nauwkeurig en ontstaat er een gat tussen de twee blokken dat gevaar kan opleveren bij een tegenaanval. De verdedigers moeten de bal dus doorgeven aan de middenvelders, zodat die het spel kunnen maken. Op de rechterflank heeft nummer 8 de taak om de aanval in te zetten, op de linkerflank is dat nummer 6. In het moderne voetbal verdwijnt de nummer 10, de echte strateeg van een ploeg, geleidelijk. En toch is de rol van spelers zoals Zidane en Ronaldinho onmiskenbaar. Wij raden je aan deze positie in je ploeg te houden. Die vormt dan een soort vrij elektron en kan de bal overal in het middenveld oppikken. Kies een technisch sterke speler, die de bal weet te houden zodat de aanvallers ondertussen hun plaatsen kunnen innemen. Hij moet echter ook door een pass of een afleiding het spel kunnen versnellen. Vergeet nooit de uitspraak van Michel Platini, een van de grootste

Plaatsen bij een inworp door de doelman



Plaats van de middenvelders bij een inworp door de doelman van de tegenpartij.

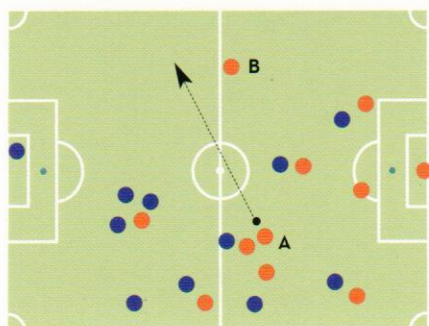
Plaats van de middenvelders bij een inworp door de eigen doelman.

nummers 10 uit de voetbalgeschiedenis: 'Geen enkele speler gaat ooit zo snel als de bal!' Tijdens de aanval moet het middenveld opschuiven naar de verdediging van de tegenpartij. Ondertussen dekken ze het veld zoveel mogelijk af, zodat de speler met de bal maximale mogelijkheden heeft.

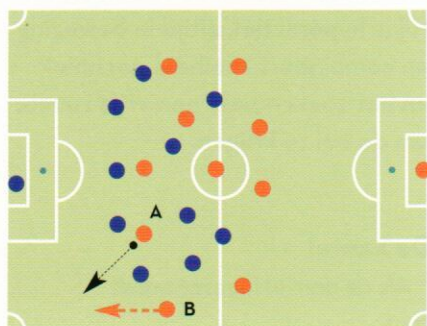
• Openingen

Tijdens de aanval maken de middenvelders het spel. Door de openingen zorgen ze voor doelgevaar. Openingen zijn de dieptepasses die ze hun aanvallers geven. De speler moet met zijn hoofd omhoog spelen om te zien welke spelers er vrij staan en om op hun tekenen te reageren. De openingen moeten het spel versnellen of ruimte creëren als het spel vast zit. Een goede middenvelder probeert voortdurend om de verdediging van de tegenpartij uit evenwicht te brengen door korte en lange ballen af te wisselen. Hij moet ook in het oog houden of er geen aanvallers buitenspel staat. Kortom, de middenvel-

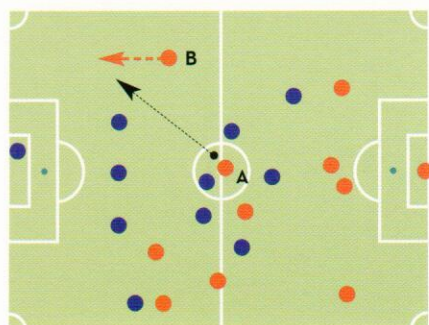
Openingen



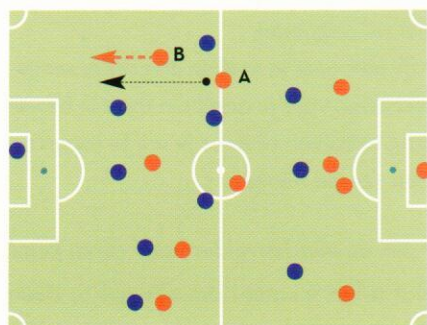
Het spel wordt aan de linkerkant geblokkeerd door de rode aanvaller. Er wordt dus naar rechts gespeeld. Dankzij een zijwaartse pass naar speler B krijgt speler A het spel weer vrij. Speler B stormt naar voren om de verdediging van de tegenpartij voorbij te gaan.



Opening van speler A in de vrije ruimte. Speler B loopt om de bal achter de rug van de verdediger te pakken. De verdediger zal dan heel veel moeite hebben om de bal terug te krijgen.



Opening van speler A naar speler B, die de bal vraagt. Speler B gaat zo achter de verdediging langs en creëert een goede kans om te scoren.



Opening van speler A door een diepe pass (meestal met genoeg kracht) naar speler B, die de bal vraagt. De verdediging heeft het nakijken door de snelheid van de actie.

der moet een uitstekend inzicht hebben. Hij moet het spel voelen, zich voorstellen hoe het kan evolueren en alles doen om het spel in het voordeel van zijn ploeg te laten draaien!

De verdediging

Jouw ploeg is net de bal kwijtgeraakt in het kamp van de tegenpartij. De middenvelders zijn niet geslaagd in hun aanval. Ze moeten nu alles op alles zetten in de verdediging en proberen de bal terug te

krijgen. Daarom vormen ze een eerste verdedigingslinie. Ze vormen een dichte groep tegenover de bal. Op dat moment komen de middenvelders die het beste de ballen kunnen terughalen in actie, zoals Claude Makelele. Ze tackelen en achtervolgen de speler met de bal voortdurend tot ze de bal onderscheppen of minstens de race op het doel vertragen. De middenvelder heeft een scharnierfunctie. Als jouw spelers die rol aankunnen, is succes verzekerd voor je ploeg.



De aanvaller

De rol van de aanvaller beperkt zich niet tot het maken van doelpunten. Hij is hyperactief, altijd in beweging en combineert snelheid, techniek en het zoeken naar een vrije ruimte om de bal te krijgen.

De aanval

• Als de aanval ingezet wordt

De basisregel is natuurlijk dat je de bal moet houden. En het kan geen kwaad om die regel zo nu en dan te herhalen, want we zien op amateurvelden allemaal regelmatig aanvallers die met hun rug naar hun doelman staan op het moment dat die de bal wil uitgooien.

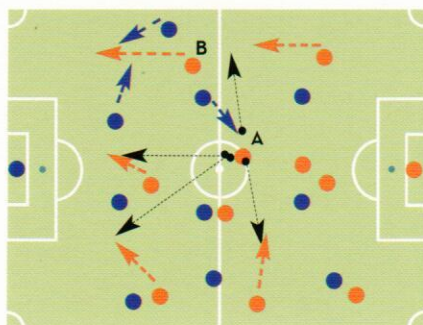
Kijk niet naar je voeten en creëer mogelijkheden voor je doelman door in beweging te blijven of door je vrij te lopen op een van de flanken.

• Als de middenvelder naar voren komt

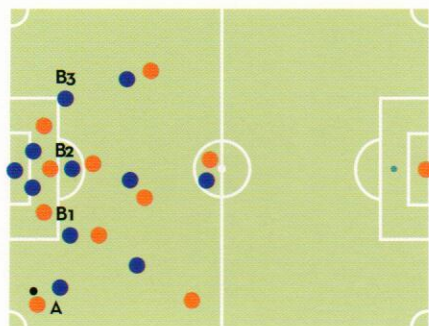
Dat is het moment om een gat te slaan in de verdediging van de tegenpartij. Door de bal te vragen geef je de man met de bal oplossingen. Aarzel niet om naar een vrije ruimte te rennen, want er komt ongetwijfeld wel een moment waarop een van je medespelers je een mooie opening geeft. Om de verdediging nog een beetje verder uit evenwicht te brengen kun je ook de bal vragen en van richting veranderen.

Het principe is heel eenvoudig: je rent naar rechts en plotseling verander je van richting en ga je naar het midden. Deze tactiek moet tijdens de training geïmplementeerd worden, zodat je medespelers weten wat het goede moment is om je de bal te geven (namelijk als je van richting

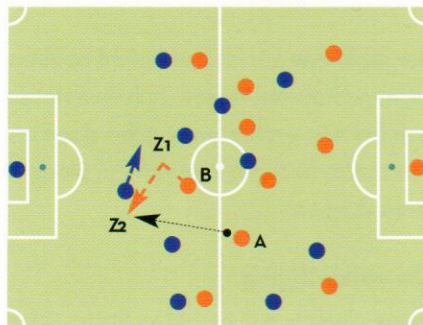
Het spel zonder bal is essentieel



Speler B vraagt de bal om de tegenstanders naar hem toe te lokken. Speler A vindt een vrije partner. Let op: niet alleen aanvallers moeten mogelijkheden creëren voor speler A.



Positie van aanvallers B1, B2 en B3 als speler A belaagd wordt.



Van richting veranderen: speler B gaat naar zone 1 (Z1) om de verdedigers aan te trekken, dan verandert hij plotseling van richting en gaat naar zone 2 (Z2). Speler A geeft hem de bal als hij naar zone 2 begint te lopen.



In het strafschopgebied wordt een dekkingsfout meteen afgestraft. Kijk naar de bal, maar vergeet vooral ook niet te kijken wat de aanvallers doen!

veranderd bent en niet de eerste keer dat je de bal vraagt).

• Op het einde van de aanval

Een van je medespelers wordt belaagd en wil een voorzet geven. Dan wordt het tijd om het strafschopgebied van de tegenpartij binnen te gaan. Een eerste tip is dat je nooit in het doel moet komen. Het is altijd beter om tussen de strafschopstip en de 5,5-meterlijn te staan dan vlak bij de doelman. Als er verschillende aanvallers van jouw ploeg staan, ga dan niet allemaal naar hetzelfde punt, maar verdeel de taken (dat moet besproken worden in de tactische voorbereiding van de wedstrijd). Eén speler gaat naar de eerste paal, een andere blijft wat verder staan, ter hoogte van de strafschopstip, en een derde speler gaat bij de tweede paal staan, zodat er een zo groot mogelijke oppervlakte gedekt wordt.

Vergeet niet dat je beter in beweging kunt blijven, om dan in volle vaart aan te vallen en de bal mee te nemen.

De verdediging: de pressing

De verdediging is mislukt en je bent de bal kwijtgeraakt. Nu is het aan jou om een barricade te vormen om een te snelle tegenaanval te vermijden. Je moet je verplaatsen en een pressing doen op de man met de bal. Een pressing betekent dat je 'druk uitoefent' op je tegenstander door hem te achtervolgen, zodat hij moeilijk de aanval kan inzetten.

Deze beweging moet goed gecoördineerd worden. Dat wil zeggen dat ze uitgevoerd moet worden door verschillende aanvallers die gezamenlijk naar de man met de bal gaan én naar de spelers die de bal kunnen krijgen. Als de pressing door één speler wordt uitgevoerd, is ze minder efficiënt. Die speler put zich nodeloos uit.



In het strafschopgebied wordt een dekkingsfout meteen afgestraft. Kijk naar de bal, maar vergeet vooral ook niet te kijken wat de aanvallers doen!

veranderd bent en niet de eerste keer dat je de bal vraagt).

• Op het einde van de aanval

Een van je medespelers wordt belaagd en wil een voorzet geven. Dan wordt het tijd om het strafschopgebied van de tegenpartij binnen te gaan. Een eerste tip is dat je nooit in het doel moet komen. Het is altijd beter om tussen de strafschopstip en de 5,5-meterlijn te staan dan vlak bij de doelman. Als er verschillende aanvallers van jouw ploeg staan, ga dan niet allemaal naar hetzelfde punt, maar verdeel de taken (dat moet besproken worden in de tactische voorbereiding van de wedstrijd). Eén speler gaat naar de eerste paal, een andere blijft wat verder staan, ter hoogte van de strafschopstip, en een derde speler gaat bij de tweede paal staan, zodat er een zo groot mogelijke oppervlakte gedekt wordt.

Vergeet niet dat je beter in beweging kunt blijven, om dan in volle vaart aan te vallen en de bal mee te nemen.

De verdediging: de pressing

De verdediging is mislukt en je bent de bal kwijtgeraakt. Nu is het aan jou om een barricade te vormen om een te snelle tegenaanval te vermijden. Je moet je verplaatsen en een pressing doen op de man met de bal. Een pressing betekent dat je 'druk uitoefent' op je tegenstander door hem te achtervolgen, zodat hij moeilijk de aanval kan inzetten.

Deze beweging moet goed gecoördineerd worden. Dat wil zeggen dat ze uitgevoerd moet worden door verschillende aanvallers die gezamenlijk naar de man met de bal gaan én naar de spelers die de bal kunnen krijgen. Als de pressing door één speler wordt uitgevoerd, is ze minder efficiënt. Die speler put zich nodeloos uit.

zodra je dribbel af is. Je kunt ook een schijnbeweging maken. Daarbij doe je alsof je trapt. De doelman raakt daardoor uit evenwicht en zal gaan liggen of naar achteren vallen. Daarna hoef je alleen nog maar langs hem heen te gaan of over zijn lichaam heen te schieten.

• Een stiftbal of een lobbal

Als je alleen van ver vertrekt en de doelman snel naar je toe komt, kun je voor een stiftbal gaan. Je zet de punt van je voet onder de bal, die dan heel snel omhooggaat. Het is belangrijk dat je je schot goed doseert, anders verdwijnt je bal in de wolken.

Als de doelman voor je voeten ligt, moet je een gedeeltelijke stiftbal gebruiken. Je schopt niet echt tegen de bal, maar je raakt hem net aan met de punt van de voet, zodat je de doelpalen vermijdt. Meestal spring je ondertussen ook over je tegenstander heen.

• Schieten

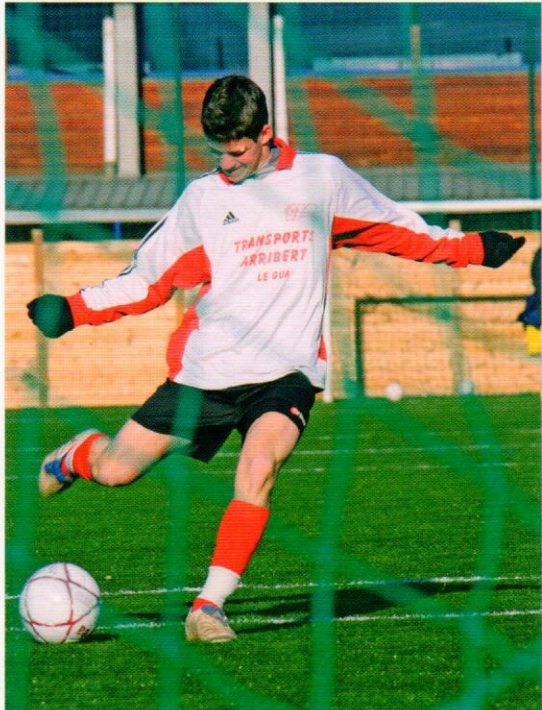
De aanvaller kan ook beslissen om te schieten voordat de doelman uit zijn doel komt. De gemakkelijkste manier is door een klein beetje opzij te gaan, zodat de hoek groter wordt. Als je rechtsvoetig bent, moet je alleen een beetje naar rechts gaan om de doelman te misleiden. En je gebruikt een gekruist schot (naar links) of niet gekruist (naar rechts en recht vooruit). Het is in ieder geval aan te raden om te schieten op een moment dat de doelman niet helemaal stevig staat en als hij naar je toe begint te duiken. Gebruik je kracht om met je wreef te schieten of je technische vaardigheden voor een trap met de binnenkant van je voet.

De hoekschop

Om een bal na een hoekschop over te nemen moet de aanvaller in beweging zijn. Aarzel dus niet om een plaats in te nemen aan het begin van het strafschopgebied en dan naar de bal te rennen op het moment dat de speler trapt. Zo kom je met volle kracht tegen de bal. Voor een kopbal is de timing cruciaal, want je hoofd moet de bal raken op het moment dat je op je hoogste punt bent.

Zorg voor een goede organisatie om te weten wie de eerste paal bemant, wie in het midden staat en wie naar de tweede paal rent om het hele strafschopgebied te dekken.

Alleen op 15 meter van het doel: nu moet de aanvaller wel scoren!





Tactische basisprincipes

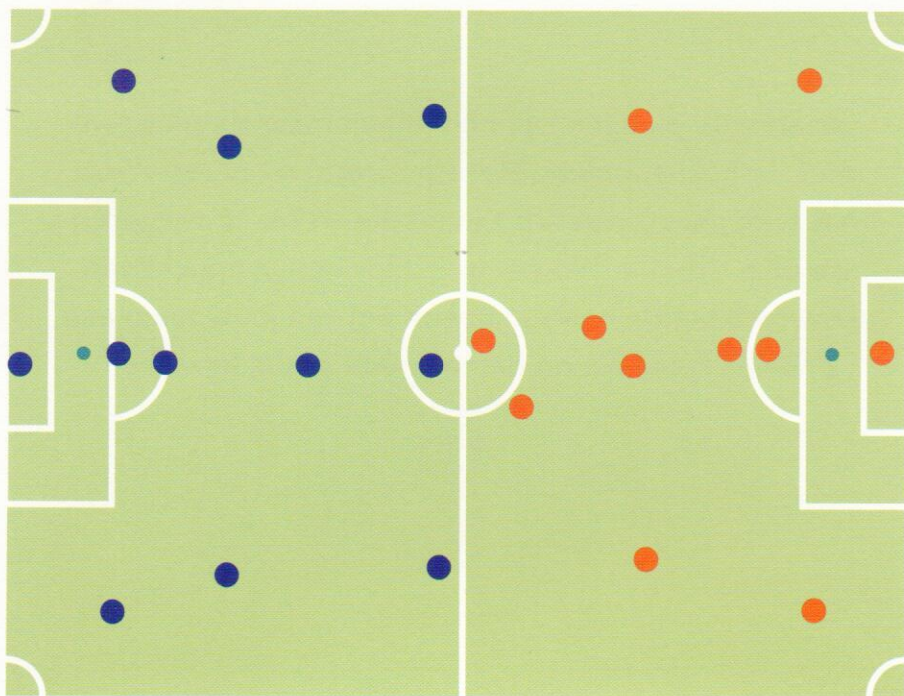
Winnende ploegen zijn niet alleen maar de ploegen met de beste spelers. Het zijn vooral de ploegen die het best georganiseerd zijn en die weten te reageren op elke situatie. We geven je hier een overzicht van de verschillende basistactieken om van jouw team een onoverwinnelijke en flamboyante ploeg te maken.



De verschillende opstellingen

Hieronder vind je de verschillende basisopstellingen die in de loop van de geschiedenis van de sport ontwikkeld zijn door de grootste tech-

nische voetbaltalenten. Als je ze letterlijk volgt, ligt de weg naar de overwinning wagenwijd open voor je ploeg.



4 • 3 • 3

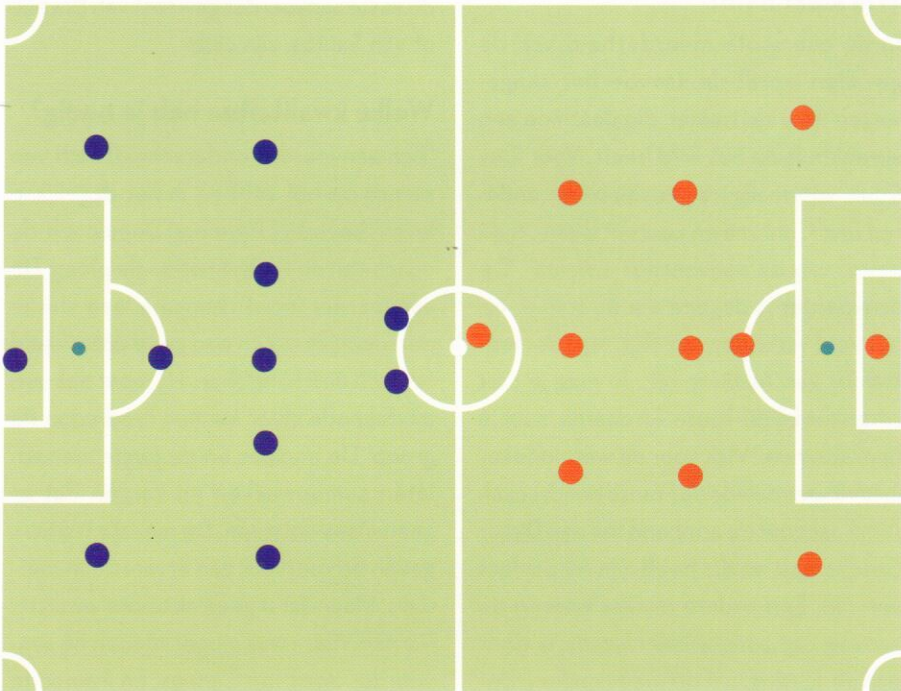
Dit was het heersende systeem in de jaren 70. Het werd ontwikkeld door de Braziliaan Zagallo tijdens de wereldbeker in 70 en het werd verder uitgewerkt door de grote man van Ajax, Johan Cruijff. Het is een vorm van allesomvattend voetbal, waarbij iedere speler zowel meedoet in de verdediging als in de aanval. Voor amateurvoetballers is het vooral het eenvoudigste schema om te verdedigen en vooral om doelpunten te scoren.

4 • 4 • 2

Dit schema werd uitgewerkt door een aantal Italiaanse technici. Deze technische opstelling is niet alleen geschikt om een resultaat veilig te stellen, het kan ook gebruikt worden om een zone te dekken met een echte pressing van iedere speler. De blokken moeten perfect verschuiven over het veld, zodat de linies samenblijven.

4•3•2•1

Dit is het systeem dat in 1998 door Aimé Jacquet uitgewerkt is. Frankrijk heeft er de wereldbeker mee gewonnen. Je kunt dus zeggen dat het een goed tactisch schema is. De spelers krijgen de bal gemakkelijk, want het hele terrein is perfect afgedekt. Maar je hebt wel heel technische voetballers nodig om de ballen op te vangen en door te geven aan de aanvaller, die alleen vooraan staat. Een aanvaller die weinig doelpunten scoort, zoals die van de Fransen in 1998, die heel weinig kansen hebben gehad.

**5•3•2 of 3•5•2**

Dit schema is uitstekend voor een 0-0 of om een positief resultaat veilig te stellen. De spelers op de flanken komen hoger om tijdens de aanval de druk op de flanken op te voeren. In het midden vormen de drie verdedigers een dicht blok waardoor aanvallers van de tegenpartij tegengehouden kunnen worden. Als je een defensieve tactiek wilt volgen, kun je twee spelers in het midden zetten, zodat je een 3•5•2 krijgt. De centrale verdedigers moeten dan aanvallen op de flanken onderscheppen.

6•3•1

Hier komen we dicht bij de bekende Italiaanse 'catenaccio' (grendel) waarmee talloze ploegen hun resultaat veilig hebben kunnen stellen. Het middenveld vormt een eerste barricade en daarna sluiten de vijf verdedigers het doel verder af. Zet een snelle aanvaller vooraan, want hij zal niet veel kansen krijgen tijdens de wedstrijd!



De keuze van de aanvoerder

Hij houdt als eerste de beker omhoog, want hij is de baas van de ploeg. Maar de aanvoerder is voor alles de link met de trainer en de onmisbare leider die je ploeg doet winnen.

Wie kiest hem?

In de overgrote meerderheid van de gevallen wordt de aanvoerder aangewezen door de trainer, die daarmee een spreekbuis op het veld heeft. Voor Guy Roux, voormalig trainer van onder anderen Eric Cantona en Laurent Blanc, is de keuze van de aanvoerder cruciaal. 'De aanvoerder is degene die de trainer op het veld vertegenwoordigt, legt de oud-trainer van Auxerre uit. Je mag je niet vergissen bij die keuze. En daarna moet je hem steunen.' Vlak voor de wereldbeker in 1998 vertrouwde de Franse bondscoach Aimé Jacquet de armband toe aan Didier Deschamps, en die heeft zijn rol perfect vervuld. Een andere manier waarop de aanvoerder aangewezen wordt, is door een verkiezing van de medespelers. Dat kan eventueel leiden tot meer harmonie in de groep, maar houd er ook rekening mee dat er rancune kan ontstaan.

Hoe wordt hij gekozen?

In sommige ploegen wordt een speler gekozen omdat hij de meeste ervaring heeft of de oudste van de ploeg is. Er wordt ook vaak gekozen voor een speler die veel invloed heeft op zijn medespelers. Naast menselijke kwaliteiten wordt er ook rekening gehouden met zijn talent als voetballer. Dat is het geval voor de Argentijn Diego Maradona, die niet

bepaald een voorbeeld was buiten het veld, maar die je op het veld niet over het hoofd kon zien. Johan Cruyff, Franz Beckenbauer en Michel Platini horen ook in deze categorie thuis. Ze waren sterk en invloedrijk. Pelé is een voorbeeld van het omgekeerde: hij wordt beschouwd als de beste speler aller tijden, maar hij is nooit de vaste aanvoerder geweest van Brazilië of van Santos, zijn club.

Welke kwaliteiten heb je nodig?

'Een aanvoerder onderscheidt zich van nature op het veld en in het dagelijkse leven', bevestigt Raymond Domenech, de coach van de Franse nationale ploeg. De aanvoerder moet charisma, een sterke persoonlijkheid en een goed ontwikkeld tactisch inzicht hebben. Hij moet ook een uitstekende sfeer kunnen creëren in de groep. De ancients en de jonge mensen laten samenwerken en zorgen dat er geen clans ontstaan. De meeste trainers geven de voorkeur aan ervaren aanvoerders. Maar dat is geen absolute vereiste: Patrick Vieira was amper 18 toen hij aanvoerder werd van Cannes. En Fernando Torres, die zijn carrière begon bij Atlético Madrid, werd op zijn 19de aanvoerder.

Wat is zijn ideale positie?

Voor Raymond Domenech bestaat er geen twijfel over: 'Een aanvoerder is een middenvelder. Het is iemand die midden in de ploeg staat, de echte link met de trainer. Doelmannen verdienen het soms wel, maar ze staan buiten het veld.' Toch zijn of waren Oliver Kahn of José Luis Chilavert uitstekende aanvoerders. De aanvallers (Pauleta bij PSG, Alan Shearer bij Newcastle, Thierry Henry

CIJFERS

Didier Deschamps heeft 54 keer de aanvoerdersband gedragen tijdens 103 selecties. Dat is een record in Frankrijk. Hij gaat Michel Platini (50 keer) en Roger Marche (42 keer) vooraf. Maar hij blijft ver van het Engelse record, dat gedeeld wordt door Billy Wright en Bobby Moore (90 selecties elk met de band).

bij Arsenal...) en de verdedigers (Paolo Maldini bij AC Milan, Frédéric Déhu bij Olympique Marseille, Sami Hyypia bij Liverpool...) kunnen die rol ook gemakkelijk opnemen zonder last te hebben van hun plaats op het veld.

Wat is zijn taak?

Hij tekent het wedstrijdformulier voor en na de wedstrijd af. Hij neemt deel aan de toss voor het startschot. Hij kan ook

een technische reserve inzetten tijdens de wedstrijd.

Wat is zijn rol op het veld?

Hij is in eerste instantie de woordvoerder van de trainer op het veld, zijn bevoorrechte tussenpersoon. Hij maakt de link tussen de bank en zijn medespelers. Hij zorgt dat de tactische afspraken nageleefd worden. Hij moet ook aanpassingen van de bank doorgeven. Bovendien moet hij er tijdens de wedstrijd op toezien dat iedereen op de goede plaats staat. Ten slotte moet hij met zijn stem en zijn gebaren zijn medespelers aanmoedigen, waardoor zijn ploeg een collectieve dynamiek krijgt. Natuurlijk doen Zinédine Zidane en Didier Deschamps dat niet op dezelfde manier. De eerste is veel minder uitbundig dan de tweede. Maar ze hebben allebei een grote invloed op de groep.

In het strafschopgebied wordt een dekkingsfout meteen afgestraft. Kijk naar de bal, maar vergeet vooral ook niet te kijken wat de aanvallers doen!





Voor de wedstrijd

Een wedstrijd kan verloren zijn voordat je uit de kleedkamer komt. Een speler die mentaal slecht voorbereid is, staat onder druk en valt ten prooi aan twijfel. De grootste vijand van een voetballer...

De trainer

Er zijn evenveel manieren om de tijd voor de wedstrijd aan te pakken als er trainers zijn. Sommigen praten hard en krachtig, anderen zijn stiller. Maar iedereen is het erover eens dat de laatste woorden van de trainer de belangrijkste zijn. De gouden regel is dat de trainer vertrouwen moet geven door te laten zien dat hij zeker is van zijn gekozen tactiek. Als een speler twijfel ziet bij zijn trainer, gebeuren er rampen. Dus als je een beetje pedagogisch bent, blijf je sereen. Spreek je spelers één voor één toe, spreek dan de groep toe en herinner ze aan de strate-

gie voor de wedstrijd. Een bemoedigend woord, een verwijzing naar het bord met de spelverdeling, alles is goed om de mannen in de wedstrijd te krijgen. Motiveer ze, maar gebruik niet te veel agressie of sterke gevoelens. 'We gaan ze onder de voet lopen' en andere uitspraken als 'ik wil dat je ze verplettert' horen niet in de kleedkamers thuis. Leg integendeel aan je spelers uit dat je vertrouwen in ze hebt en dat je zeker weet dat ze een grote prestatie zullen leveren. Zorg dat geen enkele speler zich afzondert. Een voetbaltroep is een geheel en bestaat uit 11 mensen. Als iemand zich afzondert, loop je het risico dat het geheel verstoord wordt. Je zult al snel alle karakters leren kennen en je weet dan hoe je ze in de goede stemming kunt brengen.

De groep

De dag voor de wedstrijd maakt de trainer de namen bekend van de spelers die

Uitwisseling, luisterbereidheid en respect zijn de sleutelwoorden om de groep het hele seizoen te begeleiden.



SOFROLOGIE...

Deze methode wordt door oudere trainers vaak weggelachen, maar hij is in opmars bij de proploegen. Alles draait om het ontspannen van de sportmannen door oefeningen die op yoga gebaseerd zijn. Maar dat is niet alles. Door de geest van de sportman te projecteren op positieve beelden in de toekomst, kan hij beter overweg met druk. Bij sofrologie wordt van de spelers gevraagd dat ze zich concentreren op gelukkige momenten, op overwinningen en op geslaagde wedstrijden. Zo kan de speler zich herinneren dat hij soms uitstekend speelt. En zo kunnen zijn twijfels verdwijnen voordat hij op het veld komt!

hij ter beschikking wil hebben. Dan weet je of je bij de 11 spelers hoort die de wedstrijd beginnen: je kunt je gaan concentreren. Dat is een belangrijk moment. Want een wedstrijd kan verloren zijn voordat hij gespeeld is. Talloze spelers, ook heel bekende, zijn lichamelijk en vooral mentaal uitgeput op het veld gekomen doordat een belangrijke wedstrijd maar in hun hoofd bleef rondspoken. Het is cruciaal om niet te veel te concentreren op wat er op het spel staat. Voetbal blijft een spel. Het heeft geen zin om jezelf onder te grote druk te zetten, want daardoor kun je je krachten kwijtraken. Bereid je langzaam voor door geruststellende handelingen te herhalen. Heb je behoefte om je op te sluiten in je ivoren toren of moet je juist lachen om je te ontspannen? Laat je gaan, maar respecteer wel je medespelers, die zich misschien op een andere manier voorbereiden.

Kom in je eigen ritme in de wedstrijd, zonder je om de anderen zorgen te maken. 'Een kleedkamer is een combinatie van karakters, van riten, van bijgeloof', legt

trainer Fabio Capello uit. 'Er is een speler die het nodig heeft om te lachen, een ander zit te pruilen en nog een andere heeft buikpijn. De moeilijkheid is om iedereen zich op zijn eigen manier te laten voorbereiden, terwijl je de groep toch bij elkaar houdt. Zowel sterren als anonieme spelers hebben de hele tijd behoefte aan bevestiging. Je moet hun kleine hebbelikheden er dus bij nemen.' Maar als iedereen eenmaal klaar is, moet je heel snel een band smeden. Dat kan door een oorlogskreet zoals de Nieuw-Zeelandse Haka of door een geolied en duidelijk discours van de aanvoerder terwijl jullie allemaal om hem heen staan. Aarzel niet om elkaar aan te raken en de banden fysiek aan te halen en één lichaam te worden met één doel voor ogen: de overwinning!

De reserves

Dat zijn aparte gevallen in de kleedkamer. Ze moeten deel uitmaken van de groep en doordrongen zijn van de spirit, maar ze weten dat ze in het begin niet mee zullen spelen. Je mag ze nooit afzonderen. Ze maken deel uit van de groep, net als alle andere spelers. De trainer moet zich ook met hen bezighouden, met hen praten en hen ervan overtuigen dat hij ook op hen rekent om de wedstrijd te winnen. De reserves van hun kant moeten hun medespelers aanmoedigen, hen motiveren door hun te zeggen dat ze achter hen staan. Ze moeten hun enthousiasme doorgeven: ze zijn minder gespannen omdat ze geen deel uitmaken van de eerste 11, dus ze moeten al het mogelijke doen om de anderen te ontspannen, natuurlijk rekening houdend met ieders manier van voorbereiden.



De rust

Wijzigingen in de tactiek, aanpassing van de posities en motiveren; de rust is een strategisch moment voor de groep en voor de coach. Hieronder vind je wat tips om dat moment optimaal te benutten.

De trainer

Dit is een van de belangrijkste momenten voor de trainer. Er wordt vaak gezegd dat je een goede trainer tijdens deze 15 minuten kunt herkennen. Je hebt geprobeerd om je spelers tijdens de wedstrijd op een andere positie te laten spelen en ze hebben ongeveer geluisterd. Je hebt fouten gezien in de posities, vergetelheiden of tactische aarzelingen. Dit is het moment om dat allemaal bij te sturen. Eén goede raad: laat een paar minuten stilte in de kleedkamer, want je mannen moeten eerst bijkomen van hun inspanningen voordat ze kunnen luisteren.

Als deze rustpauze eenmaal voorbij is, zijn er twee mogelijkheden:

- je ploeg draait goed en speelt een goede wedstrijd. Dan is het voldoende om de spelers onder druk te houden door ze te feliciteren met hun prestaties en te benadrukken dat de wedstrijd nog lang niet gespeeld is. Iedereen moet geconcentreerd blijven en niemand mag te veel zelfvertrouwen krijgen. Je mag nooit op je tegenstander neerkijken en denken dat je al gewonnen hebt. En onthoud dat er altijd wel iets te verbeteren valt;
- je ploeg wordt gedomineerd en zet een slechte prestatie neer. In dat geval moet je ferm maar rechtvaardig zijn en geen namen plakken op de fouten. Vergeet

niet dat een voetballer het zelf altijd weet als hij een slechte wedstrijd speelt. Je moet hem niet stigmatiseren en hem zich schuldig doen voelen. De ploeg moet reageren om het tij te keren. Het is altijd de groep die de wedstrijd wint of verliest. Natuurlijk kan iemand een slechte dag hebben, maar het heeft geen zin om hem met de vinger te wijzen. En als je denkt dat een speler het echt niet aankan, is dit het moment om hem te vervangen. Jij kent de teamleden goed en zult dus de woorden kunnen vinden die hen weer op het rechte spoor brengen. Moedig ze aan en leg uit dat er een andere wedstrijd gaat beginnen.

Je moet de rust in ieder geval gebruiken om je spelers op andere posities te zetten en je tactische beslissingen aan te passen aan die van de tegenstander. Controleer ook hoe fris je mannen nog zijn, vraag hoe het gaat met eventuele blessures tijdens de eerste helft en trek de nodige conclusies.

De groep

Adem en kom op krachten! De rust is niet alleen een wisseling van kant. Het is het ideale moment om je tweede adem te vinden en na te gaan wat je goed gedaan hebt en wat er misgelopen is tijdens de eerste 45 minuten. Drink voldoende en luister naar je coach. Concentreer je en aarzel niet om onder elkaar de verschillende fasen van de wedstrijd te bespreken. Je bent een aanvaller en je vindt dat je niet genoeg diepe ballen gekregen hebt? Leg rustig aan je aanvoerder uit dat je voor niets om de bal hebt staan vragen. Je bent een centrale verdediger en je vindt dat de plaatsen in het

middenveld niet altijd goed waren? Zeg dat tegen je medespelers. Dit is het ideale moment om de dingen uit te praten. Een van je medespelers heeft een grote fout gemaakt die geleid heeft tot een doelpunt? Moedig hem aan en zeg hem dat hij zich goed moet houden, zodat hij merkt dat je het hem niet kwalijk neemt. Je moet in ieder geval weer een hechte band smeden in de groep. Als je een lichamenlijk probleem hebt, is dit ook het moment om het te zeggen. Wees eerlijk en aarzel niet om te vragen om te stoppen als je voelt dat je niet echt in een goede conditie bent.

De reserves

Als je nu de rust niet ingezet wordt, kun je met je medespelers naar de kleedkamer gaan. Luister goed naar de coach en naar wat er tussen je medespelers gezegd wordt, zodat je goed begrijpt wat er misloopt in de ploeg. Als je dan eventueel nog mee moet doen, weet je meteen wat je te doen staat. Je kunt ook je mening geven over bepaalde spelmomenten. Je zat langs het veld en had een totaalbeeld op de wedstrijd, waardoor je de dingen op een andere manier gezien hebt. Aarzel ook niet om je ploeggenoten aan te moedigen en de moraal op te krikken van de mensen die een fout gemaakt hebben. Als de coach beslist heeft dat je tijdens de tweede helft mee op het veld gaat, moet je je opwarmen en je mentaal en lichamenlijk voorbereiden. Isoleer je in ieder geval niet en vergeet nooit dat je integraal deel uitmaakt van de groep, ook al speel je vandaag niet. In goede en slechte tijden.

LET OP: ZORG DAT JE NIET AFKOELT!

Als je tijdens de rust niet naar de kleedkamer gaat, doe dan een trainingspak of een jas aan, zodat je spieren niet afkoelen. Doe ook gerust lenigheidsoefeningen of spring tijdens de rust om lichamenlijk in de wedstrijd te blijven.

Kom in de kleedkamer op adem, drink voldoende, maar blijf goed in de wedstrijd!





Een speler wisselen: wanneer en hoe

Het wisselen van een speler is niet zonder betekenis. Zo kun je je verdediging weer in evenwicht brengen en heeft de trainer de kans om nieuw bloed in zijn groep te brengen.

Waarom?

Je kunt een geblesseerde of vermoeide speler vervangen. Een trainer kan ook beslissen tot een vervanging als hij denkt dat een erg gespannen speler het risico loopt om uitgesloten te worden. De coach kan ook zijn beste speler van het veld halen om hem te sparen voor de volgende wedstrijd. Ten slotte kan een wissel ook ingegeven worden door tac-

tische overwegingen. Als zijn ploeg wil scoren, kan de trainer beslissen om een extra aanvaller in het spel te brengen in plaats van een verdediger om zo druk te zetten op de aanval. Maar als zijn ploeg juist vóór staat, zal hij eerder de neiging hebben om zijn verdediging te versterken door een extra verdediger. Dat noemen we coaching. Coaching maakt deel uit van de wapens die een trainer ter beschikking heeft om in te grijpen in een wedstrijd.

Goede zet

Tijdens de finale van Euro 2000 staat Italië met 1-0 voor en is Frankrijk de underdog. Tijdens de wedstrijd brengt Roger Lemerre Sylvain Wiltord, David

EEN BEETJE GESCHIEDENIS

- Tot 1958 mochten ploegen alleen maar een speler vervangen tijdens een vriendschappelijke wedstrijd of aan het begin van de tweede helft. Zo kon het gebeuren dat een ploeg een finale van een wereldbeker moest spelen met 10 spelers omdat er iemand geblesseerd was.
- Sinds 1958 wordt de vervanging van een geblesseerde speler overgelaten aan het goeddunken van de nationale voetbalassociaties.
- Vanaf 1965 mag ook een tweede geblesseerde speler vervangen worden.
- In 1967 laten de federaties een vervanging toe die niet aan voorwaarden gebonden is.
- Het beperkte aantal vervangingen geeft sommige wedstrijden een mythisch verloop. Oudere mensen zullen zich de Wereldbeker 1970 nog herinneren met Franz Beckenbauer. De 'Kaiser' speelde op het einde van de wedstrijd met een ontwrichte schouder. Zijn trainer had al twee vervangingen in de wedstrijd gebracht.
- In 1976 wordt er tijdens officiële wedstrijden een tweede vervanging toegestaan.
- In 1994 mogen er drie spelers vervangen worden, maar alleen als de derde de doelman is.
- Uiteindelijk wordt er een derde vervanging zonder beperkingen toegestaan vanaf 1995.

Trezeguet en ten slotte Robert Pires in het spel. Knappe zet! De eerste scoort de gelijkmaker tijdens de extra tijd in de tweede helft. De tweede bezorgt Frankrijk de titel door een gouden doelpunt te maken op een voorzet van de derde.

Slechte zet

Tijdens de kwartfinale van de Wereldbeker in 1970 leidt Engeland, de titelverdediger, met 2-1 tegen de BRD en stoomt recht op een nieuwe titel af. Maar de Engelsen halen hun beste speler, Bobby Charlton, van het veld om hem fit te houden voor de halve finale. Wat een blunder! De Duitsers scoren de gelijkmaker en weten uiteindelijk te winnen (3-2).

Het reglement

Bij wedstrijden in de officiële competitie mogen maximaal drie spelers vervangen worden: twee veldspelers en de doelman. Tijdens een kampioenschap mogen de trainers sinds 1993 vijf reservespelers op het wedstrijdblad zetten. Bij internationale wedstrijden zijn er sinds 1996 zeven reserves toegelaten op de bank. Bij vriendschappelijke wedstrijden ligt het aantal vervangingen niet vast. De twee ploegen moeten dan samen afspreken hoeveel vervangingen er toegelaten zijn. Meestal spreken de trainers dan af dat er maximaal vijf spelers vervangen mogen worden. Ze moeten de scheidsrechter op de hoogte brengen van hun beslissing voordat de wedstrijd begint.



De reserves maken integraal deel uit van de groep en mogen actief deelnemen aan het succes van hun ploeg.





PRAKTISCHE HANDLEIDING

Nu beginnen we eraan!
Na de theorie mag je je
voetbalschoenen aantrekken en
op het veld gaan staan om te
voetballen en eindelijk je droom
waar te maken!

Door middel van praktische
oefeningen boek je vooruitgang
en krijg je een steeds beter
niveau, zodat je mooie
overwinningen kunt behalen!



De warming-up

Hoe warmt een voetballer zich op

Het doel van de warming-up is om betere sportieve prestaties te leveren en blessures te voorkomen.

Naarmate je lichaamstemperatuur hoger wordt, stroomt er meer bloed naar de spieren en worden ze soepeler.

De warming-up speelt ook een rol bij de concentratie: als je spieren warm zijn, worden je zenuwuiteinden gevoeliger.

Dus zonder warming-up geen goede voetballer!



Algemene warming-up

Voordat je tegen een bal trapt, moet je kleine oefeningen doen om de machine van je lichaam op volle kracht te laten werken. Volg deze raad goed op, dan ben je in topvorm voor de wedstrijd.

De theorie

Er zijn twee soorten warming-up: passief en actief.

• *Passieve warming-up*

Een voetballer moet op kunstmatige wijze zijn lichaamstemperatuur verhogen. Door zich te laten masseren of zelf een thermoactieve crème aan te brengen, kan hij zijn spieren opwarmen. Deze vorm van warming-up is echter nooit voldoende en kan zelfs heel gevaarlijk zijn. De voetballer denkt dat hij warm is en klaar om te sprinten en te schoppen. Maar deze passieve methode is oppervlakkig en er is dus een groot risico op blessures. Een crème of een massage kan nooit de klassieke warming-up vervangen, maar kan wel een goede aanvulling zijn, vooral als het heel koud is.

• *Actieve warming-up*

De duur van de warming-up moet aangepast zijn aan de omstandigheden. Het spreekt voor zich dat je bij warm weer minder moeite moet doen om een spier op te warmen. Je moet in ieder geval een aantal oefeningen doen, niet alleen om klaar te zijn als de wedstrijd begint, maar vooral om blessures te vermijden. Bovendien moet je de warming-up volhouden tot een paar minuten voor de wedstrijd of de training. En vergeet niet

dat je spieren kunnen afkoelen tijdens de rust. Als er geen verwarmde kleedkamers zijn, moet je je armen en benen goed bedekken, stretchingoefeningen doen en blijven bewegen tot de tweede helft begint en je weer het veld op kunt.

De praktijk

Voor een afdoende warming-up moet je zowel statische als dynamische oefeningen doen.

• *Oefeningen in beweging*

Zodra je op het veld komt, begin je met een langzame jogging van 10 minuten zonder bal. Op die manier warmen je spieren langzaam op en stijgt je hartslag rustig. Neem dan een bal en blijf langzaam lopen. Stop regelmatig en maak draaiende bewegingen met je heupen en je armen om het bovenste deel van je lichaam op te warmen. Loop wat harder en til je knieën hoog op. Spring dan steeds hoger in de lucht. Je moet zeker ook zijwaarts lopen door grote zijwaartse chassés te maken. Maak ten slotte steeds snellere rondgaande bewegingen met je armen.

• *Statische oefeningen*

Die worden gebruikt om de spieren van je kuiten, je dijen, je schouders, je armen en je onderrug te rekken.

1/ Sta rechtop, pak de punt van je voet vast en trek die langzaam en zonder te forceren naar je achterwerk. Duw met je voet tegen je hand en geef tegendruk. Aan het einde van de oefening kun je gewoon je voet naar je achterwerk brengen, zonder er kracht mee te zetten.

2/ Ga op de grond zitten en strek je benen. Buig langzaam naar voren met gestrekte armen en trek aan de punt van je schoenen. Je kunt ook rechtop blijven staan en de oefening staand doen. Het achterste standbeen is dan licht gebogen. Duw de hiel van het voorste been goed in de grond en buig je bovenlichaam langzaam naar voren.

3/ Doe een aantal reeksen sit-ups, maar zonder te forceren. Denk er altijd aan dat

je tijdens de warming-up nooit meer dan 70% van je kracht mag gebruiken.

4/ Leg één been op de balustrade rond het veld en buig naar voren. Het been dat op de grond staat, houd je goed gestrekt. Verander van been en zet een paar stappen om de spieren te ontspannen. Vergeet ook de cirkelende beweging met je hoofd niet om je nek en het bovenste deel van je rug op te warmen.



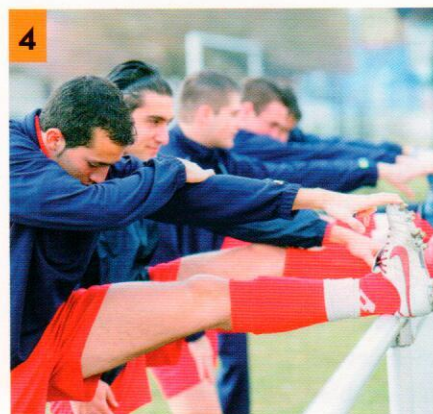
De spelers brengen de punt van hun voet naar hun achterwerk om de spieren van de dijen te rekken.



Buig je bovenlichaam naar je schoenen en ga langzaam steeds verder.



Zet je voeten op de grond en doe reeksen van 10 sit-ups, steeds sneller.



Gebruik gerust de uitrusting van het terrein (hier de balustrade) voor je warming-up.



Aan het einde van de warming-up kun je gerust een paar sprintjes trekken om je te stimuleren en sneller te worden. Dat is onmisbaar voor de wedstrijd.

• Oefeningen met de bal

Vorm 5 minuten lang groepjes van 3 of 4 spelers en geef korte passes. Speel in de voeten en doe niet je best om een slechte pass van iemand anders op te vangen tijdens deze fase van de warming-up, want dan weet je zeker dat je blessures oploopt! Wissel ongecontroleerde en gecontroleerde passes af en jongleer dan een beetje om gewend te raken aan de bal. Je kunt de afstand tussen de spelers steeds groter maken. Maar forceer niets en gebruik hooguit 3/4 van je kracht als je trapt. Tijdens de wedstrijd heb je nog tijd genoeg om tot het uiterste te gaan. Je wint een wedstrijd niet tijdens de warming-up, maar je kunt hem op dat moment wel verliezen... Niets is zo dom als een blessure tijdens de warming-up. En dat gebeurt vaak, zelfs op het hoogste niveau.

• De stier

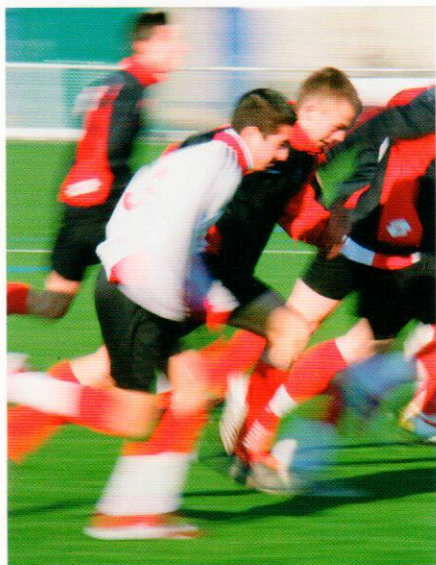
Vorm groepjes van 4-6 spelers. Maak een cirkel en zet één speler in het midden. Geef passes zonder controle naar elkaar en probeer de speler in het midden te vermijden. Hij is de 'stier' van de torero. Zodra hij de bal raakt, komt hij in de cirkel staan en wordt hij vervangen door de speler die de laatste pass gegeven heeft. Vergeet niet steeds te blijven dribbelen tussen de passes.

• Laat dan de bal los!

Verzamel alle spelers van je ploeg en ga weer joggen, maar nu veel sneller. Sprint dan 30 meter (maar gebruik niet meer dan 3/4 van je maximumkracht) en vertraag rustig om verder te joggen. Na elke 5 sprintjes wandel je 30 seconden terwijl je diep ademt en de spieren van de armen en dijen strekt.

• Sprintjes

Als je voelt dat je spieren goed warm zijn, kun je korte sprintjes trekken (over een afstand van 15 tot 20 meter), maar nog niet op topsnelheid. Probeer met een medespeler te lopen die ongeveer hetzelfde tempo heeft als jij, zodat je niet in de verleiding komt om je te forceren. Tussen de sprintjes loop je langzaam en doe je regelmatig stretchings.



Tip

Veel voetballers beschouwen de warming-up als een vervelende en onbelangrijke oefening. Maar het tegendeel is waar: de warming-up is onmisbaar! Je moet hem nemen voor wat hij is (je lichaam voorbereiden op een zware inspanning) en vooral voor wat hij kan zijn: een uitgelezen moment om een band te smeden tussen de spelers van een ploeg. In iedere groep heb je iemand nodig die praat en waar de andere spelers met respect naar luisteren. Hij moet de troepen motiveren, sommige spelers door elkaar schudden en de meest verlegen spelers laten praten. Hij moet over tactiek praten en zin geven om te winnen. Kom gerust terug op de positieve punten van de vorige wedstrijden. En praat ondertussen rustig over de punten die beter moeten.

Aan het einde van de warming-up kun je gerust een paar sprintjes trekken om je te stimuleren en sneller te worden. Dat is onmisbaar voor de wedstrijd.

DE COOLING-DOWN NA DE WEDSTRIJD

Dit is een heel belangrijk moment dat door veel amateurvoetballers over het hoofd gezien wordt. En toch zouden veel krampen en pijn voorkomen kunnen worden met een klein beetje inspanning na de wedstrijd of de training. Tijdens de cooling-down kan je lichaam een groot gedeelte van het melkzuur en van de toxines afvoeren die tijdens langdurige inspanningen in de spieren opgeslagen worden. Die stoffen, die eenvoudig gezegd je spieren verharderen, zijn verantwoordelijk voor de pijn de volgende dag. Ze zijn heel eenvoudig te voorkomen. Wandel na de wedstrijd of de training een minuut of 10 en doe wat stretching om de spieren in je benen te laten ontspannen. Vergeet ook niet om oefeningen te doen om rugpijn te voorkomen. Een goede massage is natuurlijk de beste oplossing. Amateurploegen hebben meestal geen leger fysiotherapeuten om alle pijntjes van de spelers te verhelpen. Jog dus een paar minuten voordat je onder een verkwikkende douche gaat staan. Ondertussen kun je samen over de wedstrijd praten en meteen een debriefing doen.



De doelman

Als er een speler is die vanaf het begin klaar moet zijn, is dat wel de doelman! Vanaf de eerste seconden van de wedstrijd kan hij voor een beslissende actie komen te staan tussen de voeten van de aanvallers van de tegenpartij. Hij moet zich dus perfect opwarmen, eerst alleen, daarna met de plaatsvervangende doelman.

Individuele warming-up

Meestal is de doelman de eerste die op het veld verschijnt voor de warming-up. Hij begint met een lichte jogging en ontspannende oefeningen. Daarna warmt hij zijn bovenlichaam op.

Hij gaat staan met zijn benen een beetje uit elkaar. Zo kan hij een bal rond zijn taille laten draaien door hem van de ene hand in de andere over te nemen. Door zich voorover te buigen, kan hij de bal ook met zijn handen tussen zijn benen door laten gaan.

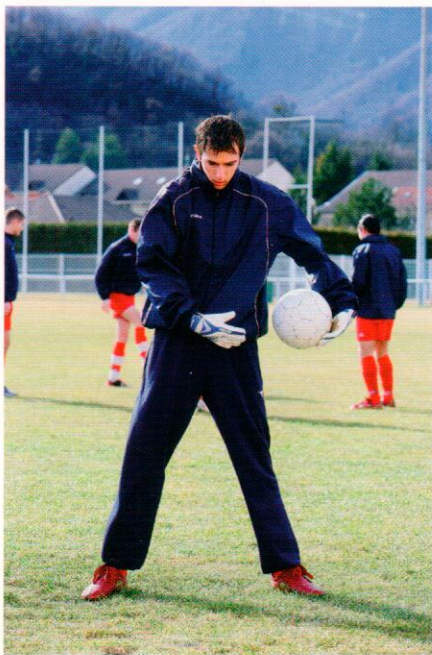
Daarna kan hij gaan zitten en een reeks sit-ups doen met de bal in zijn handen. Na elke serie oefeningen moet de doelman zorgen dat hij voldoende stretching doet. Hij moet ook de spieren van zijn armen en zijn schouders opwarmen, want die zijn onmisbaar voor de inworp.

Tip

Voor een goede warming-up moet de doelman de bal eigenlijk voortdurend raken. Hij moet vertrouwd raken met het leer en er helemaal van doordrongen raken. Zo komt elke beweging tijdens de wedstrijd natuurlijk, als een soort geconditioneerde reflex.

Pas op

Het sleutelwoord voor de doelman is vertrouwen. Tijdens de warming-up mag je de doelman niet bestoken en niet recht in het doel schieten. Je moet hem gerichte ballen geven die hij goed kan pakken. Zo krijgt hij optimaal vertrouwen voor de wedstrijd.



De doelman moet zich goed opwarmen, want vanaf de aftrap moet hij 100% klaar zijn.



De reserves kunnen bijdragen tot de warming-up van de doelman door hem een hele reeks oefeningen te laten doen.

De warming-up met de bal is cruciaal. De doelman moet zoveel mogelijk zijn grip op de bal oefenen.



Tip

• Oefeningen op een hoek van het veld

De doelman moet vertrouwen hebben in zijn 'opwarmer'. Hij moet zeker weten dat die stap voor stap verder gaat en niet voor het plezier opeens veel sneller gaat.

Soorten oefeningen:

- De doelman gaat met gespreide benen op de grond zitten. Zijn medespeler gooit een bal naast hem. De doelman vangt hem en gooit hem terug om daarna aan de andere kant te duiken.

- De doelman wandelt en zijn medespeler gooit de bal op halve hoogte naar hem toe, met zo nu en dan een hogere bal.

- De medespeler gaat op 5-6 meter van de doelman staan. Hij heeft de bal in zijn

handen en schiet recht voor zich uit, niet te hard, maar wel krachtig. De doelman blokkeert de bal gemakkelijk, waardoor hij vertrouwen krijgt.

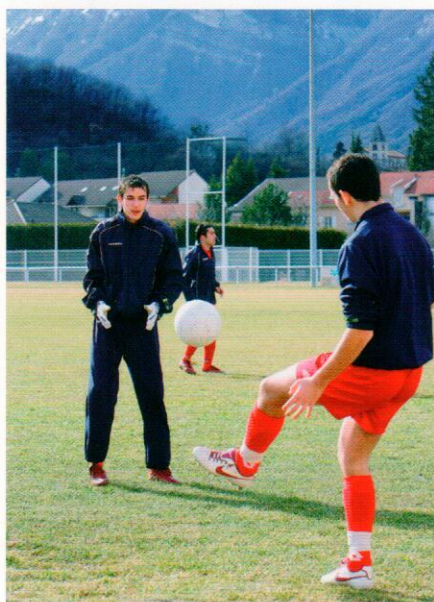
• Oefeningen voor het doel

- De bal in de lucht vangen: voor deze oefening heb je twee medespellers nodig. De eerste geeft stevige rechte ballen en de tweede blijft tussen de twee anderen staan, maar zonder te springen of in contact te komen met de doelman. Die probeert de bal weg te slaan of hem te vangen. Dit is een nuttige oefening om vertrouwd te worden met ballen in de lucht, met het terrein en vooral met de verlichting op het veld.

• Laat dan de bal los!

Verzamel alle spelers van je ploeg en ga weer joggen, maar nu veel sneller.

Door een korte trap helpt de medespeler de doelman om vertrouwd te raken met de bal.



Vergeet ook niet de doelman op te warmen door ballen in de lucht te geven.



Sprint dan 30 meter (maar gebruik niet meer dan $\frac{3}{4}$ van je maximumkracht) en vertraag rustig om verder te joggen. Na elke 5 sprintjes wandel je 30 seconden terwijl je diep ademt en de spieren van de armen en dijen strekt.

- Schoten op het doel: de andere spelers kunnen aan het einde van de training een paar keer naar het doel komen trappen. Het is de bedoeling dat ze de doelman opwarmen. Ze geven dus trappen op halve hoogte, niet te hard, zodat hij ze gemakkelijk kan vangen. Je mag de doelman zeker niet vernederen door een val voor hem op te zetten. Dat is absoluut in strijd met het doel van de ploeg, want de doelman blesseren of hem alle moed ontnemen breekt het team tijdens de wedstrijd altijd zuur op.

• Aan het eind van de warming-up

De doelman is goed opgewarmd. Dan kan hij met zijn medespelers oefenen op de inworp. Hij begint met het uitgooien van de bal met de hand. Hij gooit geleidelijk steeds verder uit, om te voorkomen dat hij zich forceert. Daarna kan hij oefenen op de uittrap, waarbij hij krachtige schoten afwisselt met schoten die precies in de voeten van zijn medespeler gericht zijn.

Tip

Tijdens de wedstrijd kan de doelman afkoelen. Daarom moet hij regelmatig zijdelings of naar voren huppelen en een paar keer springen, zodat hij altijd in topvorm is. Hij moet in de wedstrijd blijven, want ook al raakt hij 90 minuten lang maar één bal aan, net die ene bal kan het verschil maken!

Voor het doel neemt de doelman 'bezit' van het veld en zoekt hij onmisbare bakens.



De inworp mag niet verwaarloosd worden. Daarmee kan de doelman de bal in de voeten van zijn medespelers gooien.



De reservespelers

Ze moeten klaar zijn om een geblesseerde speler te vervangen of een tactische aanpassing van de trainer te volgen. De reservespelers moeten altijd klaar zijn en bij de eerste bal helemaal in de wedstrijd zitten!

Voor de wedstrijd

De reservespelers warmen zich niet noodzakelijk met de 11 andere spelers op. De eerste oefeningen, de jogging en de stretching, kunnen ze natuurlijk samen met de groep doen, maar verder kunnen ze zich beter apart opwarmen. Ze hoeven niet te hard te oefenen, want dan zijn ze uitgeput voordat de wedstrijd begint. Bovendien heeft de ploeg misschien behoefte aan coherentie of aan een babbel over strategie of techniek. Soms is het ook goed om de reserves banden onder elkaar te laten smeden. Ze warmen zich dan op de hoek van het veld op. Na de stretching en een lichte jogging beginnen ze ballen te pakken. Ze geven elkaar kleine passes en vergroten de afstand naarmate hun spieren warmer worden. Geleidelijk drijven ze hun warming-up op, zodat ze kunnen schieten, want ze spelen een rol bij de warming-up van de keeper. Terwijl hun ploeggenoten hun oefeningen doen, 'verwarmen' zij de handschoenen van de doelman en geven ze hem harde ballen, luchtballen of verre ballen. Tussen de schoten door moeten de reserves stretching doen om warm te blijven.

Tijdens de rust

De reserves gaan met hun kameraden mee naar de kleedkamers. Het is heel

belangrijk dat ze een deel van de groep blijven. Nadat ze naar de instructies van de coach geluisterd hebben, kunnen ze zich op het veld gaan opwarmen terwijl de anderen zich weer opladen in de warme kleedkamer. Op het veld geven de reserves elkaar passes, doen ze oefeningen op balcontrole en stretchingen ze. Als de coach beslist heeft om een van de reserves na de rust op het veld te brengen, moet die zich sneller opwarmen, zodat hij in topvorm is als de wedstrijd weer begint.



Tijdens de wedstrijd

De coach voelt dat hij iets aan zijn ploeg moet veranderen. Hij geeft zijn reservespelers dus de opdracht zich op te warmen zodat ze mee kunnen doen. Ze moeten een hesje of een trainingspak dragen in een andere kleur dan die van de andere spelers, zodat er geen verwarring mogelijk is. Ze joggen wat en doen dan zwaardere oefeningen. Aangezien ze geen bal mogen gebruiken, doen ze alleen stretchoefeningen en ze joggen steeds sneller. Ze moeten achter het

doel gaan staan, zodat ze het spel op geen enkele manier storen. Ze moeten vooral oefenen op snelle krachtsinspanningen door steeds hardere stretching te doen. Daarnaast is het belangrijk dat de reserves ook psychologisch in de wedstrijd komen. Ze moeten zich concentreren en denken aan de richtlijnen van de trainer. Ze mogen zichzelf vooral niet onder druk zetten. Als je een reserve-speler bent, houd dan altijd voor ogen dat je op een dag een kans zult krijgen... en dat je een echte held wordt als je die ook grijpt! Denk aan al die 'jokers', de spelers die in de loop van een wedstrijd ingevallen zijn en beslissende doelpunten gemaakt hebben.

Een overhaaste vervanging

Een van je medespelers is geblesseerd en moet van het veld. Jij zat op de bank je ploeg te steunen en opeens moet je het veld op. Doe het trainingspak uit waarmee je je lichaam warm houdt en spring ter plaatse om warmer te worden. Zodra je op het veld komt, moet je spelen, maar ook je warming-up afmaken. Als de bal even niet op jouw helft is, kun je nog wat verder stretchen en huppelen zodat je organisme helemaal klaar is. En gooi je dan maar volop in de strijd!



De reservespelers moeten zich goed opwarmen voordat ze het veld op gaan, zodat ze meteen operationeel zijn.



Trainen en vorderingen maken

In dit uiterst praktische en goed geïllustreerde deel
van het boek vind je eenvoudige tips om alleen
en met je ploeg te groeien.



43 oefeningen om beter te worden

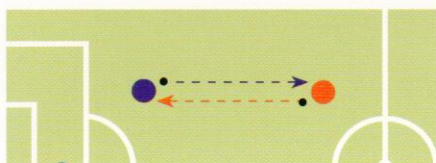
Om tijdens de wedstrijd op je hoogtepunt te zijn, moet je heel intensief trainen. Hieronder vind je 43 oefeningen die een uitstekende voetballer van je maken. Er zijn oefeningen voor alle posities en voor alle niveaus. Naarmate je vooruitgang boekt, gaat dat steeds sneller en word je steeds nauwkeuriger. Training na training treed je in de voetsporen van je grote helden.

43 praktische situaties, 43 kansen om voortdurend te groeien!

DE ALGEMENE OEFENINGEN

Deze oefeningen doe je aan het begin van de training. Ze omvatten alle basisbewegingen die elke voetballer onder de knie moet hebben.

1 Controle en pass



Met 2 spelers, 5 minuten:

- **A** geeft eerst een pass naar **B**, die de bal controleert en hem met zijn goede voet teruggeeft aan **A**;
 - daarna geeft **A** een pass naar **B**, die de bal controleert en hem met zijn slechte voet aan **A** teruggeeft.
- A** kan vervolgens ook zijn slechte voet gebruiken.

In het begin zijn een paar meter voldoende voor de spelers. Ze gaan steeds verder van elkaar staan en ze geven steeds hardere passes.

2 Bal aan de voet 1

In groepjes van 3 spelers, 5 minuten:

A vertrekt en neemt de bal mee in een slalom rond de kegels.

Daarna geeft hij een pass naar **B**, die dan op zijn beurt de bal meeneemt tussen de kegels.

B geeft een pass naar **C**, die dan een slalom doet... En zo verder.

Elke speler wisselt de binnenste en de buitenste voet af.



3 Bal aan de voet 2

In groepjes van 3 spelers, 5 minuten:
A loopt en zet telkens een voet in de hoepels op de grond.

Daarna neemt hij de bal die daar neergelegd is door de trainer (of door een 3de speler) en neemt hem mee in een slalom.



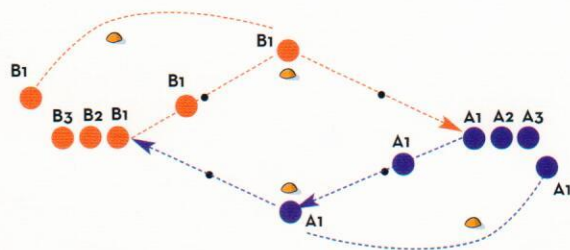
Na de slalom loopt hij naar **B**. Zodra **A** bij **B** is, begint die aan het parcours. **A** geeft dan de bal aan de trainer (of aan de 3de speler), die hem op het einde van de hoepels legt.

Om het ritme op te drijven, kun je een tweede bal gebruiken. Zo kan de trainer (of de 3de speler) hem meteen neerleggen. Om effect te hebben, moet je deze oefening snel doen.

4 Bal aan de voet en pass tijdens het lopen

In groepjes van 6 tot 8 spelers, 5 minuten:

A1 neemt de bal mee tot aan de kegel en geeft dan in volle vaart een pass aan **B1**. **B1** rent naar de volgende kegel en geeft dan ook in volle vaart een pass naar **A2**. **A1** en **B1** huppelen verder voor een volgende ronde. En zo verder...



5 De pass met 10

Maak twee groepen met evenveel spelers (minstens 5). De ruimte die je nodig hebt, hangt af van het aantal spelers. Vanaf 6 tegen 6 is voor volwassenen een half veld voldoende. Duur: 10 minuten.

De groep blauwe spelers pakt de bal en probeert 10 passes na elkaar te geven zonder dat de rode spelers de bal afpakken. Als de bal afgepakt wordt, wisselt hij van kamp.

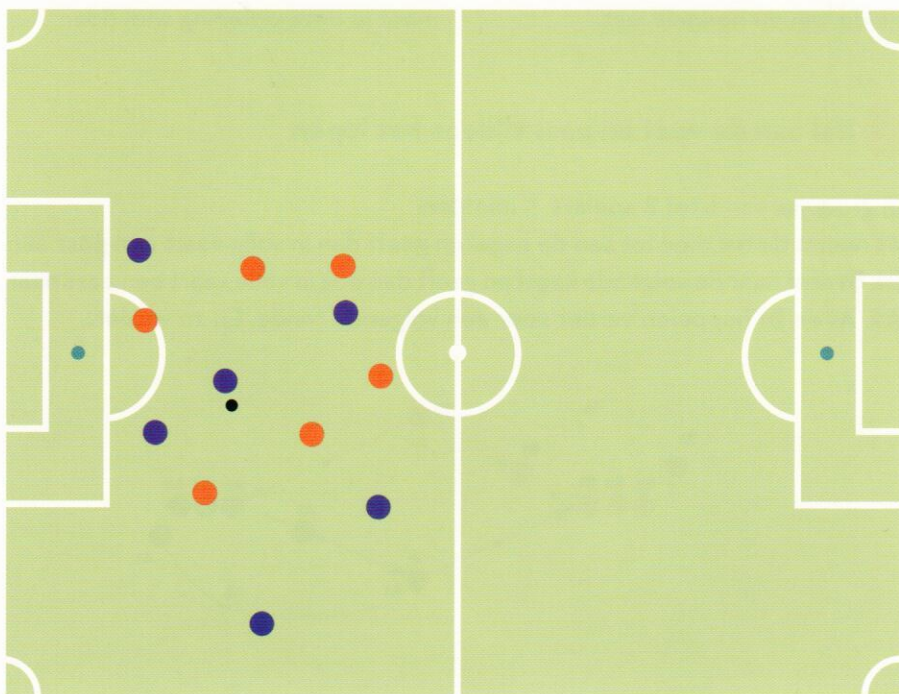
In het begin is het spel vrij; het maakt niet uit hoe vaak je de bal raakt, dribbels zijn toegestaan. Daarna kun je de oefening moeilijker maken door de spelers te vragen de pass te doen na maximaal twee aanrakingen van de bal, daarna na één keer (dus zonder controle).

Als een ploeg de bal buiten het veld speelt, gaat hij naar de tegenpartij.

De spelers mogen niet met woorden communiceren; de speler met de bal kan alleen een oplossing zoeken door de verplaatsingen van zijn medespelers (als hij natuurlijk rondkijkt en alert blijft).

Het belang van deze oefening:

- dekking en dekking afschudden;
- kracht opbouwen;
- levendigheid;
- nauwkeurigheid.



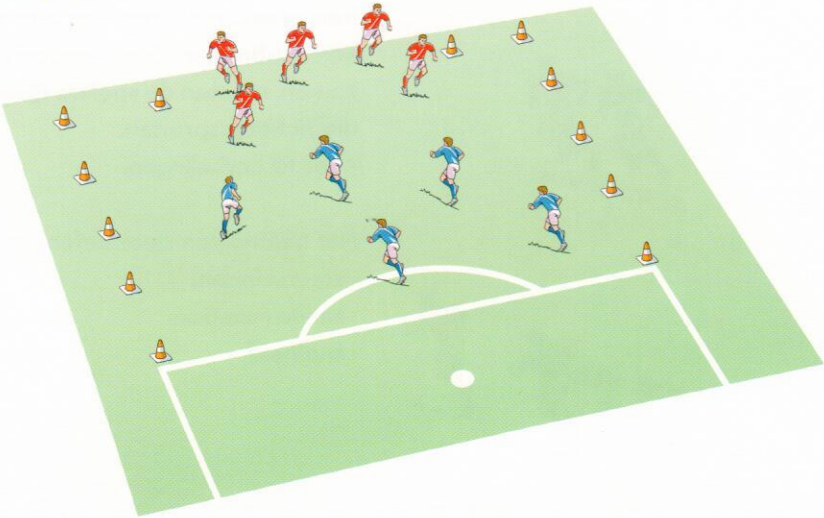
6 Kat en muis

Baken een zone af zet daar 5 blauwe spelers in, die de katten worden. Als de trainer fluit, komen er 5 rode spelers in de zone, die proberen het strafschopgebied te bereiken zonder aangeraakt te worden door een blauwe speler.

Voor iedere speler die erin slaagt, wordt er een punt gegeven.

Het belang van deze oefening:

- steun en ritmeveranderingen;
- snelheid.

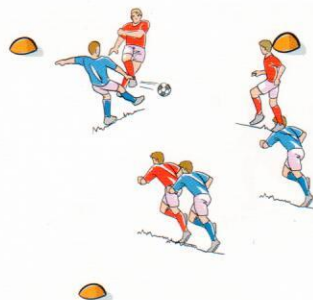


7 3 tegen 3 met de bal

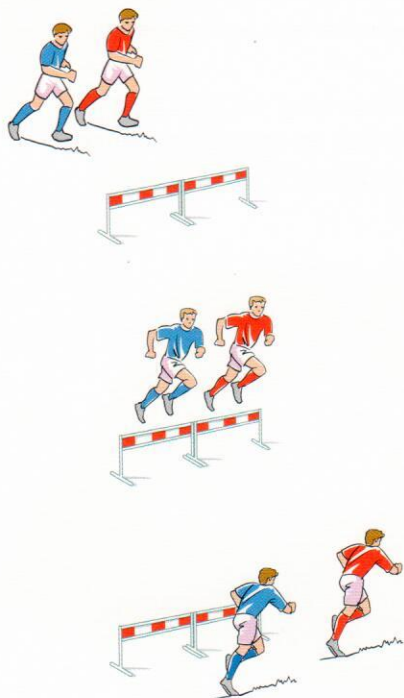
Baken een miniterrein af met 4 paaltjes. Gooi een bal op het veld en vraag aan de ploeg die hem te pakken krijgt om passes te geven zonder controle. Zodra de bal onderschept wordt, verandert hij van kamp. En als de bal buiten het veld gaat, moet de ploeg die de bal als laatste aangeraakt heeft, hem aan de tegenpartij geven.

Het belang van deze oefening:

- dekking en dekking afschudden;
- levendigheid;
- nauwkeurigheid.



8 De horde



Er staat een horde van minstens 2 meter breed of er staan 2 hordes van 1 meter naast elkaar (je kunt ook een lange stok op twee kegels gebruiken). Er lopen twee spelers naartoe en ze springen erover. Terwijl ze in de lucht zijn, geeft de trainer, die tegenover hen staat, met een van zijn armen een richting aan. Zodra ze op de grond komen, moeten de spelers 15 meter in die richting sprinten. 5 tot 10 herhalingen.

Het belang van deze oefening:

- steun vinden;
- snelle reacties;
- snelheid.

9 De kat

Twee spelers, **A** en **B**, lopen naar een kegel. Als speler **B** ter hoogte van de kegel komt, gaat hij één kant op. Speler **A** moet hem volgen en hem inhalen (bepaal een maximumafstand). 5 tot 10 herhalingen.

Het belang van deze oefening:

- snelle reacties;
- snelheid.

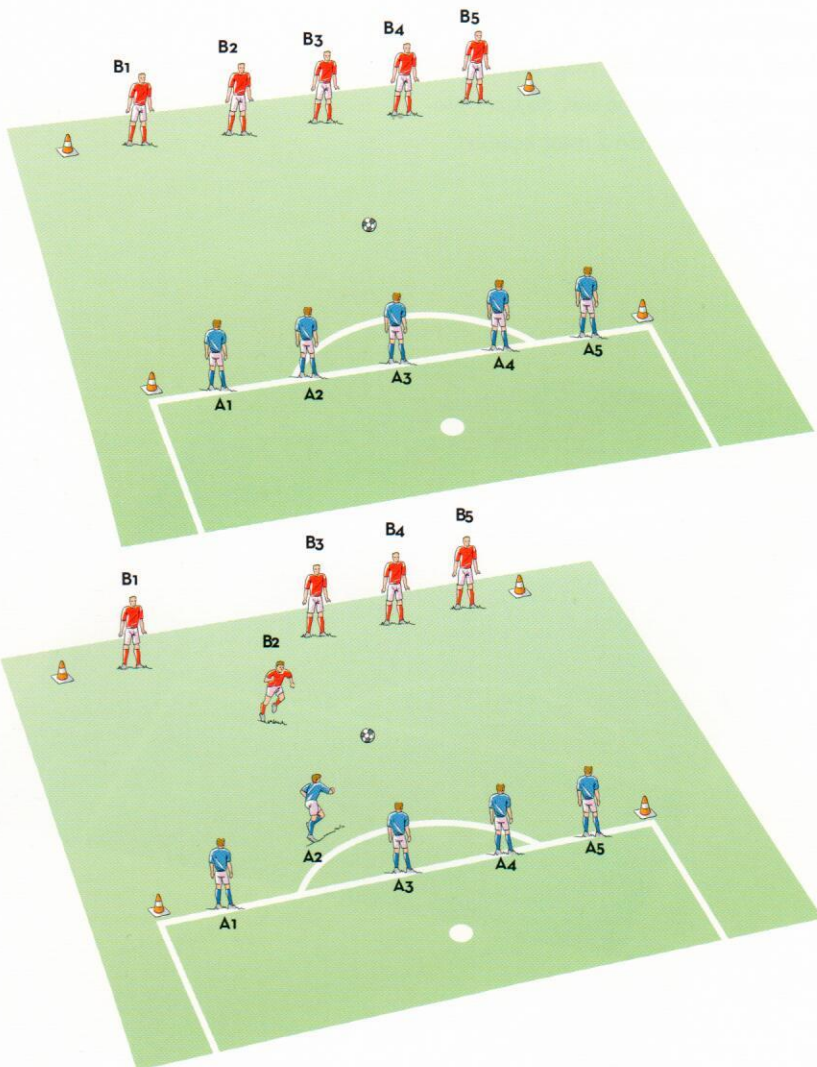


10 Zakdoekje leggen

Op een half veld worden 10 spelers gezet, in twee ploegen, tegenover elkaar, met 20 meter afstand tussen de ploegen. Er wordt een bal in het midden gelegd. Iedere ploeg heeft nummers van 1 tot en met 5. De trainer roept een nummer, bijvoorbeeld 2. A2 en B2 rennen naar de bal om hem met de hand te pakken.

Het belang van deze oefening:

- snelle reacties;
- snelheid op korte afstanden.



11 Tennis met de bal

Er wordt een minitennisveld gemaakt met behulp van kegels of kleding. Gebruik hordes als net. Zet aan iedere kant van het net vier spelers en begin het spel.

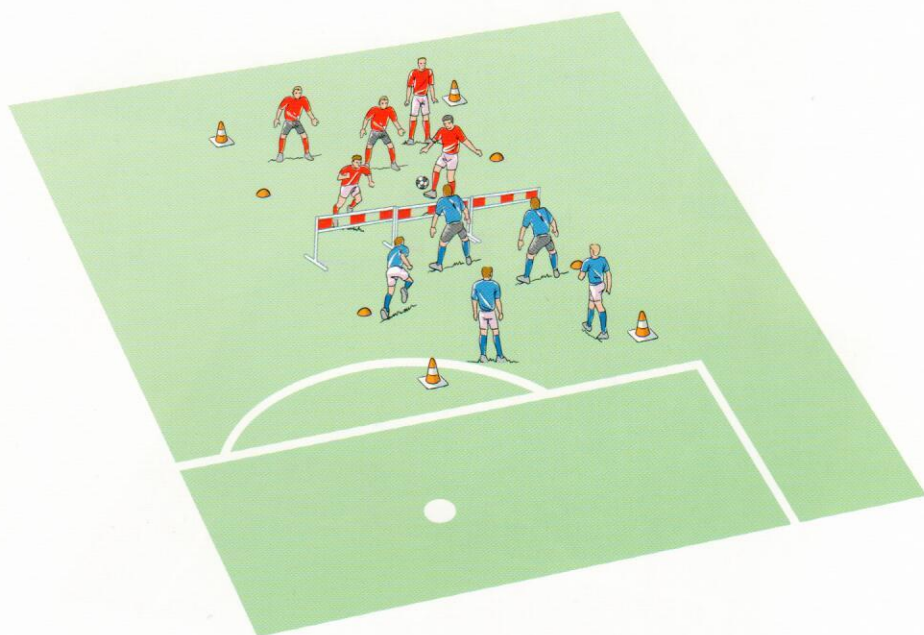
De bal mag één keer stuiteren en hij mag aan de medespelers doorgegeven worden zonder dat hij de grond raakt. Dan proberen de spelers punten te scoren door de bal naar het andere kamp de sturen.

Je kunt de oefening nog moeilijker maken door te zeggen dat de bal helemaal niet op de grond mag komen.

Duur: 10 tot 15 minuten

Belang van deze oefening:

- nauwkeurigheid;
- afwisseling van controle en trappen;
- positie ten opzichte van de bal;
- reflexen;
- gebruik van de ruimte.



12 De mierenhoop

Zet al je spelers in het strafschopgebied en geef ze allemaal een bal. Als de trainer fluit, moeten ze met de bal aan de voet rondlopen zonder elkaar te raken.

Hoe kleiner de oppervlakte, hoe moeilijker de oefening wordt.

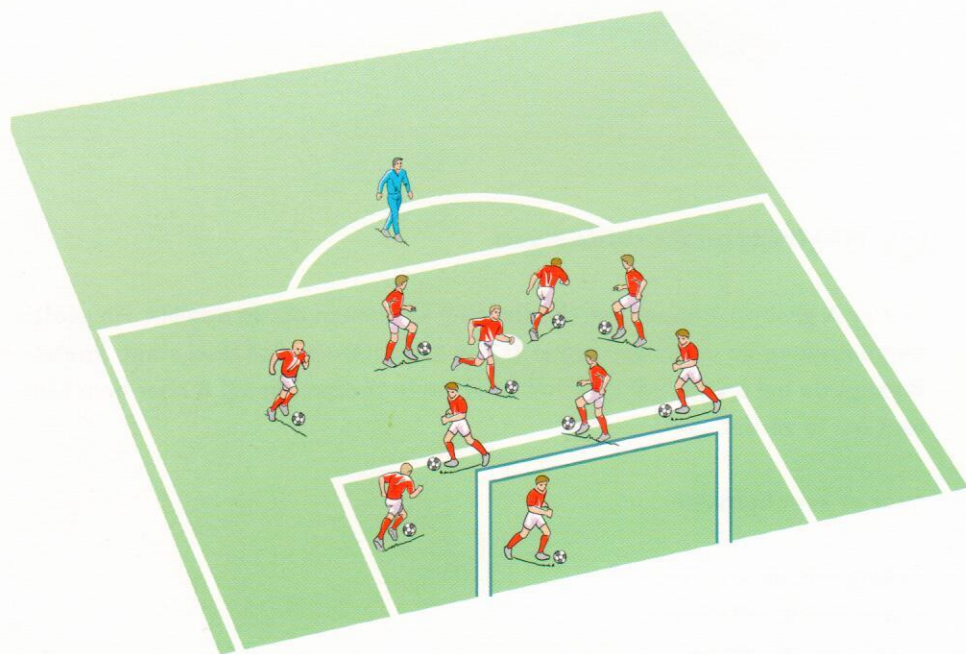
Zoals bij iedere oefening met de bal letten alle spelers erop dat ze hun twee voeten gebruiken.

Je kunt de oefening moeilijker maken door te zeggen dat ze de bal aan één voet moeten houden: gedurende 1 minuut hun goede voet en dan gedurende 1 minuut hun slechte voet.

Duur: 5 x 1 minuut

Belang van deze oefening:

- bal aan de voet leren houden;
- verplichten om het hoofd recht te houden.

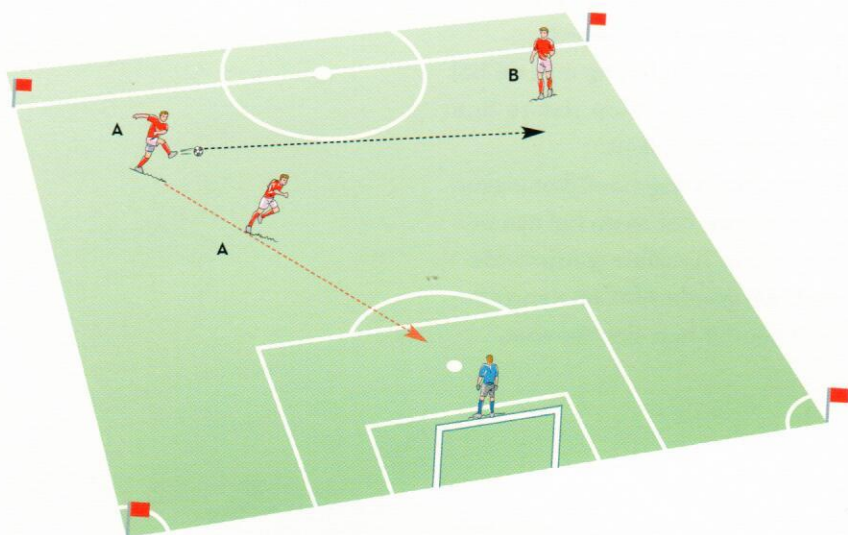


OEFENINGEN VOOR DE VERDEDIGERS

Snelheid en gevoel voor de goede positie zijn de belangrijkste dingen waar een verdediger aan moet werken.

13 Pass en verdedigen

Twee spelers staan op 40 meter van het doel aan de zijkant van het veld tegenover elkaar. Speler **A** trapt de bal naar speler **B** en rent dan naar de



14 Wegtrappen en verdedigen

Speler **A** gaat op 3 meter van de doelpaal klaarstaan op de doellijn. Hij geeft een nauwkeurige pass naar speler **B**, die 30 meter van het doel staat. Speler **B** vangt de bal op en rent naar het doel om te scoren, terwijl **A** naar hem toe rent om te verdedigen.

5 tot 10 keer herhalen.

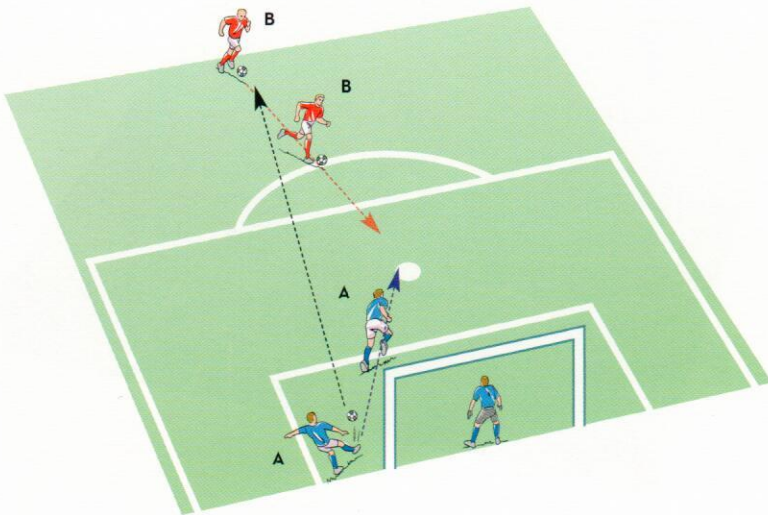
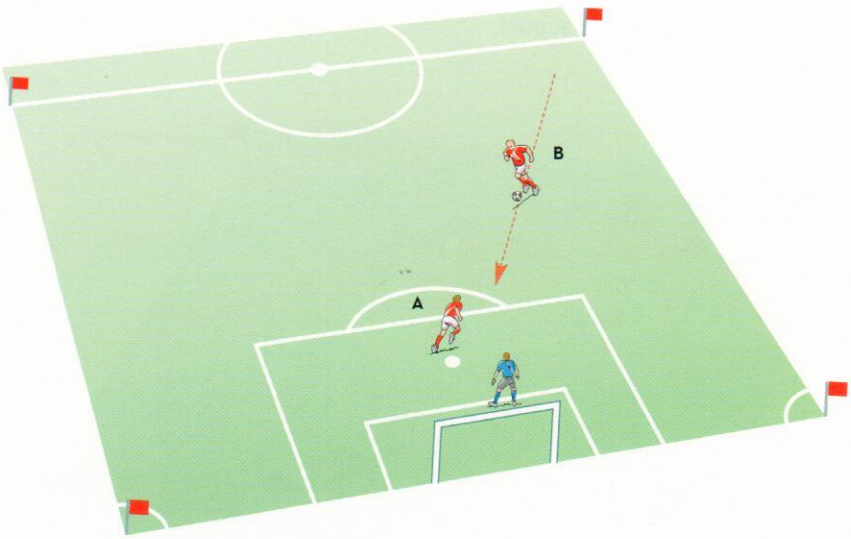
Belang van deze oefening:

- nauwkeurig uittrappen;
- snelle verplaatsing;
- actie ten opzichte van de aanvaller.

plaats van de verdediging in het strafschopgebied, terwijl **B** probeert de bal in het doel te krijgen.
5 tot 10 keer herhalen.

Belang van deze oefening:

- verre en nauwkeurige pass;
- snelle verplaatsing;
- actie na een snelle sprint.



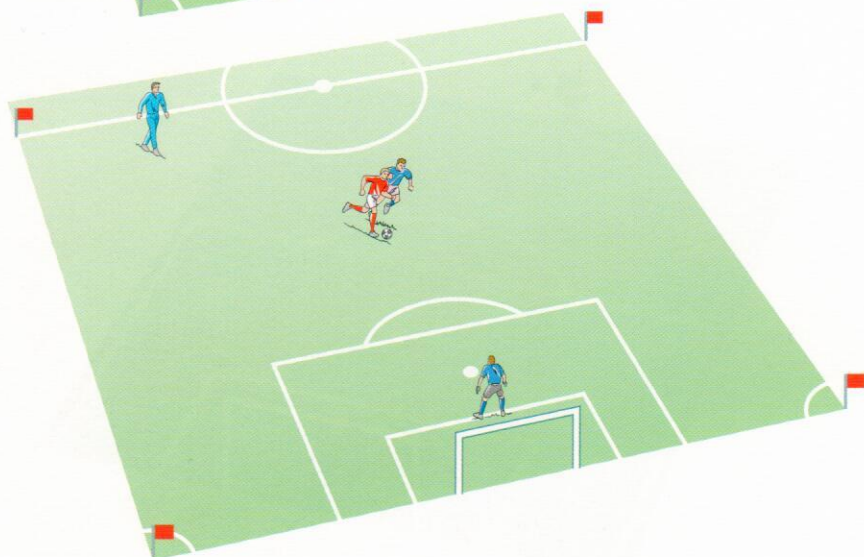
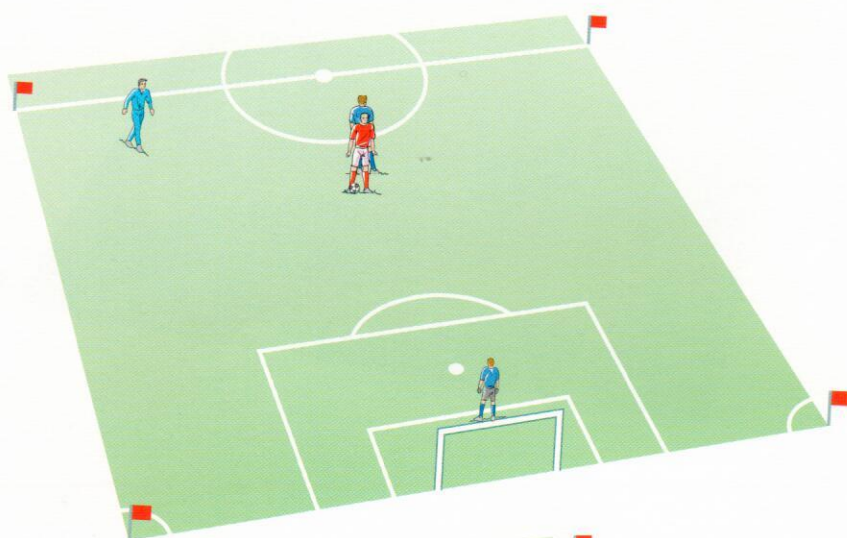
15 Vertrek rug tegen rug

De speler met de bal staat met zijn gezicht naar het doel. 1 meter achter hem staat de verdediger met zijn rug naar het doel. Als de trainer fluit, rent de aanvaller naar het doel. De verdediger draait zich zo snel mogelijk om en haalt hem in voordat hij scoort.

5 tot 10 keer herhalen.

Belang van deze oefening:

- snelle reacties;
- lichaam tegen lichaam.



16 Reddingen

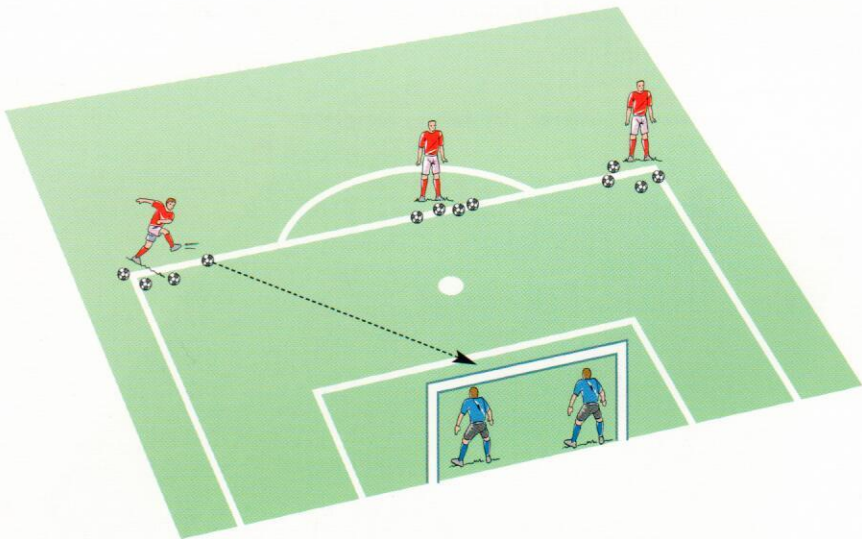
Er staan twee spelers in de 5,50-meterzone voor het doel. Drie andere spelers staan links, in het midden en rechts op de rand van het strafschopgebied. Ze trappen om de beurt naar het doel. De 2 spelers moeten de bal afwenden zonder hem met hun handen te raken. Ze mogen het niet te moeilijk maken voor hun medespelers, maar ze moeten wel stevige trappen geven, anders heeft de oefening geen zin.

Duur: 5 x 1 minuut

Belang van deze oefening:

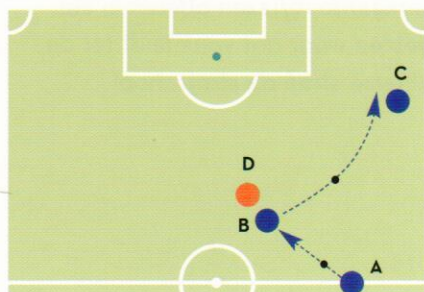
- de handen niet gebruiken en zo de verkeerde reflexen afleren in een gebied waar dat vaak leidt tot de ultieme straf: de strafschop!

12 tot 15 keer trappen, of 4 tot 5 ballen per speler.



OEFENINGEN VOOR DE MIDDENVELDERS

Drie oefeningen om het spel van je ploeg sterker te maken en je aanvallers meer kansen te geven.



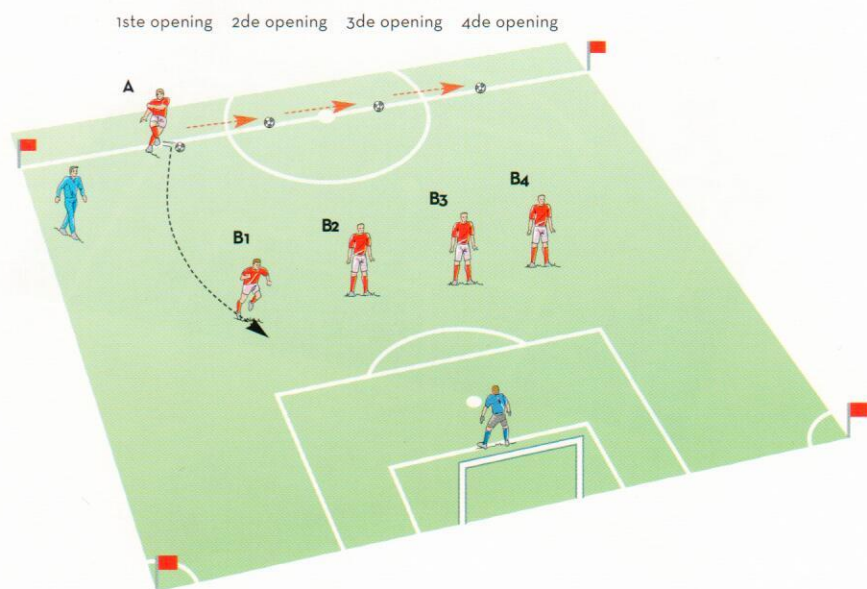
17 Gerichtte controle en schot

A geeft een pass naar B, die passief gedekt wordt door D. Hij moet een gerichte controle doen en dan een nauwkeurige pass geven aan C, die op de flank staat.

Werk van twee kanten: bal van rechts, gerichte controle en pass naar rechts, dan bal van links, gerichte controle en pass naar de linkerkant van het veld.

18 Snelle openingen

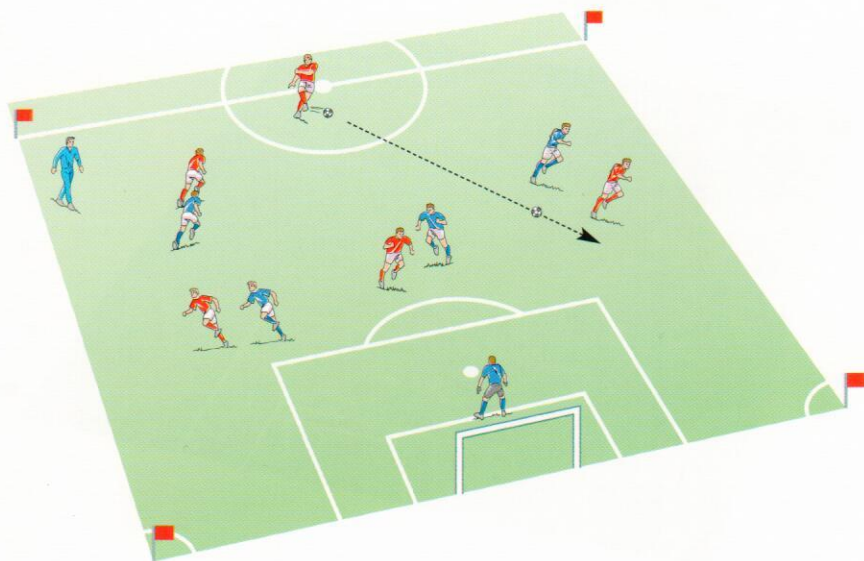
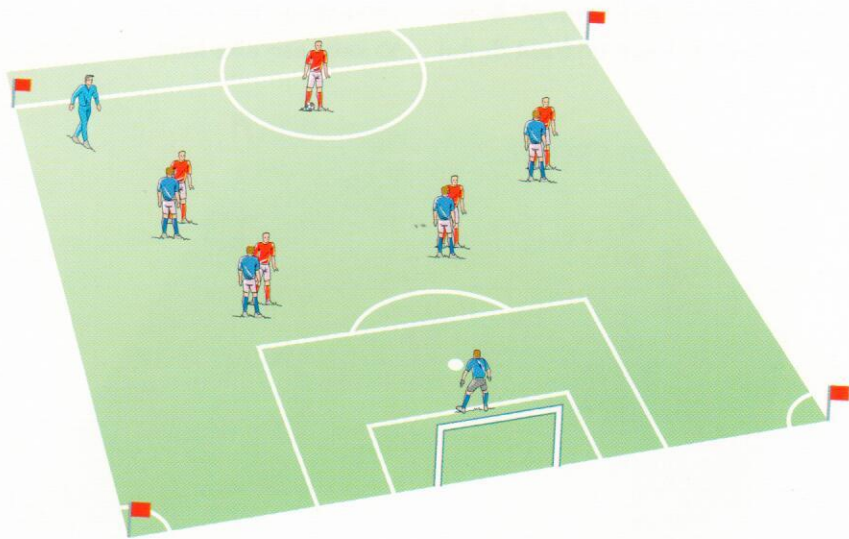
De middenvelder A staat op de middellijn. Als de coach fluit, moet hij zo snel mogelijk openingen geven naar zijn medespelers, die op verschillende aanvallende posities staan. De eerste opening naar B1, de tweede naar B2, enzovoort. 5 tot 10 reeksen.



19 Dekking afschudden en opening

De middenvelder staat 40 meter van het doel. Als de trainer fluit, heeft hij 5 seconden om de bal aan een van zijn medespelers te geven, die probeert zich vrij te spelen.

10 tot 20 keer herhalen.



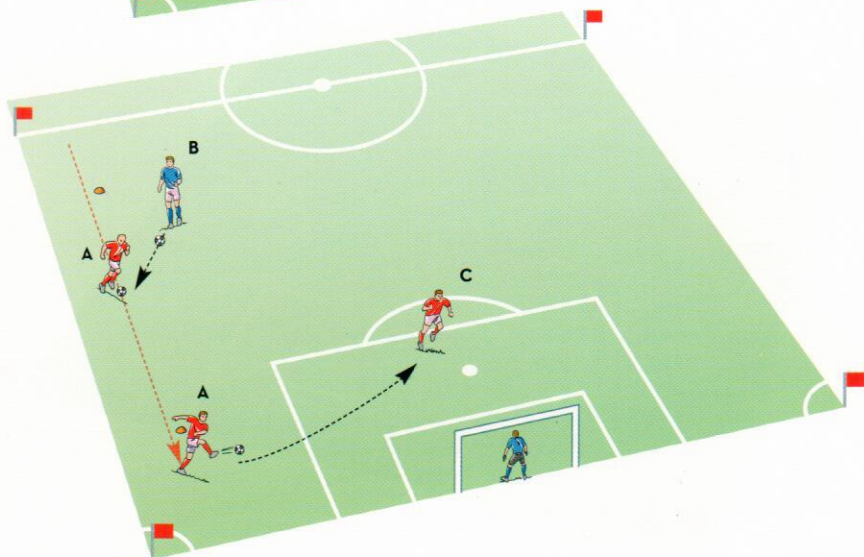
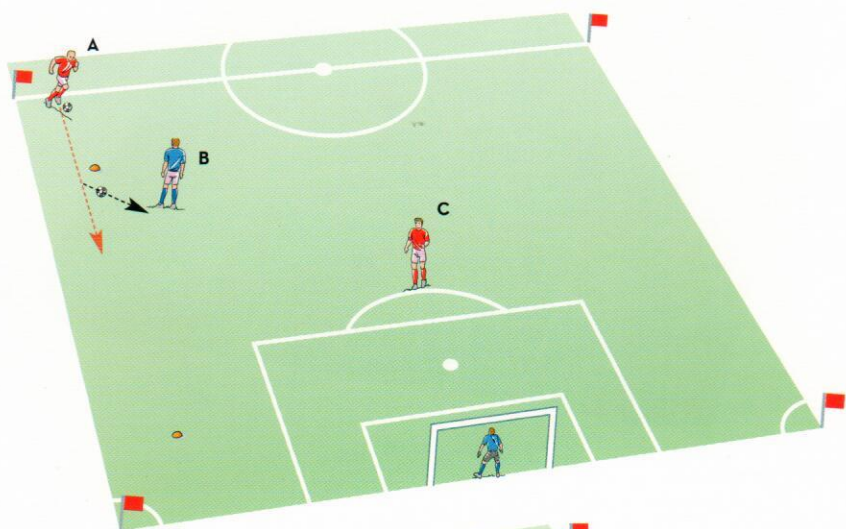
OEFENINGEN VOOR DE AANVALLERS

Scoren in alle posities: dat kun je tijdens de wedstrijd als je deze oefeningen goed gedaan hebt.

20 Schot naar het midden na een één-tweetje

A vertrekt met de bal aan zijn voet en geeft een pass naar **B**, die hem weer teruggeeft terwijl **A** doorloopt. **A** versnelt, omzeilt de kegel en trapt de bal

naar **C**. Doe deze oefening eerst aan de linkerkant en daarna aan de rechterkant van het veld. 10 keer aan elke kant.

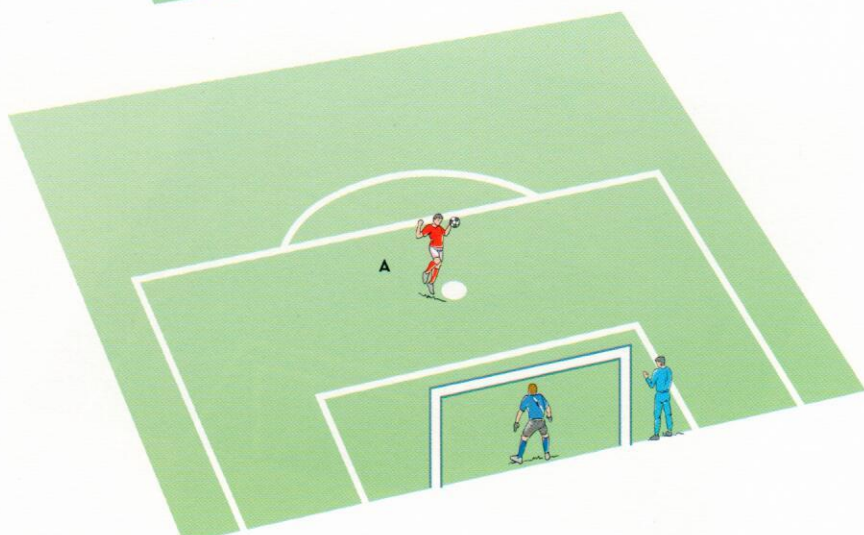
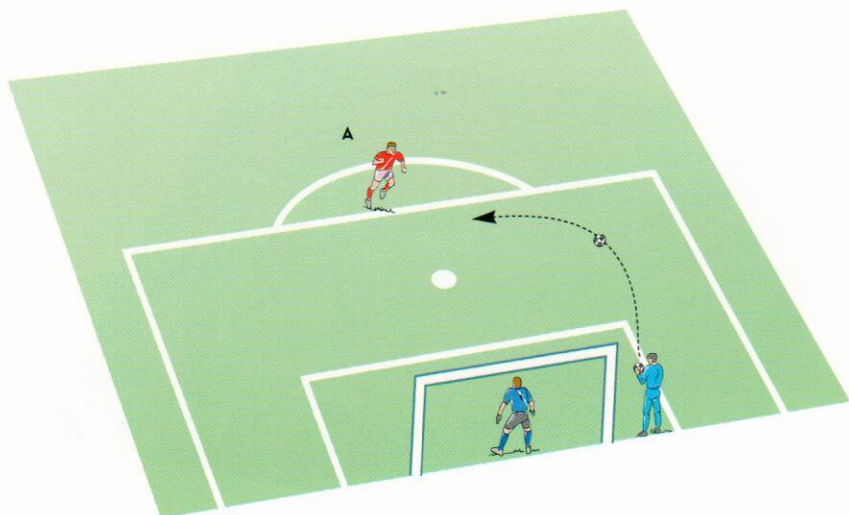


21 Aanvallend koppen

Speler **A** gaat aan het begin van het strafschopgebied staan. Een andere speler of de trainer staat naast het doel en gooit hem lobballen toe. **A** gaat naar de strafschopstip en vangt met zijn hoofd de ballen op om de doelman

te misleiden. Speler **A** kan niet profiteren van de snelheid van de ballen. Hij kan de bal alleen kracht geven door de intensiteit van zijn kopspel.

10 keer herhalen.



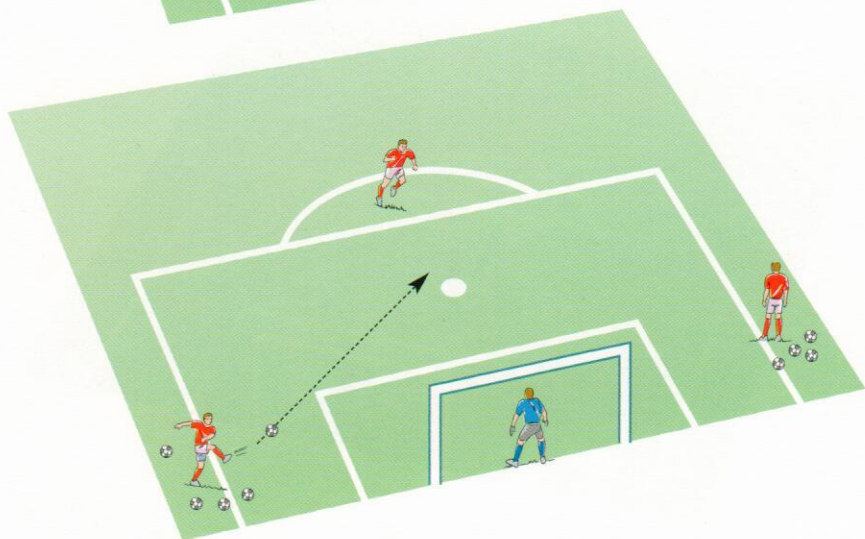
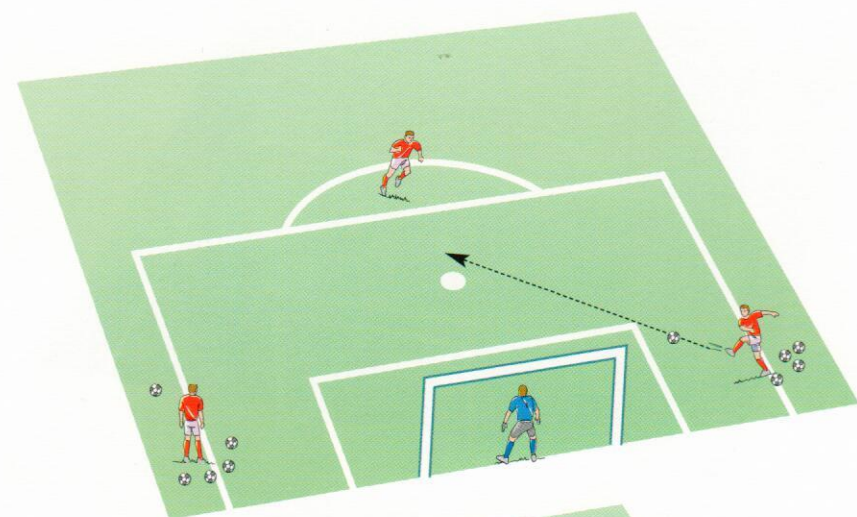
22 De midvoor

De aanvaller staat aan de rand van het strafschopgebied. Twee spelers staan aan de zijkant en geven hem passes. De aanvaller neemt ze met of zonder balcontrole over.

Wissel af tussen ballen vlak over de grond en ballen op halve hoogte, met veel of weinig kracht, zodat de midvoor zijn spel moet aanpassen.

Je kunt ook een verdediger toevoegen, die moet proberen te voorkomen dat de midvoor de bal krijgt.

Geef de midvoor minstens een dertigtal ballen, dus 15 van elke kant.

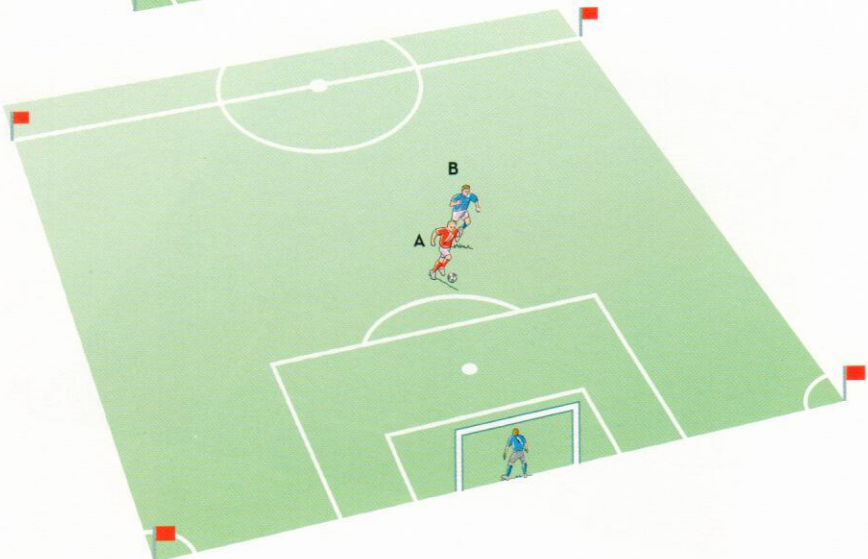
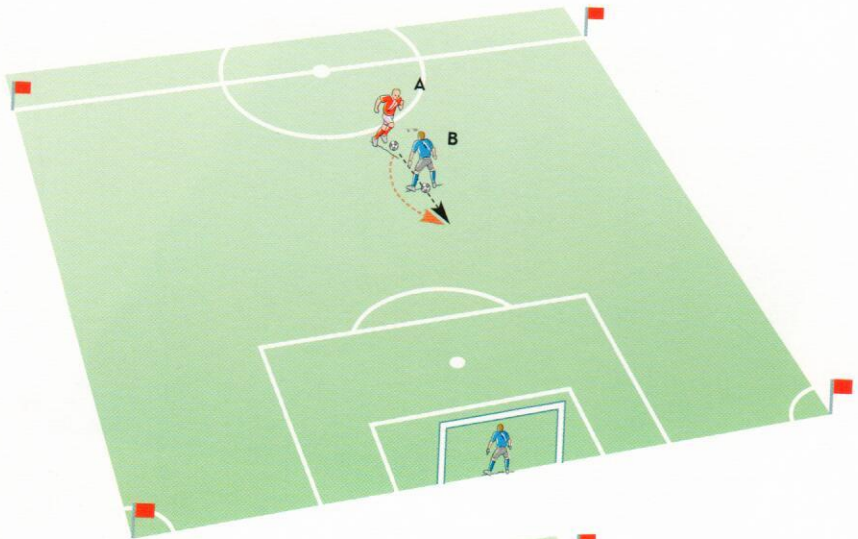


23 Kleine brug en sprint naar het doel

Speler **A** gaat naar speler **B**, die 30 meter van het doel staat met zijn benen gespreid. **A** trapt de bal tussen de benen van **B** door. Dan rent hij naar het doel terwijl **B** zich omdraait en probeert hem in te halen.

5 tot 10 herhalingen.

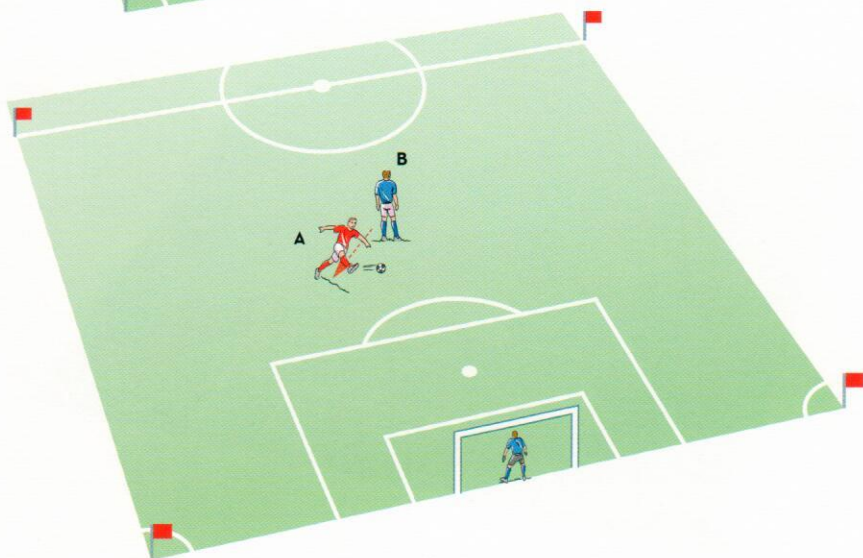
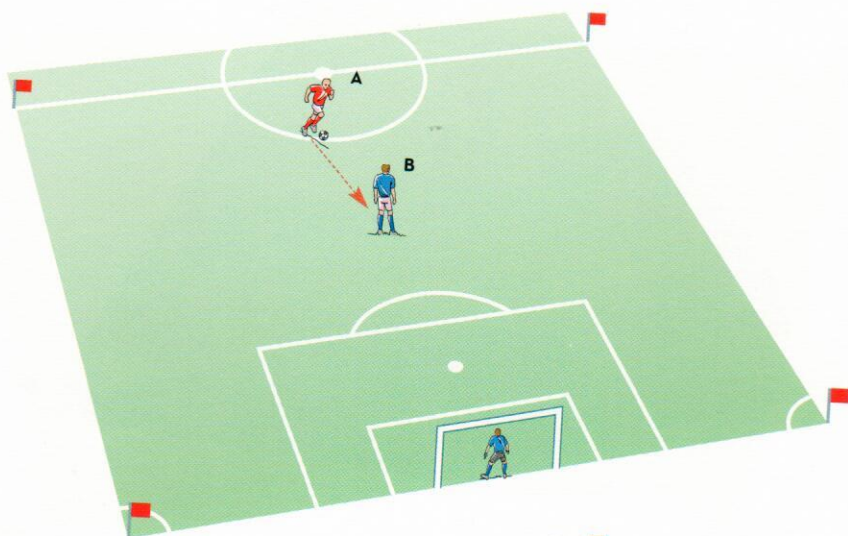
Deze oefening kan natuurlijk ook met een grote brug door speler **A** gedaan worden.



24 Hakken en schieten

Speler **A** loopt met de bal aan de voet naar speler **B**, die 20-25 meter van het doel staat. Als hij voor speler **B** komt (die stil blijft staan en niets doet), kapt hij achterlangs en trapt meteen. 10 keer herhalen.

Speler **A** kan deze oefening met zijn slechte voet doen (terwijl hij minder ver van het doel staat). Dat is veel moeilijker... maar een uitstekende oefening!

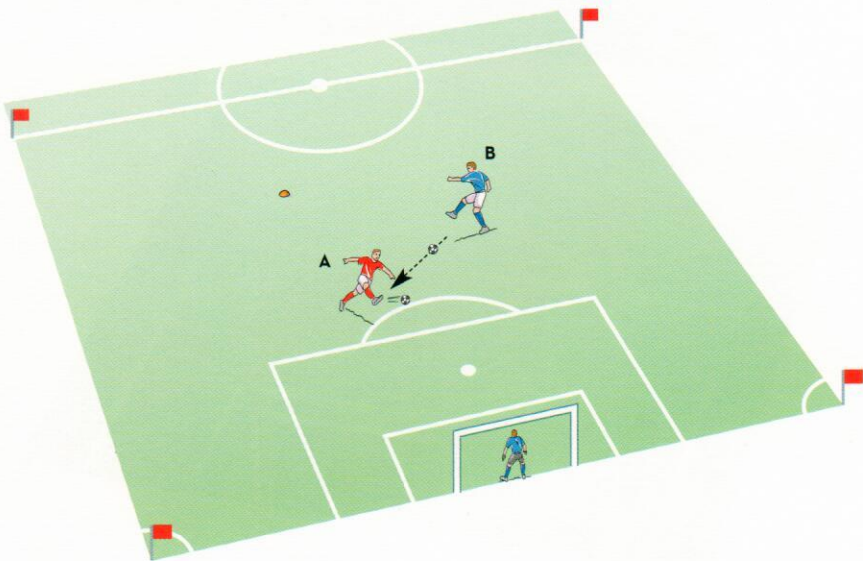
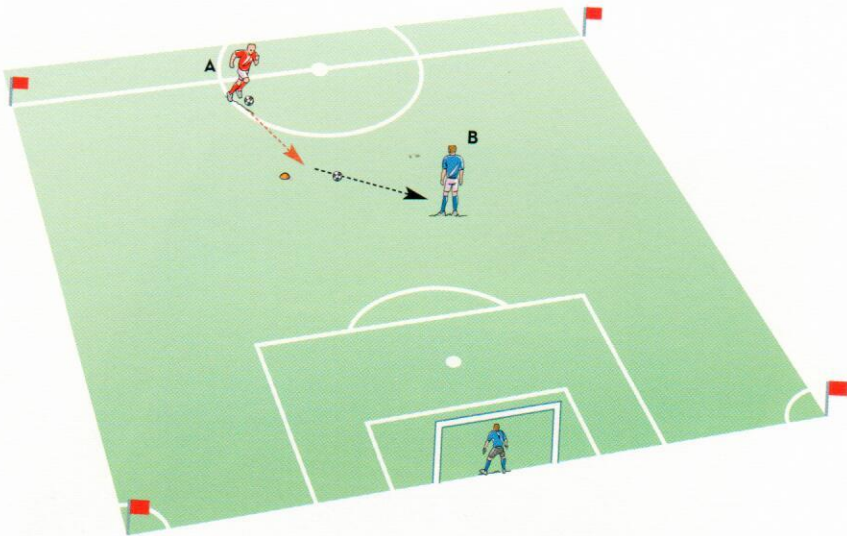


25 Eén-tweetje en schot

Speler **A** loopt met de bal naar de kegel en geeft dan een pass naar speler **B**, die hem de bal terugspeelt voor een schot zonder balcontrole.

Ook deze oefening doet speler **A** met zijn slechte voet.

10 keer herhalen met iedere voet.



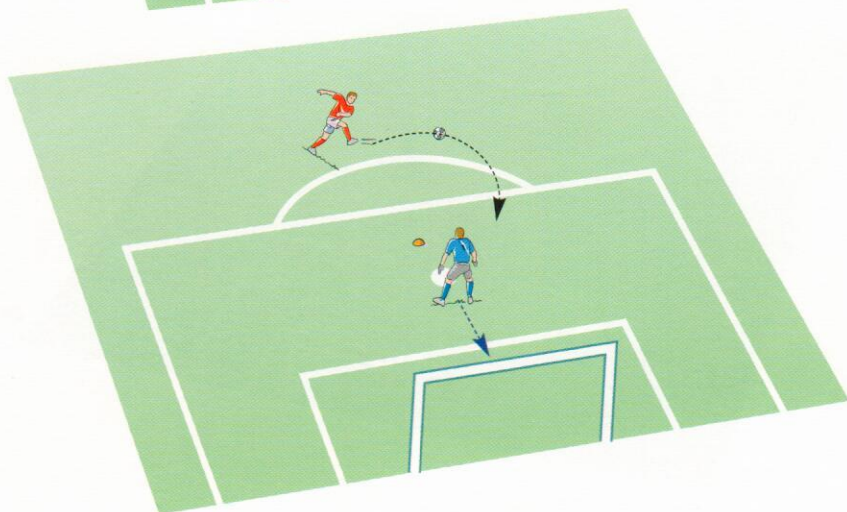
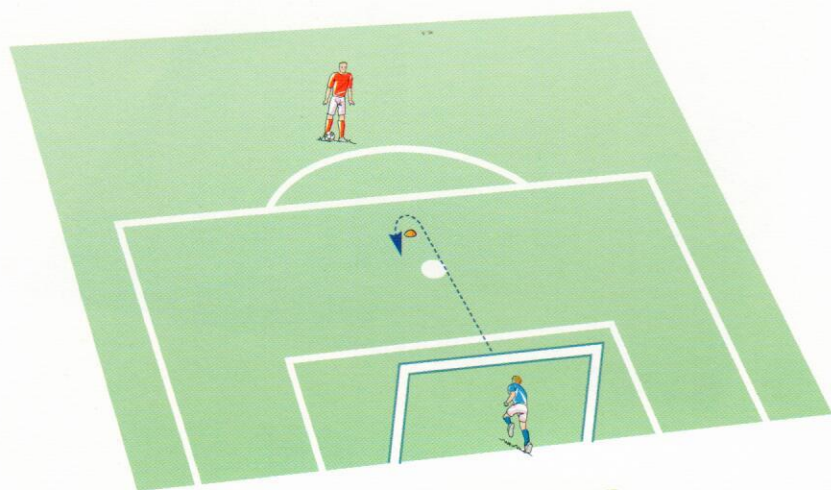
OEFENINGEN VOOR DE DOELMAN

Hier vind je oefeningen voor de positie, het evenwicht en de grip op de bal, zodat je een laatste onneembare hindernis wordt.

26 De lobbal

De doelman loopt naar een kegel die achter de strafschofstip staat, loopt eromheen en gaat terug naar zijn plaats in het doel.

Ondertussen geeft een speler een lobbal. De doelman moet weer stevig staan en de bal afweren. 15 tot 20 keer herhalen.



30 Uitgestrekt

De doelman ligt op zijn buik, bijna op de strafschoptip. Op het signaal staat hij op en de speler probeert een lobbal over hem heen heen te schieten of hard naast hem te schieten. 10 keer herhalen.



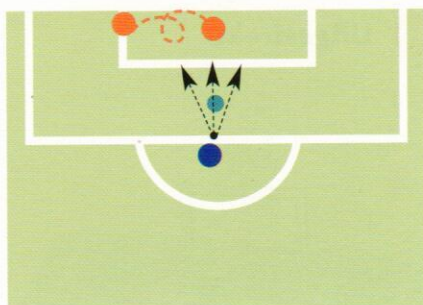
31 Van de zijkant

De doelman staat op een hoek van het doelgebied. Op het signaal geeft de speler aan de andere kant van het veld een schot en de doelman probeert de bal te pakken. 10 keer herhalen aan elke kant.



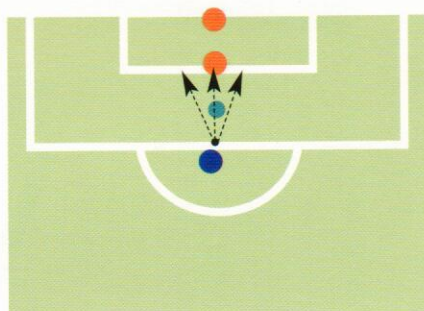
27 Opzij rollen

De doelman staat tegen de linker doelpaal. Hij rolt opzij en op het moment dat hij weer stevig staat, geeft een speler hem een harde bal. Je kunt de oefening omdraaien door de doelman aan de rechter doelpaal te laten beginnen. 10 keer herhalen aan iedere kant.



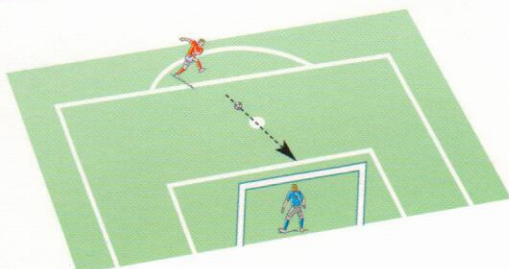
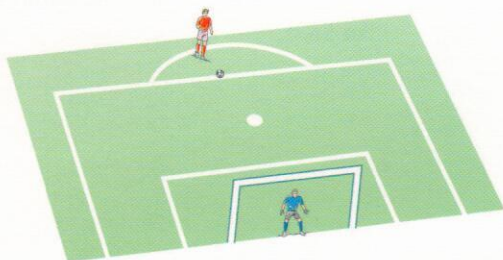
28 Naar voren rollen

De doelman staat op zijn lijn, midden in het doel. Hij rolt naar voren en op het moment dat hij weer stevig staat, geeft een speler hem een harde bal. 10 keer herhalen.



29 Met de rug naar het doel

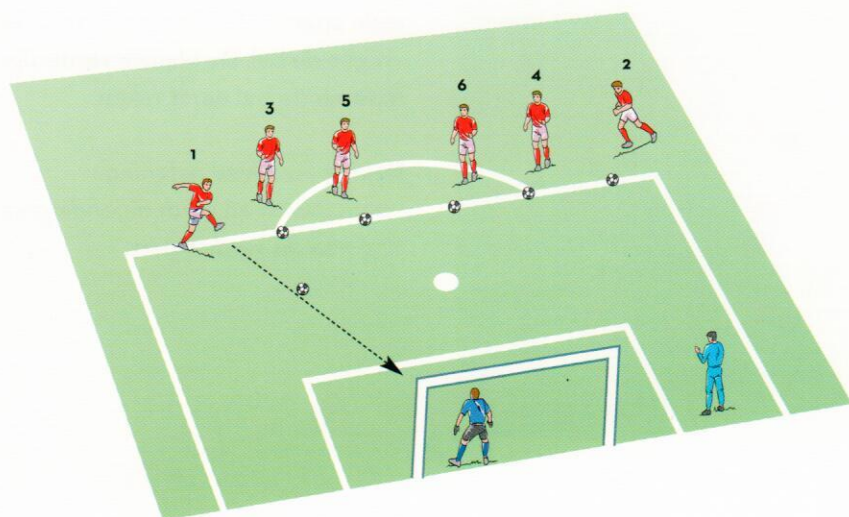
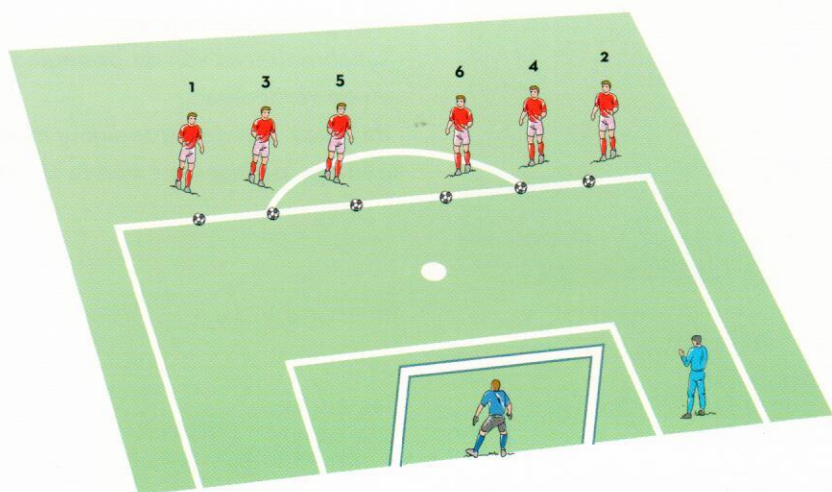
De doelman staat achteraan in zijn doel, met de rug naar het veld toe. Op het signaal draait hij zich om en de speler geeft hem een harde bal. 10 keer herhalen.



32 Reeksen schoten

Er liggen ballen klaar op de rand van het strafschopgebied. Alle spelers hebben een nummer, dat de doelman niet kent. Zodra het nummer afgeroepen wordt door de coach, geven ze

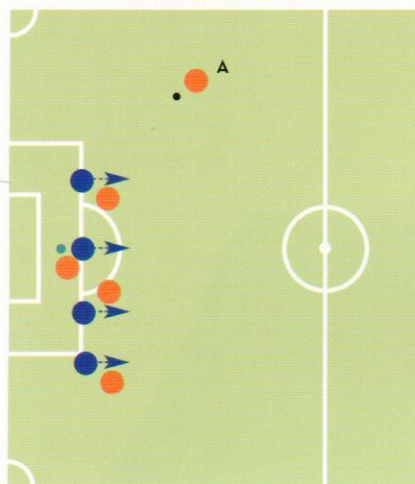
een hard schot en ze schieten zodra de doelman opstaat na een duik. De schoten volgen elkaar steeds sneller op in de loop van de series. 5 reeksen van 5 tot 6 schoten.



TACTISCHE TRAINING

Tactiek vind je niet alleen terug op een schoolbord. Hieronder staat een aantal oefeningen om de theorie in praktijk om te zetten.

33 Buitenspel

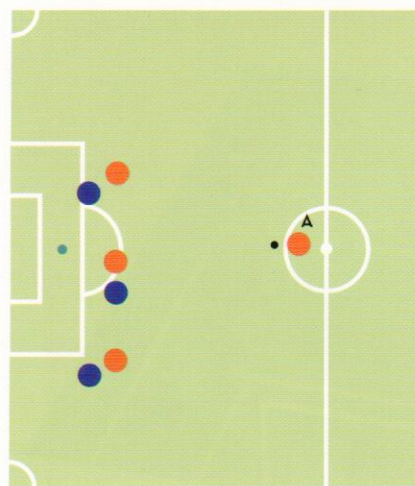


Als **A** schiet, komen alle blauwe verdedigers naar voren om minstens een van de rode aanvallers buitenspel te zetten.

Belang van deze oefening:

- synchroniseren van de beweging van de verdedigers;
- de 'baas' van de verdediging moet leren zijn medespelers aan te sturen.

34 Voor langs



Speler **A** is de spelverdeler van de rode spelers. De drie rode aanvallers vragen de bal. De blauwe verdedigers moeten de bal eerst raken.

Belang van deze oefening:

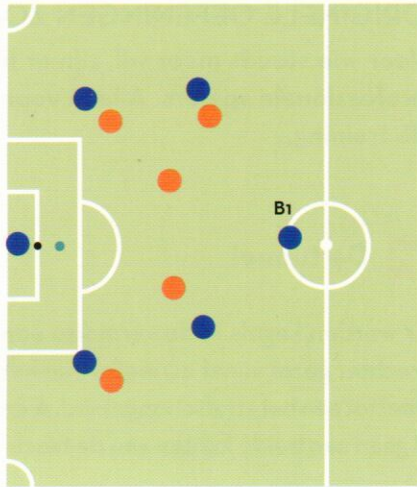
- anticiperen en verdedigende pressing van de verdedigers.

35 Terugspelen

De doelman heeft de bal in zijn handen. Hij moet in maximaal 3 passen in de voeten van speler **B1** terechtkomen. De aanvallers doen een passieve pressing.

Belang van deze oefening:

- spelopbouw;
- verre ingooi naar voren vermijden, want meestal zorgt die er alleen maar voor dat de bal bij de tegenpartij komt.

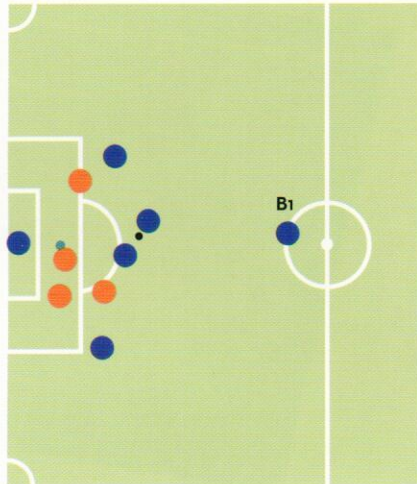


36 Verdediging/Aanval

De blauwe spelers zijn de verdedigers. Ze moeten de bal onder pressing van de aanvallers bij hun doelman krijgen. En de doelman moet de bal doorgeven aan **B1** onder dreiging van de rode spelers.

Belang van deze oefening:

- het spel in de hand houden, zelfs als je onder druk staat;
- onder druk de doelman vrijspelen met een achterwaartse pass.

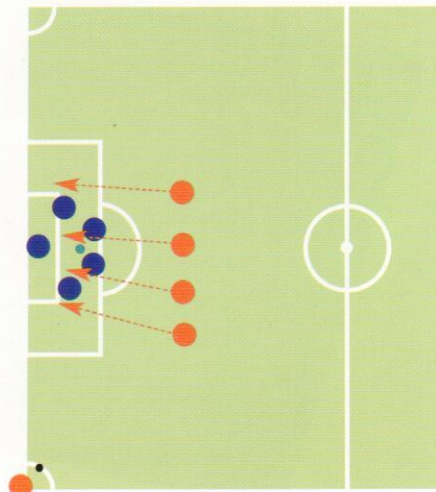


37 De hoekschoot

Alle aanvallers kiezen van tevoren een plaats waar ze de bal gaan overnemen.

Belang van de oefening:

- coördinatie van de aanvallers;
- beheersen van de ruimte, waar de bal ook neerkomt (1ste paal, strafschopstip, 2de paal, doelgebied).



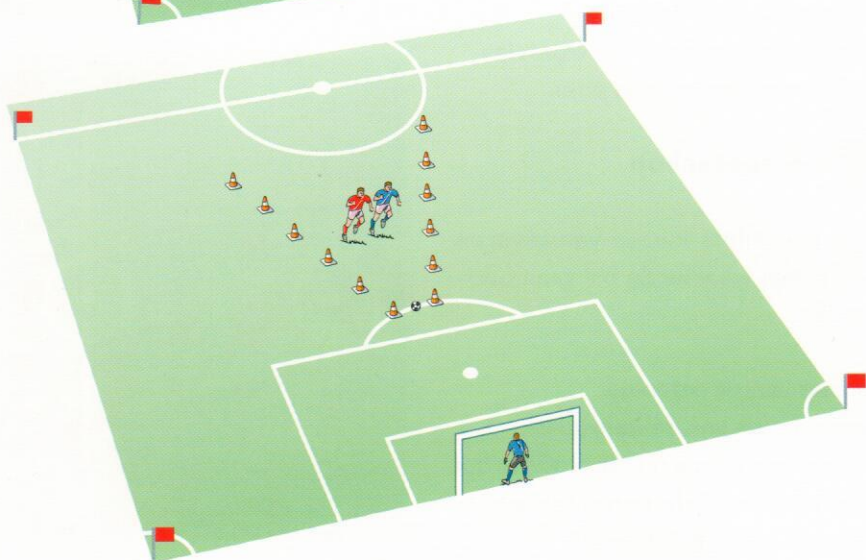
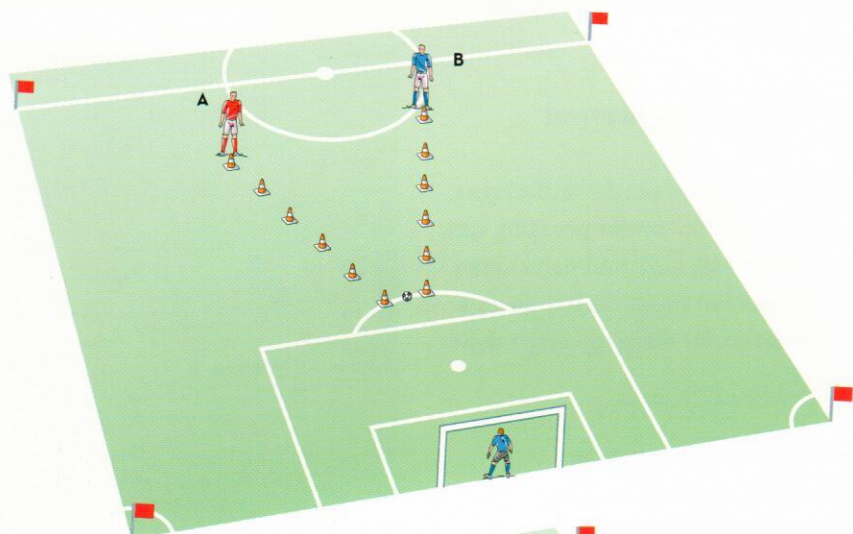
ORIGINELE OEFENINGEN ZOALS PROFESSIONALS

Voor wie steeds meer wil, zijn er hier nog een paar oefeningen van professionele spelers. Alleen voor de allerbesten en aan het einde van de training...

38 De tunnel

Er worden kegels in de vorm van een trechter gezet vanaf 40 meter van het doel tot aan het strafschopgebied. **A** en **B** gaan aan beide kanten van de trech-

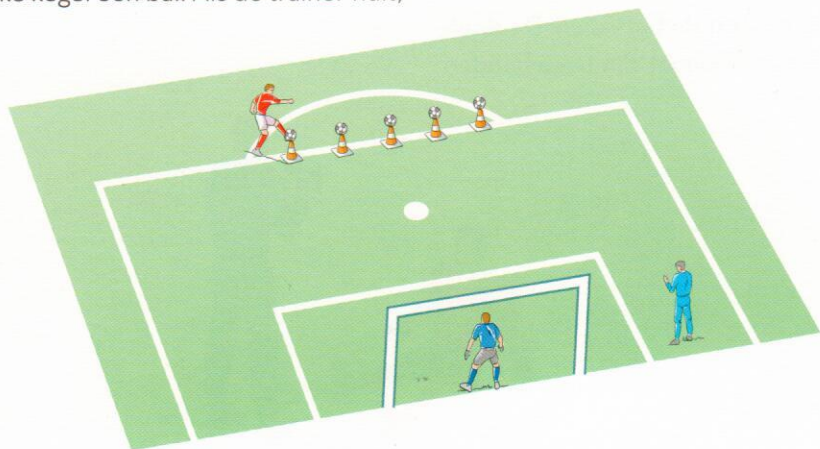
ter staan. Bij het fluitsignaal sprinten ze naar de hals van de trechter, waar de bal ligt. De eerste die de bal pakt, rent er direct mee naar het doel.



39 Volley op kegels

De kegels worden op de grens van het strafschopgebied gezet. Leg op elke kegel een bal. Als de trainer fluit,

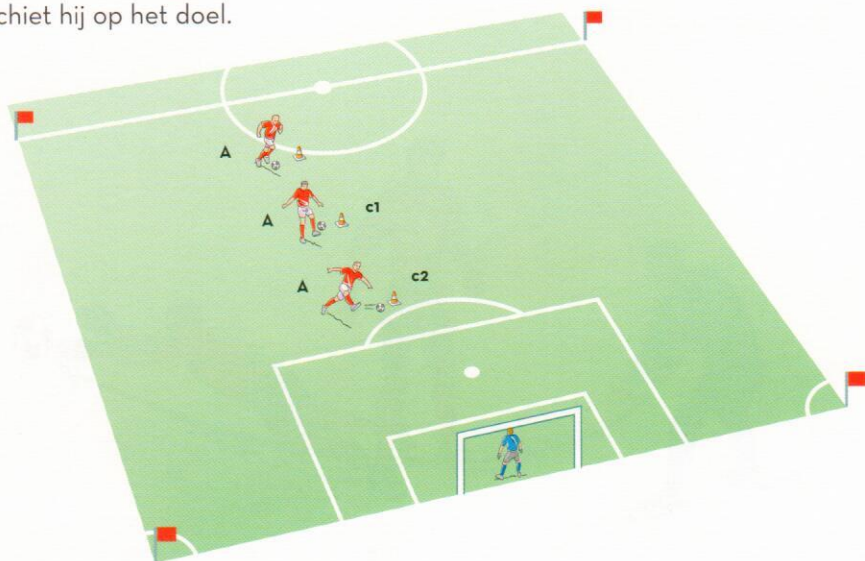
begint de aanvaller een reeks volleys van op de kegels.



40 Jongleren en schieten

Speler A loopt met de bal aan de voet. Als hij bij kegel 1 (k1) komt, laat hij de bal omhoogkomen en loopt jonglerend verder. Bij kegel 2 (k2) legt hij de bal neer, hij heeft recht op een controle en een aanraking van de bal en dan schiet hij op het doel.

Een oefening die recht voor het doel gedaan wordt, vervolgens een beetje naar rechts en ten slotte een beetje naar links.



41 Reflexen van de doelman, zittend

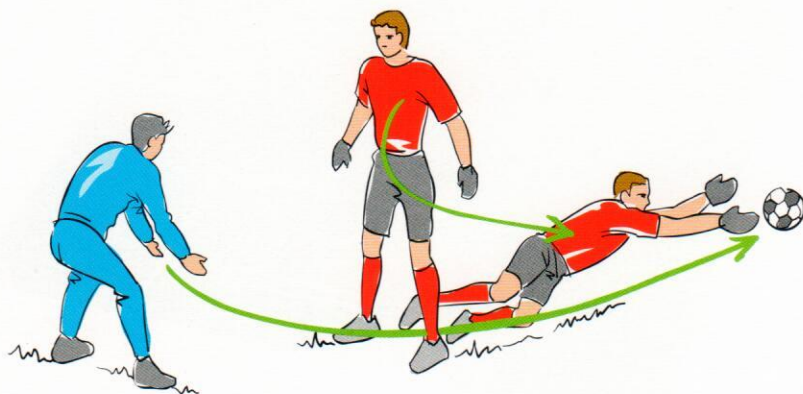
De doelman zit met zijn benen gespreid. Hij moet zijn handen plat op de grond zetten, naast zijn knieën. De trainer laat de bal vallen. De doelman moet hem met zijn twee handen vangen.



42 Reflexen van de doelman, rechtopstaand

De doelman staat recht met zijn benen gespreid. De trainer staat voor hem. Hij gooit de bal tussen de benen van de doelman, die naar achteren moet

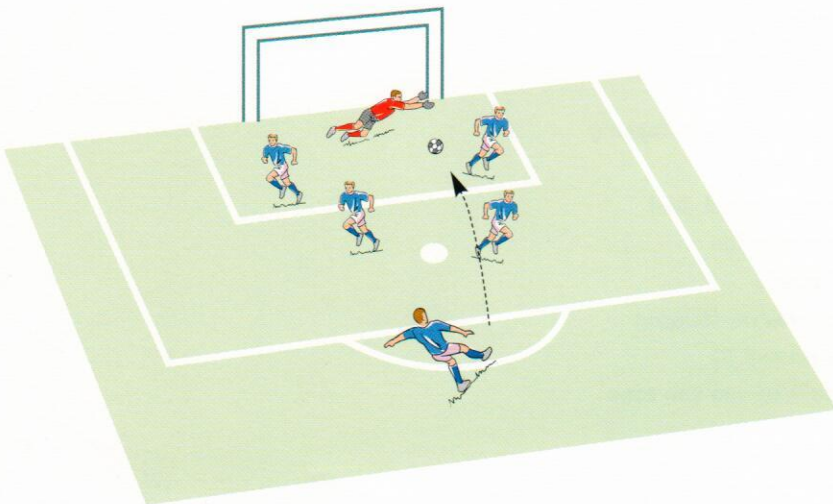
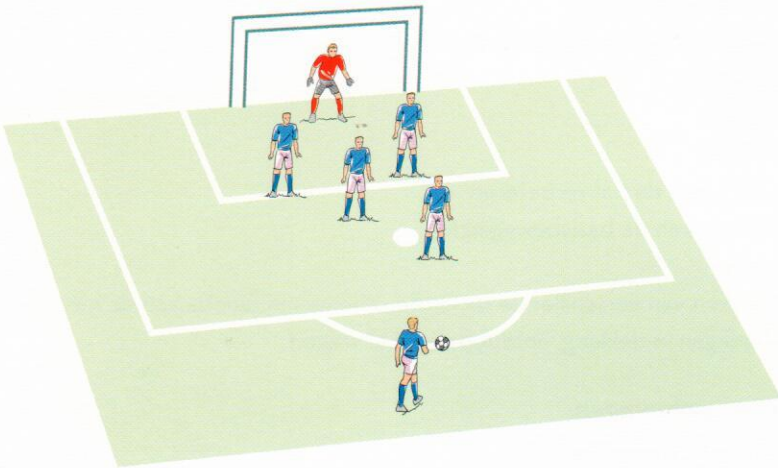
duiken om hem te vangen. In de loop van de oefening wordt de bal steeds harder gegooid.



43 Reflexen van de doelman, een woud van benen

De doelman staat op zijn lijn. Voor hem belemmert een aantal spelers zijn uitzicht, zonder hem aan te raken. Er wordt geschoten en de spelers gaan

op het laatste moment opzij, zodat de doelman de bal pas op het laatste moment ziet.





Schema voor de trainer

VOORBEREIDING VOOR HET SEIZOEN OF VOOR EEN WEDSTRIJD

Soort training:

Grondige basistraining, verbetering van de lichamelijke conditie, contact met de bal verbeteren door individuele of collectieve oefeningen.

Intensiteit:

Matig. Je mag je spelers niet uitputten voor het seizoen of voor een wedstrijd.

Doel van de oefeningen:

- Lichamelijke conditie:
 - uithoudingsvermogen
 - weerstand tegen inspanningen
 - spierkracht
 - snelheid
- Techniek:
 - contact met de bal verbeteren
 - herhaling van de basisbewegingen
- Tactiek:
 - uitwerken van verschillende tactische schema's in functie van de nieuwe ploeg
 - oefeningen in dekking, ontdubbelen, bal vragen

Soorten oefeningen:

- Lichamelijke conditie:
 - jogging
 - spiertraining
 - buikspieroefeningen
 - springvermogen
- Techniek:
 - wedstrijd van 5 tegen 5
 - jongleren
 - schot op het doel
 - verre ballen
- Tactiek:
 - aanval/verdediging
 - pass met 10
 - dekking van een zone

WEDSTRIJDFASE

Soort training:

Specifieke oefeningen voor de automatismen en om de slechte punten tijdens de wedstrijd te corrigeren.

Intensiteit:

Stevig. Je moet je spelers onder druk houden, ze steeds scherper krijgen door allerlei oefeningen.

Doel van de oefeningen:

- Lichamelijke conditie:
 - verhogen van de weerstand tegen inspannen en het lichamelijke volume
- Techniek:
 - voortdurende verbetering van de basisbewegingen
 - snelle oefeningen op de verschillende spelfasen
- Tactiek:
 - uitwerken van specifieke schema's voor iedere wedstrijd
 - doornemen van de spelfasen die verbeterd moeten worden

Soorten oefeningen:

Steeds meer oefeningen, met steeds kortere pauzes.

De speler moet zich helemaal geven tijdens de training, zoals hij dat tijdens een wedstrijd zou doen.

De trainingen moeten ook steeds langer duren.

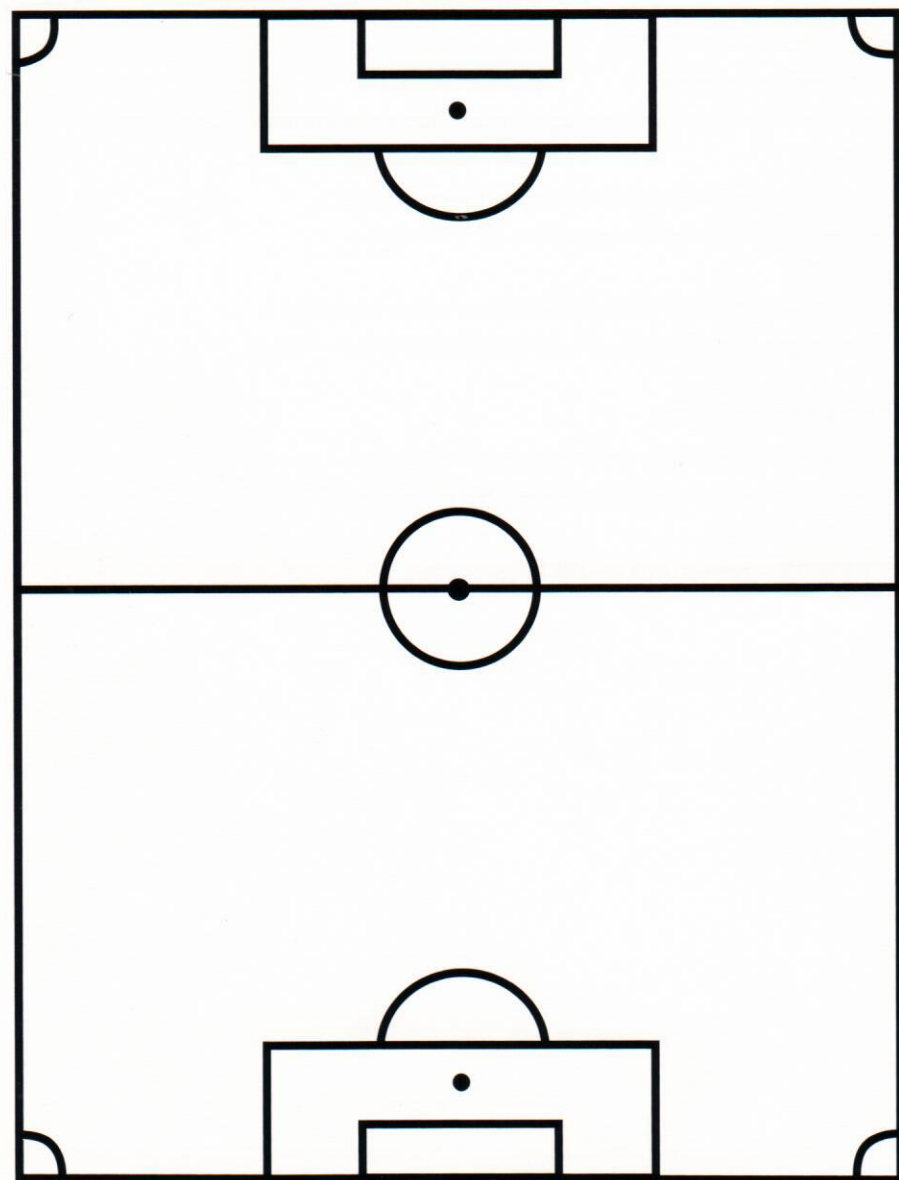


Trainingsfiches

Datum: _____ Categorie: _____

Soort training: _____

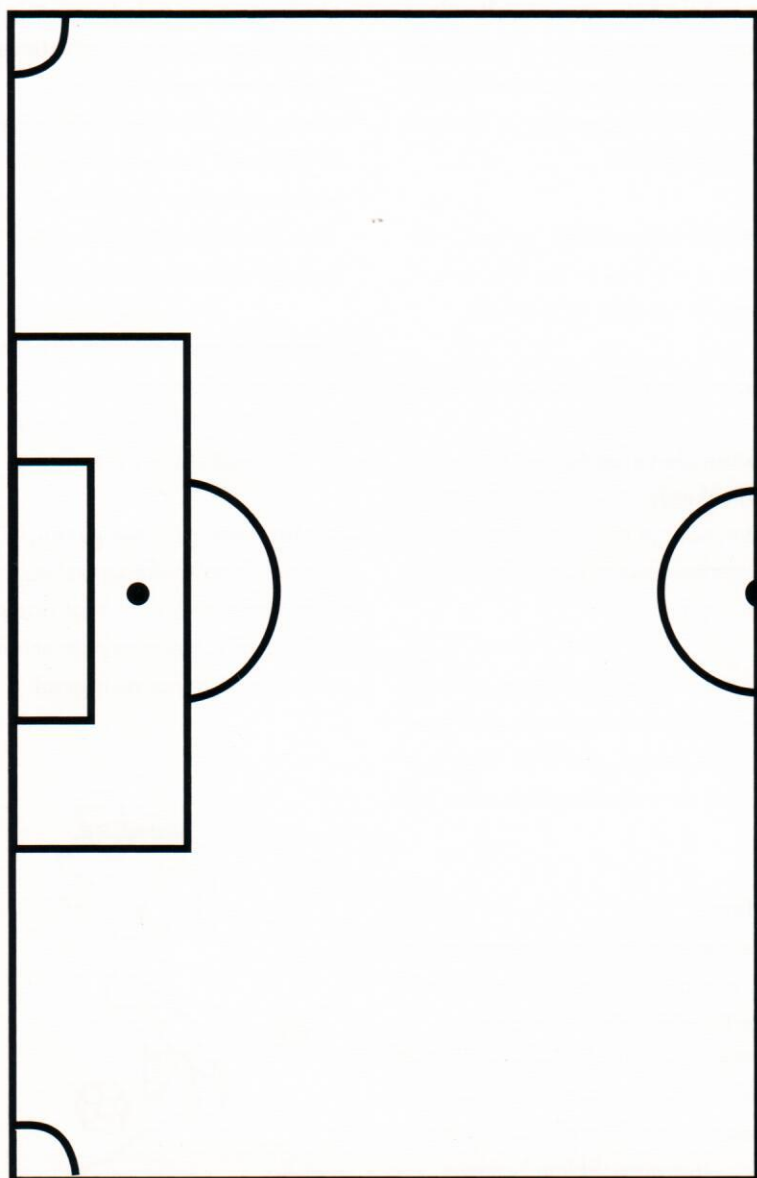
Oefening: _____



Datum: _____ Categorie: _____

Soort training: _____

Oefening: _____





Voetbaltermen

Aanval via de flank: een ploeg of een speler zet de aanval in via de zijkant van het veld. Op het einde geeft de speler de bal aan een van zijn medespelers op het middenveld.

Afmaken (de wedstrijd afmaken): wordt gebruikt als een ploeg of een speler een doelpunt maakt waardoor de tegenpartij geen enkele kans meer heeft. Als je bijvoorbeeld 2 minuten voor het einde 1-0 vóór staat en je ploeg scoort nog een doelpunt, kun je zeggen dat je de wedstrijd afgemaakt hebt.

Aanklappen (een ploeg): gelijkspelen, ondanks een verschil in het klassement, in prestige, in conditie of in divisie.

Aanleggen: een schot voorbereiden.

Aantrekken (de verdediging of een speler aantrekken): de verdediging naar je toe halen zodat je medespelers zich vrij kunnen spelen en vervolgens de bal kunnen aannemen.

Afschermen: schijnbeweging waarbij een speler voor de tegenstander gaat staan, zodat die het spel niet meer kan zien. Zo kunnen andere spelers of de bal erlangs.

Afwenden:

- * het gevaar afwenden: een ongericht schot geven om de bal buiten bereik van de tegenstander te krijgen.
- * afwenden naar de flanken: beslissing van een speler om de bal naar de flank te spelen, zodat zijn ploeg de tegenstander uit evenwicht kan brengen.

Bananenschot: effectbal die een gebogen lijn volgt.

Bestoken van een doelman: een heel hard schot van dichtbij geven, waardoor de doelman geen enkele kans heeft.

Brug:

- * Kleine brug: technische beweging die erin bestaat om de bal tussen de benen van de tegenstander te schieten en hem daarna weer op te pikken.
- * Grote brug: technische beweging die erin bestaat om de bal langs de speler te schoppen en aan de andere kant langs hem heen te lopen, zodat je de bal achter hem weer oppikt.

Combinatie (een combinatie opzetten): een spelfase uitbouwen met verschillende spelers. Dat wordt tijdens de training of voor de wedstrijd opgezet.

Counter (een counter geven): als een ploeg een heel snelle aanval opzet meteen nadat ze de bal uit haar doelgebied gehaald heeft. Met een paar schoten en passes wordt de aanval ingezet.



Crochet: dat is een van de meest voorkomende dribbels, waarin je plots van richting verandert om de tegenstander te ontwijken. Je kunt hem met de binnenkant of de buitenkant van je voet doen. Het is een basisbeweging die iedere goede speler onder de knie moet hebben.

Dekking (dekking geven): een speler vult een andere speler aan die in problemen gebracht kan worden door een tegenstander. We zeggen ook dat een speler een buitenspel dekt als hij op een slechte plaats staat, waardoor de aanvaller van de tegenpartij geen fout kan maken.

Dekking (individuele): defensief systeem dat erin bestaat dat een ploeg een verdiger naast iedere aanvaller zet. Die spelers volgen die van de andere ploeg voortdurend en geven ze geen enkele vrijheid. Dat systeem is het tegengestelde van zonedekking, waarbij iedere verdediger verantwoordelijk is voor een deel van het veld en elke speler die in dat deel komt, dekt.

Dekking ontlopen: als een speler erin slaagt om vergeten te worden door een verdediger en vrij staat, waardoor hij de bal kan krijgen.

Dekking van de bal: een speler houdt de bal bij zich en beschermt hem met zijn lichaam en zijn benen. Zo heeft de tegenstander geen enkele kans.

Derby: ontmoeting van twee ploegen die geografisch dicht bij elkaar liggen. Vaak gaat het om twee ploegen die een oude rivaliteit koesteren, zoals Real Madrid-Barcelona.

Doodmaken: een bal blokkeren na een pass. Je kunt dat met de voet, de dij of de borst doen.

Doseren: een beweging zo uitvoeren dat de bal precies op de goede plaats komt.

Dribbel: van het Engelse 'to dribble'. Met de bal aan de voet plots van richting veranderen of een schijnbeweging maken met als doel de tegenstander uit te schakelen.

Druk:

- * Druk uitoefenen op de tegenstander: de spelers van de andere ploeg het leven moeilijk maken, zorgen dat ze geen actie kunnen uitwerken en hen dwingen om fouten te maken. Ze staan dan allemaal onder druk en maken hun bewegingen misschien minder nauwkeurig. We noemen dat een pressing.
- * Onder druk staan: wordt gezegd van een ploeg of een speler die gebukt gaat onder de tegenstander of onder de inzet van de wedstrijd. Een ploeg die móét winnen om zich te plaatsen voor de wereldbeker staat onder druk.

Duel:

- * een beweging tussen twee spelers, waar een van de twee natuurlijk als winnaar uit komt door een pass of door het spel stil te leggen.
- * een duel spelen met de doelman: wordt gebruikt als een aanvaller alleen tegenover de doelman komt te staan.

Eén-tweetje (een 'één-tweetje' maken): zeer doeltreffende technische beweging om een ritme in een actie te geven. De

speler met de bal geeft een pass aan een medespeler, die hem meteen weer teruggeeft.

Flanken (via de flanken gaan): de bal wegtrappen en aan een speler geven die aan de zijkant van het veld staat.

Flankwissel: het spel omkeren om het vrij te krijgen. Een speler op de rechterflank geeft een lange pass naar de linkerflank om zo de verdediging van de tegenstander uit evenwicht te brengen.

Getelefoneerde pass of actie: een actie die zo voorspelbaar is dat de tegenstander de tijd heeft om erop in te spelen en de bal te onderscheppen.

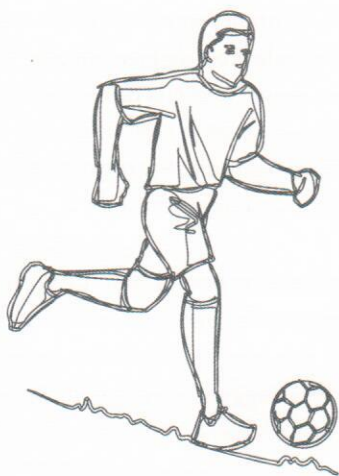
Hattrick: als een speler drie doelpunten na elkaar scoort tijdens een wedstrijd. Als de drie doelpunten niet na elkaar komen, noemen we het een triple.

Hakje: verwijst naar een pass die met de hak gegeven wordt.

Hold-up: als een ploeg die de hele wedstrijd gedomineerd werd de balans opeens doet keren door zelf een doelpunt te scoren.

Houden (de bal houden): de bal rond laten gaan met korte passes tussen ploegenoten om tijd te winnen en te voorkomen dat de tegenstanders een aanval opzetten.

In één tijd trappen: tegen een bal trappen die naar je toe komt, zonder hem te controleren.



Individueel: term die aangeeft dat een speler de bal te veel bij zich houdt en zijn medespelers vergeet.

Indraaiende hoekschop: schot op een hoekschop die vlak bij de doellijn uitkomt. Om een indraaiende hoekschop van rechts te geven, moet je met je linker-voet trappen en omgekeerd. Het gebeurt wel eens dat een indraaiende hoekschop in het doel terechtkomt zonder dat hij door een andere speler aangeraakt is. Dat noemen we een directe hoekschop.

Insluiten: een speler die naar een hoek van het veld gaat en zich langs de zijlijn of in de corner laat insluiten door zijn tegenstanders.

Kaart: waarschuwing van de scheidsrechter voor een speler die de spelregels niet gerespecteerd heeft. De kaart is geel of rood, afhankelijk van hoe zwaar de fout is en of het de eerste keer is.

Keeper: synoniem voor doelman.

Klein net: deel van het net aan de zijkan-
ten van het doel, tussen de doelpalen en
de achterkant.

Krijten: term die gebruikt wordt als een
speler de bal helemaal mist. Men zegt dan
dat hij moet 'krijten', zoals bij een biljart-
keu, zodat hij zijn schot niet meer mist.

Libero: dat is de speler die de verdediging
aanvoert. Hij staat achter de drie andere
backs en laat de anderen naar voren of
naar achteren gaan om een buitenspel
uit te lokken. Hij heeft een cruciale rol
omdat hij in laatste instantie een opening
gemaakt door de tegenpartij kan dicht-
ten. Meestal dekt hij geen speler, maar kan
hij er op ieder moment tussenkomen in
alle acties, zowel op het middenveld als
op de flanken.

Lijn (op één lijn spelen): een ploeg
speelt op één lijn als de hele verdedi-
ging zich beweegt op een denkbeeldige
lijn die loodrecht op de zijlijn staat. Door
dat verdedigende blok kunnen aanval-
lers van de tegenpartij buitenspel gezet
worden door gewoon een paar passen
naar voren te doen. Dit systeem vraagt
een ijzeren discipline en de aanwezig-
heid van een libero die het spel perfect
aanvoelt, want de andere spelers moeten
hem volgen.

Lobbal (een lobbal geven): een schot
waarbij de bal over het hoofd van de
tegenstander gaat of hoog genoeg zodat
de doelman hem niet met zijn handen kan
pakken.

Loeier: een heel harde bal.

Losse flodder: een pass geven aan een
medespeler die hij niet kan overnemen.

Mandekking: een verdediger volgt een
aanvaller stap voor stap, of die de bal nu
heeft of niet. Hij volgt zijn tegenstander
over het hele terrein en probeert te coun-
teren zodra hij de bal krijgt.

Midden (op het midden spelen): speler
die op de flank staat en een pass geeft
aan een van zijn medespelers die in het
strafschopgebied staat.

Obstructie: aan een shirt trekken, een
tegenstander aanraken of vasthouden om
te zorgen dat hij niet verder kan of dat hij
de bal te pakken krijgt.

Omhaal: spectaculaire reactie op een
volley, in de lucht en meestal met de rug
naar het doel.

Onderuithalen: een fout door een speler
die een tegenstander beentje licht.

Open doel: als de bal recht in het doel kan
gaan, zonder tussenkomst van de doel-
man of van een van zijn ploeggenoten.

Opening (een opening maken): een
pass geven in een lege ruimte naar een
medespeler die de bal heeft gevraagd.
Deze speler neemt de bal over en zet de
actie verder.

Overstap: veel gebruikte schijnbeweging,
vooral bij Zuid-Amerikaanse voetballers.
Lopend of vanuit stilstand doe je om de



beurt je beide voeten over de bal om de tegenstander uit evenwicht te brengen. Ten slotte kap je achterwaarts om langs de verdediger te gaan. Het is een technische beweging die heel moeilijk is. Als je er in slaagt om de verdediger te passeren, word je overladen met lof. Als je mist, word je uitgelachen. Dus een goede raad: oefen heel lang voordat je dit tijdens een wedstrijd probeert!

Owngoal: een doelpunt scoren tegen je eigen ploeg.

Pareren: spectaculaire en geslaagde redding door de doelman op een moeilijke bal.

Passen: betekent dat een speler de bal aan een medespeler geeft.

Pikeren (een bal met de voet pikeren): met de punt van de voet trappen door de punt van de schoen een beetje onder de bal te houden. De bal gaat dan heel

snel omhoog. Het is een beweging die veel gebruikt wordt door aanvallers om te voorkomen dat de doelman uit zijn doel komt.

Pikeren (een bal met het hoofd pikeren): de speler kopt de bal naar de grond om hem op de grond naar het doel te laten stuiten. Dat maakt het moeilijk voor de doelman, want die kan moeilijk inschatten welk traject de bal zal volgen.

Recupereren: veel ballen uit de voeten van de tegenstanders halen en ze doorgeven aan medespelers.

Schaar: een volley opvangen door je hele lichaam in de lucht te gooien. Het kan een klassieke of een gedraaide schaar zijn, maar het is altijd een spectaculaire beweging.

Schampschot: een schot met de buitenkant van de voet missen, waardoor de bal in een andere richting gaat dan gewenst.

Schijnbeweging (van het lichaam of van de benen): een tegenstander van slag brengen door een snelle beweging van het lichaam of de benen. De verdediger wordt daardoor uit zijn evenwicht gebracht, zodat hij niet weet in welke richting zijn tegenstander gaat.

Sluiten (de hoek sluiten): wordt gezegd van een doelman die met zijn lichaam zijn doel afdekt.

Spinnenweb (spinnenwebben verwijderen): beeldende uitspraak die betekent dat de bal in de winkelhaak geschoten

wordt, waardoor een denkbeeldig spinneweb op die plaats verwijderd wordt.

Splijtende pass: als een speler een heel goede bal aan een medespeler geeft, die daardoor alleen voor het doel komt en de kans krijgt om te scoren.

Stiftbal: zeer technische beweging waarbij de bal langzaam over het hoofd van de tegenstander gaat. Je zet de punt van je schoen onder de bal en tilt hem met een soepele en beheerste beweging op. Het doel is natuurlijk om de bal achter de tegenstander weer mee te nemen of een korte pass naar een medespeler te geven.

Tackle: van het Engelse woord 'to tackle', hard aanvallen. Verdedigende actie waarbij je je lichaam of je benen naar de bal gooit om hem van je tegenstander af te pakken. Je voeten mogen niet van de grond komen en je mag niet achterlangs tackelen. Je mag een tackle alleen van de zijkant of voor de speler uitvoeren, anders kun je uitgesloten worden.

Te kort: net te laat komen om de bal te onderscheppen of een pass aan te nemen.

Terugspeelbal: een pass achteruit, of meer precies tegen de richting van de aanval in. Je zou kunnen denken dat daarmee de aanval afgebroken wordt, maar dat is niet waar. Als een speler die overweldigd wordt een pass achteruit geeft aan een van zijn medespelers in het middenveld, is dat een dodelijk wapen. De verdediging is uit het lood geslagen door die pass en de

aanvaller kan een levensgevaarlijk schot geven.

Thuisploeg: is de ploeg die op zijn eigen veld speelt. De andere ploeg speelt een uitwedstrijd.

Timing (een goede timing hebben): wordt gezegd van een speler die in de lucht op het ideale moment springt, zodat hij een ideale positie heeft om de bal op te vangen.

Tippen: technische beweging van de doelman die met zijn vlakke handen de bal over het doel duwt.

Uitdraaiende hoekschop: Bij deze intrap komt de bal ver van de doellijn terecht, op een plaats waar de doelman hem niet uit de lucht mag plukken. Daarvoor schop je met rechts als je rechts staat en omgekeerd.

Uitverdedigen: een speler weet een bal te bemachtigen in zijn verdediging. Door een pass of een sprint lanceert hij een



aanval voor zijn ploeg. Als een verdediger goede ballen geeft, noemen we hem een goede uitverdediger.

Velddekking opheffen: als een ploeg zijn verdedigers naar voren laat komen, waardoor de tegenstanders vrij spel hebben op de rest van het veld.

Vergeten (de bal vergeten): term die wijst op een speler die na een dribbel of een actie de bal kwijtraakt.

Verkeerde been: het gaat om een schijnbeweging tegen een tegenstander door de bal langs hem heen te schoppen of met de bal naar de andere kant te gaan. Je geeft de indruk dat je naar links wilt gaan en op het laatste moment ga je naar rechts. Je tegenstander raakt uit evenwicht en je bent geslaagd in je schijnbeweging.

Verlengen: de speler kiest de flank om de tegenstanders van hun stuk te brengen en dan een pass te geven naar een speler die voor het doel staat.

Verre bal geven: de bal zo ver mogelijk weg van het strafschoopgebied vandaan schoppen. Daardoor krijgt de verdediging wat ruimte om zich te verplaatsen.

Voet (onder de voet lopen): een tegenstander zwaar domineren en technisch of lichamelijk superieur zijn.

Voet:

- * Een hoekige voet hebben: de bal geen goede richting geven en niet nauwkeurig tewerk gaan.
- * Twee linker- of rechtersvoeten hebben:

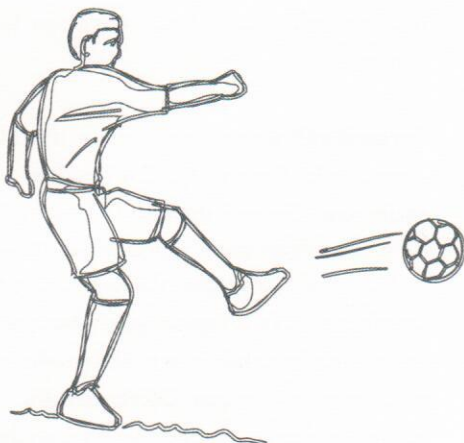
wordt gezegd als een speler heel slecht is en eigenlijk twee slechte voeten heeft. Als hij rechtsvoetig is, zegt men dat hij twee linkervoeten heeft (dus twee slechte voeten) en vice versa.

Volley: een aangespeelde bal vanuit de lucht wegschieten. De bal raakt dus niet eerst de grond.

Voordeel: beslissing van de scheidsrechter om de actie door te laten gaan, ondanks een fout, op voorwaarde dat de ploeg tegen wie de fout begaan is, de bal behoudt.

Vragen van de bal: naar een vrije plaats sprinten zodat de speler met de bal hem een pass kan geven.

Wedstrijd (in de wedstrijd zitten): term die betekent dat je je beste niveau kort na het startschot al bereikt. We zeggen dan dat de ploeg goed in de wedstrijd zit. Maar als een speler na een paar minuten nog aarzelt en onhandig is, zeggen we dat hij nog niet in de wedstrijd zit.



Winkelhaak: dit is de mythische plaats waar iedere voetballer van droomt. De winkelhaak is de bovenste hoek die gevormd wordt door de paal en de dwarslat. Als de bal in de winkelhaak komt, is het doelpunt binnen! En als je een doelpunt maakt in de winkelhaak, weet je zeker dat je overladen wordt met felicitaties en dat je omhelst wordt door de hele ploeg.

Wissel: als twee spelers van plaats veranderen op het veld. Dat kan gebeuren om de verdediging in de war te brengen of om een gat te dichten dat ontstaan is tijdens een bepaalde actie. Een wissel vraagt een grote discipline, want de spelers moeten elkaar echt vervangen op het veld.



Dankwoord

Michel Platini, voor al het plezier dat hij me als kind gegeven heeft.

Marc Ambrosiano voor zijn talenten als coach en vooral als vriend.

Messaoud Benterki voor zijn linkervoet en zijn vriendschap.

Het team van Grand Stade Football Club voor al het plezier dat de club me geeft, hoewel ik maar een volwassene ben.

Voor iedereen van wie ik hou...

Voor hun steun en hun hulp:

De technici voor de afbeeldingen: Olivier Roux en Jean-Marc Chasles, Cyril Lopez Ruiz, Brian Chasles, Tosun Cafer, Anthony Chabuel, Xavier Aupic, Cyril Thimothée (trainer).

De club FCVG (Football Club Vallée de la Gresse) voor het onthaal.

De gemeente Varcès en Isère voor de apparatuur.

De partners van de FCVG: Intermarché de Vars, Converso TP Vif, CRSM van Grenoble, bakkerij Rolland in Varcès, ets Lopez & Fils (slotenmaker, ketelbouw en elektriciteit).

En Marie Roinat voor de kwaliteit van het terrein.

De clubs van Échirolles en Eybens.

Published originally under the title: *Football, Techniques et pratique du sport*

© MMVI, Editions Solar, Department of Place des Editeurs, Paris

Dutch translation copyright:

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMIX.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Marjan Lindt

Gedrukt in China

D-MMVIII-0001-187

NUR 256





- Je bent speler, doelman, trainer of toeschouwer en voetbal is je grote passie...
- Je wilt je technieken verbeteren...
- Je wilt de tactiek van je tegenstander doorgronden...
- Je wilt efficiënte spelsystemen uitwerken...

... dan is dit *Basishandboek voetbal* precies wat je nodig hebt. Het staat boordevol praktische informatie en oefeningen:

Weten, leren, begrijpen: hier vind je alles wat je moet weten over de spelregels van het voetbal, de technieken, de verschillende posities en de tactieken. Ook blessures, voeding en mentale voorbereiding komen in dit deel aan bod.

Praktische handleiding: dit deel geeft je handige tips en meer dan 40 oefeningen om je basistechnieken en de specifieke vaardigheden voor jouw positie bij te schaven, of je nu aanvaller, verdediger of doelman bent.

Kortom, dit boek helpt je om in je eigen ritme een steeds betere speler te worden en daardoor breng je het voetbalspel van je hele team op een hoger niveau!

ISBN 978-90-447-1986-4



9

789044 719864

Gedrukt in China
NUR 256