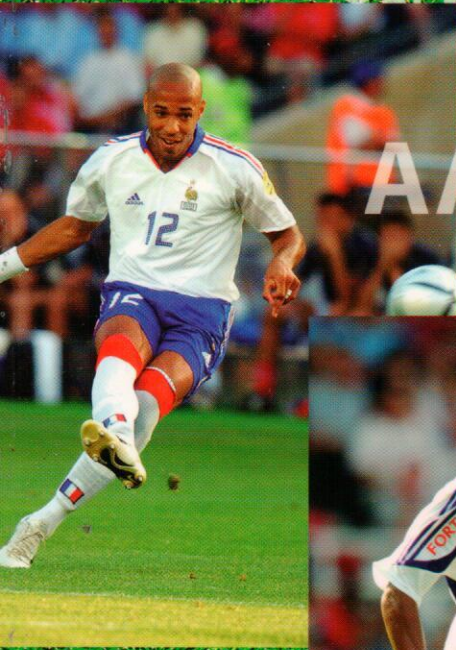


DELTA'S

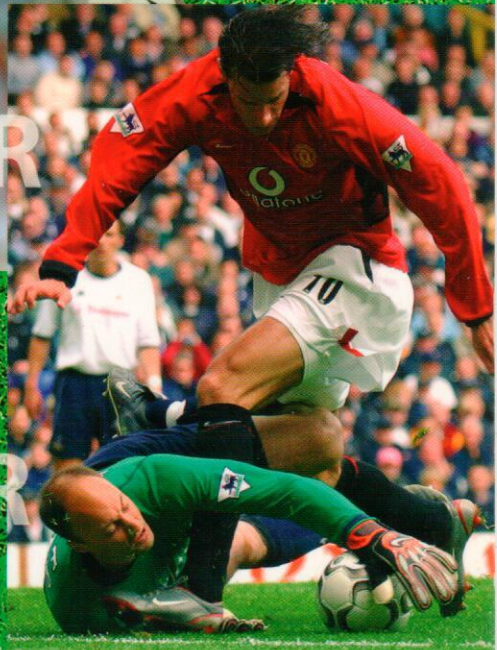
VOETBALBOEK

OEFENINGEN EN TIPS
VOOR DE JONGE

AANVALLER



VERDEDIGER



KEEPER



DELTA S

VOETBALBOEK

OEFENINGEN EN TIPS VOOR DE JONGE

**AANVALLER
VERDEDIGER
KEEPER**

Inhoud

Inleiding

I Profiel van een aanvaller

2 Op doel schieten

3 Koppen naar het doel

4 De bal aannemen

5 Passen in de aanval

6 Je mandekker kwijtraken

7 Lopen met de bal

8 Een voorzet geven

9 Trucs voor aanvallers

10 De bal beschermen

11 De uitdaging



3

4

6

8

12

14

16

18

21

25

29

31

ZE NOEMEN HET HET SPEL VAN DE ROEM

De beroemde Braziliaan Pelé was misschien wel de grootste speler aller tijden. Hij speelde meer dan 1000 officiële competitiewedstrijden en maakte meer dan 1000 doelpunten. Hij won drie wereldbekers – de eerste toen hij nog maar 17 was – en werd wereldberoemd. Op foto's uit zijn voetbaltijd is duidelijk te zien hoeveel plezier hij eraan beleefde. En je hoeft alleen maar in een krant te kijken om te zien hoe spelers vandaag nog uit hun dak gaan als er een doelpunt wordt gemaakt. Scoren – en de roem – daar gaat het allemaal om. Doelpunten worden niet altijd door de aanvallers gemaakt – maar dat is wel hun taak op het veld. Ze moeten ook kansen creëren voor hun teamgenoten. Sommige heel goede aanvallers slagen er zelfs in te scoren als ze stevig worden gedekt door een verdediger. Andere spitsen zijn sluw. De Spanjaard Raul maakt zelf heel wat doelpunten, maar hij misleidt de verdedigers ook vaak door een slimme beweging, zodat zijn medespelers kunnen scoren.

In dit boek zul je alle trucs van een goede aanvaller leren, zoals schieten en op het juiste ogenblik op de juiste plaats staan. Je leert hoe je je mandekker kunt kwijtraken en hoe je een echte teamspeler wordt door je maten een kans te geven te scoren. Zo krijg je nog meer plezier in voetballen!

Bij een spits gaat het allemaal om het maken van doelpunten. Je moet egoïstisch zijn – maar je moet ook een echte teamspeler zijn die zijn maten helpt scoren.

De Spanjaard Raul staat op het punt een schot op doel te geven.



WIST JE DAT?

Bobby Charlton heeft meer doelpunten tijdens interlands gescoord dan enig andere Engelse spits. In 106 wedstrijden trapte hij er 49 tegen de netten. Samen met zijn broer Jack speelde hij een sleutelrol in het team dat in 1966 de wereldcup won.

WEES NIET BANG OM HET DOEL TE MISSEN

Bij voetballen gaat het om het scoren. Sommige spelers lijken een speciale gave te hebben voor het maken van doelpunten, zoals de dynamische Nederlander Ruud van Nistelrooy, Michael Owen, de Engelse aanvaller met de turbobenen en de briljante

Braziliaan Ronaldo. Maar zijn ze met deze gave geboren – of hebben ze geleerd hoe ze moeten scoren?

Talent hebben is heel belangrijk. Maar één ding is zeker – deze spelers oefenen iedere dag heel intensief. Ik heb Ronaldo bezig gezien tijdens zijn training. Hij is een verbazingwekkende atleet met een scherp voetbalverstand. Maar wat hij met Ruud, Michael en elke andere topaanvaller gemeen heeft, is zijn enorme drang om te scoren.

Wees snel: Michael Owen heeft de snelheid waar verdedigers moeite mee hebben.

Een goede spits heeft...

- zelfvertrouwen
- een goede concentratie
- moed
- een snel reactievermogen
- oplettendheid
- snelheid van begrip
- kracht, atletische eigenschappen



IN EEN WIP KUN JE SCOREN



**Hoofd
omlaag en
schieten:
een vrije
trap naar
het doel**

Nog belangrijker – hij is niet bang om te missen. Kijk naar om het even welke topspits. Hij is altijd op jacht en grijpt iedere kans aan om te scoren. Hij zoekt naar de gelegenheid om voor een verdediger te komen, de bal te raken en hem achter in het net te schieten.

Misschien kan de keeper de bal nog net uit het doel houden. Maar een spits blijft niet staan mokken. Hij blijft het proberen tot het eindsignaal gaat.

Denk eraan, een doelpunt maken duurt maar een seconde... Als je een goede aanvaller wilt worden, moet je de hele wedstrijd klaarwakker zijn en er met je hoofd bijblijven.



**De beste
voet voor:
als je zowel
je linker- als
je rechter-
voet kunt
gebruiken,
ben je
dubbel zo
gevaarlijk.**

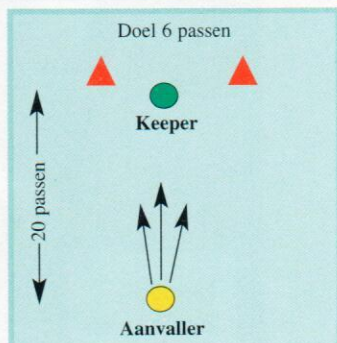
2 OP DOEL SCHIETEN

ZO WORD JE EEN SCHERPSCHUTTER

Hier staan wat oefeningen die je samen met één of twee vrienden kunt doen om je schietvaardigheid te verbeteren.

OEFENING 1

Zet een doel op van zes passen breed. Je hebt een bal en twee spelers nodig – één staat in het doel, de andere schiet. Als jullie met meer spelers zijn, schiet dan om de beurt en ga om de beurt in het doel staan. Elke speler mag vijf keer schieten, dan wissel je van keeper.



- Trap niet tegen de bal als die stilligt – speel hem eerst naar één kant en schiet dan.

- Probeer met de linker- en rechervoet te schieten en verander de hoek waaruit je schiet.

Aandachtspunten

- Het is belangrijk dat je naar de bal blijft kijken om goed contact te kunnen maken als je schiet.

- Probeer met verschillende delen van je voet te

schieten – de wreef, de buitenkant, de binnenkant van de voet enz.

TIP

Doe net alsof er iemand een foto van je maakt. Ga in de juiste houding staan (zie blz. 7).

Veelgemaakte fout

Veel spelers kijken heel even omhoog naar het doel voor ze de bal raken. Daardoor raken ze de bal net op de verkeerde plek.



OEFENING 2

Zet een doel op. Zet twee kegels zoals op het plaatje: 20 passen uit elkaar en 20 passen van het doel.

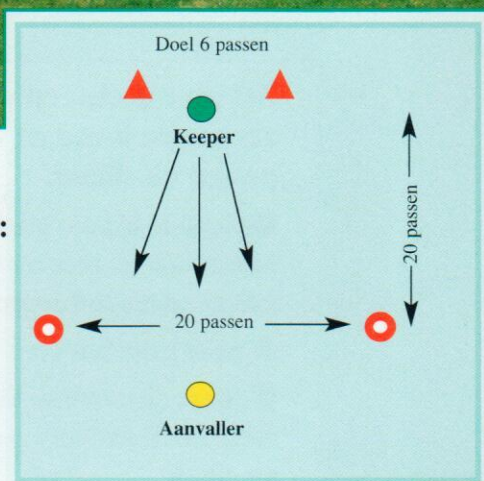
- De keeper heeft de bal en rolt hem naar een plaats tussen de kegels.

- Zodra de keeper de bal heeft losgelaten, gaat de aanvaller ernaartoe en schiet één keer.

- Elke speler mag vijf keer – dan wissel je.

- Speel drie sets van vijf en zie wie de meeste sets heeft gewonnen.

Aandachtspunt Houd je hoofd omlaag en blijf naar de bal kijken.



TIP

Maak het de keeper moeilijk. Schiet, als je naar rechts rent, met de buitenkant van je linkervoet. Verrassing is een handig wapen.

3 KOPPEN NAAR HET DOEL

GEBRUIK JE HOOFD ALS JE DE BAL BINNENKOPT

Goede spitsen scoren bijna even vaak met hun hoofd als met hun voeten. Ze weten bijna allemaal hoe je de bal krachtig of zuiver moet koppen. Hoe verder je van het doel verwijderd bent, hoe meer kracht je nodig hebt om de bal langs de keeper te laten gaan. Als je echter een harde voorzet krijgt, is een lichte stoot met je hoofd al voldoende.



OEFENING 1

Zet twee doelen op van zes passen breed en vier passen uit elkaar.

- Gooi de bal om beurten naar elkaar en probeer hem langs je maat te koppen.
- Ieder mag tien keer.
- Als je dit eenmaal kunt, zet je de doelen acht passen uit elkaar.

Aandachtspunt

Kop met je voorhoofd. Breng je schouders en nek naar achteren en beweeg ze met een ruk naar voren als je de bal raakt.

Veelgemaakte fout

Laat de bal niet tegen je hoofd komen, maar ga met je hoofd naar de bal toe.

TIP

Houd je ogen goed op de bal gericht – ook als je hoofd de bal raakt.



VAL DE BAL AAN



Er zijn drie spelers nodig voor deze oefening. Zet een doel op zoals op het plaatje onderaan. Eén speler staat 10 passen van de zijkant van het doel om de bal in te gooien.

Houd je niet in – val de bal aan.

- Een speler gooit de bal ongeveer zes passen vóór het doel.

- De aanvaller staat wat naar achteren en rent naar voren om de bal te koppen.

- De keeper mag niet uit zijn doel komen.

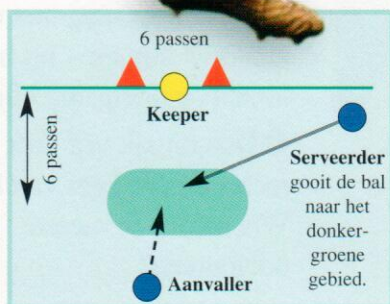
- Probeer dit vijf keer van rechts, dan wissel je.

- Elke speler mag nog eens vijf keer van links. Houd de score bij.

- De aanvaller moet een slechte voorzet niet aanvaarden.

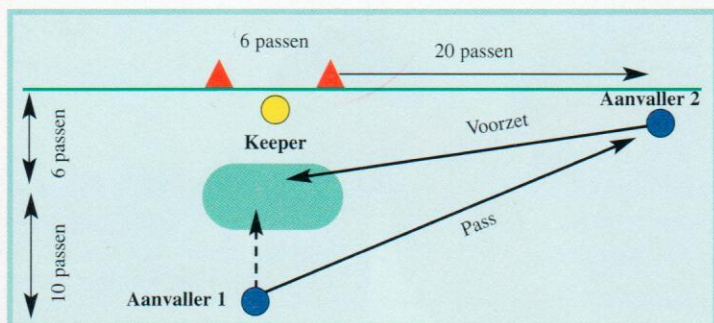
Aandachtspunt

Ren op het juiste moment en val de bal aan!



KOPPEN VOOR AANVALLERS

OEFFENING 3



Het
hoofd
omhoog:
kijk goed
naar de
baan van
de bal en
val de bal
aan.

TIP

Probeer in de beneden-
hoek van het doel te koppen,
aan de kant waarvan de
voorzet is gekomen.

Je hebt weer drie spelers
nodig. Zet een doel op en
plaats een aanvaller op
20 passen van de zijkant
van het doel.

- De aanvaller geeft een brede pass naar de voorzet.
- De voorzetters zorgt dat hij de bal onder controle krijgt en geeft met zijn voet een voorzet vlak voor het doel.
- Nadat de aanvaller een pass heeft gegeven, rent hij naar de bal en probeert hem in doel te koppen.
- De keeper mag niet uit zijn doel komen – hij moet tussen de doelpalen blijven.
- Doe dit elk vijf keer van rechts en vijf keer van links. Wie maakt de meeste doelpunten?

Rechts: Soms is er moed voor nodig om een kopbal te geven als je het tegen de keeper en zijn verdedigers moet opnemen.



4 DE BAL AANNEMEN

VANAF HET BEGIN DE BAL CONTROLEREN

Er zijn spelers die de bal altijd ontspannen op de voet lijken te hebben. Spelers zoals het Franse duo Zinedine Zidane en Thierry Henry en de Portugees Luis Figo hebben een fenomenale balcontrole. Het maakt niet uit hoe snel de bal op hen afkomt, vanuit welke

hoek of vanaf welke hoogte – ze hebben hem onmiddellijk onder controle. Dat geeft hen meer tijd om iets speciaals met de bal te doen.

Je kunt de bal goed leren aan nemen – met een beetje inspanning. Probeer eerst een heel simpele oefening in je eentje tegen de muur te doen. Je kunt ook een vriend vragen je te helpen.

Luis Figo legt de bal met grote precisie dood. Kijk eens hoe hij zijn armen gebruikt om in evenwicht te blijven.

Onder: stop de bal met je borst als hij op een verve lende hoogte op je afkomt.

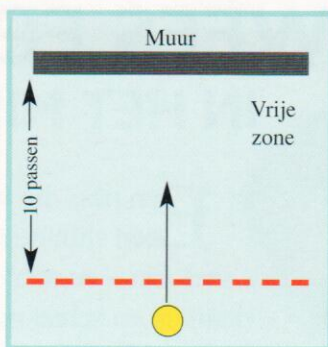


OEFENING 1

Ga één pas van een denkbeeldige lijn staan, op 10 passen van de muur.

- Schiet hard tegen de bal, zodat hij terugkaatst over de lijn en probeer hem dan onder controle te krijgen.

- Als de bal weer van je weggrolt naar het gebied dat de 'vrije zone' heet, blijf het dan proberen tot hij niet meer wegkaatst. Om het moeilijker te maken kun je de bal harder en hoger schoppen.



Aandachtspunt Om de bal volledig onder controle te krijgen moet je de snelheid breken. Je borst, je wreef, je dij – waarmee je het ook doet – moet als een kussen de bal opvangen. Ontspan dat deel van je lichaam en trek het lichtjes naar achteren als het de bal raakt.

OEFENING 2

Je hebt hiervoor drie spelers nodig. Zet een doel op van zes passen breed en laat het verdedigen door een keeper. Een paar passen buiten de doelpaal staat een verdediger met de bal.

- De verdediger speelt de bal naar de aanvaller, op 15 passen van het doel.

- Zodra de aanvaller de bal raakt, mogen de keeper en de verdediger naar de aanvaller gaan en hem proberen tegen te houden.

Aandachtspunt Je moet de bal ver van de verdediger onder controle krijgen en snel schieten. Als je de bal te ver van je laat weggrollen, wint de verdediger.



Geen geluk: de verdediger heeft de bal te pakken gekregen.

5 PASSEN IN DE AANVAL

Geef een pass met je linker- en je rechtervoet.

WEES EEN KEI IN HET MISLEIDEN

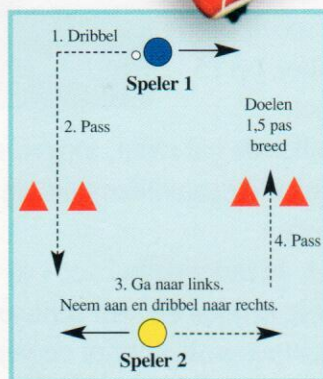
Een pass die jou de kans geeft om te scoren moet op een slimme manier gegeven worden. Een pass moet snel zijn – en misleidend. Een goede speler kijkt de ene kant op en schiet naar de andere kant, want een slimme verdediger ziet wat er gaat gebeuren door naar de ogen van de aanvaller te kijken. Verdedigers vinden het niet fijn wanneer de bal achter hen terechtkomt. Want dat betekent dat ze zich moeten omdraaien en terug moeten rennen.

Zet twee kleine doelen op. Speel de bal door een doel heen naar je maat toe. Ga tegenover elkaar staan, met een doel tussen jullie in.

- Speler 1 dribbelt met de bal tot hij tegenover het tweede doel staat. Speler twee 'schaduw' hem. Speler 1 probeert door het tweede doel te schieten door een pass te geven en naar het beginpunt terug te keren.

- Speler 2 neemt de bal mee naar het andere doel en probeert te scoren.

- Speler 1 neemt de bal aan. Herhaal. De eerste die tien doelpunten maakt, wint. Herhaal van links naar rechts.



OEFENING 1

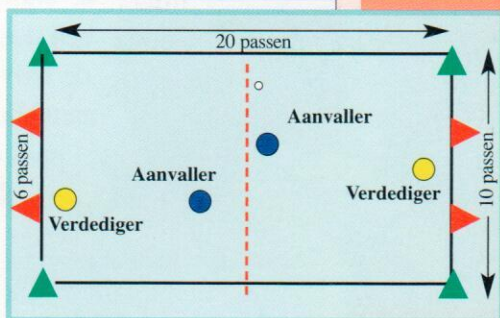
HOE JE DE VERDEDIGERS LAAT RADEN



WIST JE DAT?

Gerd Müller, de beste Duitse spits ooit, werd weggestuurd van de training bij de jongeren van Bayern München omdat hij te lomp was. Hij schitterde 16 seizoenen lang en maakte voor zijn land 68 doelpunten.

Twee aanvallers nemen het twee minuten op tegen twee verdedigers. Zet een veld uit met kegeltjes. Elke verdediger moet een doel verdedigen. Hij moet op zijn helft van het veld blijven.



- De aanvallers werken samen om de bal in een van de doelen te krijgen. Als ze een doelpunt hebben gemaakt, moeten ze het andere doel aanvallen.
- Elke verdediger kan een punt maken door de bal af te pakken en hem over de middenlijn te spelen.
- Het spel begint opnieuw als er is gescoord. De bal wordt op de ene helft aan de aanvallers gegeven, die dan klaar zijn om de andere helft aan te vallen.

Aandachtspunten Wek de indruk dat je een pass gaat geven – en dribbel dan langs de verdediger heen. Laat hem denken dat je gaat dribbelen – en geef een pass.

TIP

Blijf na een pass doorlopen om een pass terug te krijgen.

6 JE MANDEKKER KWIJTRAKEN

HARD WERKEN ZONDER BAL

Topaanvallers creëren ruimte voor zichzelf, zelfs zonder bal. In 90 minuten tijd kan een spits als Ronaldo de bal slechts ÉÉN MINUUT in bezit hebben. Wat hij doet zonder bal kan een groot effect hebben. Zo kan hij er voor zorgen dat verdedigers hem blijven dekken, zodat een andere aanvaller van zijn team vrijloopt.

OEFENING 1

DRIE aanvallers nemen het op tegen ÉÉN verdediger.

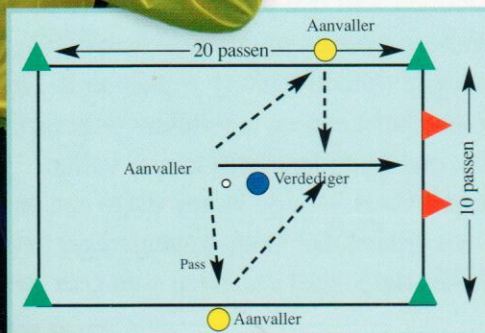
- Er mag maar één aanvaller op het veld staan, samen met de verdediger. De andere aanvallers lopen langs de zijlijn en kunnen een pass vragen.

- De aanvaller op het veld moet een doelpunt maken nadat hij de bal naar een van de andere aanvallers heeft gespeeld en de pass weer heeft opgevangen.

- Een doelpunt telt niet als de verdediger de bal heeft onderschept. Als hij dat doet, moet hij de bal teruggeven en begint het spel opnieuw. Elk spel duurt twee minuten. Dan wissel je van positie.

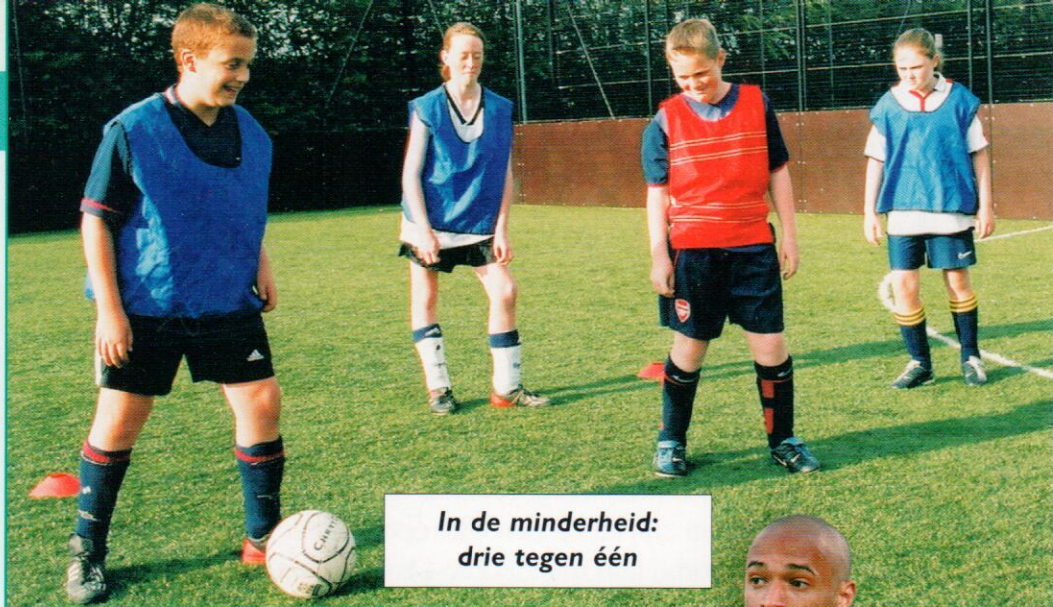
TIP

Maak een schijnbeweging om ruimte te creëren.



Aandachtspunten De aanvallers staan klaar om de bal aan te nemen. De aanvaller mag de verdediger misleiden.

Ronaldo:
meer dan
een doel-
punten-
maker.



*In de minderheid:
drie tegen één*

OEFENING 2

Gebruik hetzelfde speelveld als hiervoor.

- Speel gedurende drie minuten met twee aanvallers tegen twee verdedigers.

- Rust twee minuten, speel dan weer. Speel drie wedstrijdjes in totaal.

- Om te scoren moet een aanvaller met de bal in het doel lopen. De bal over de lijn schieten, telt niet.

Aandachtspunten

- Val aan en loop naar de ruimte achter de verdediger, ook als je de bal niet hebt.

- Als je je mandekker kwijt bent, sta je klaar om een pass aan te nemen.

- Als de verdediger te dicht bij jou komt, probeer van hem weg te komen.

TIP

Toon je teamgenoot met je vinger waar hij de bal naar jou moet spelen in plaats van het te roepen. Probeer de tekens die je geeft te verbergen voor de verdedigers.



Vertel je maten hoe je de bal wilt krijgen – een gebaar is al genoeg.

7 LOPEN MET DE BAL

CONTROLEER EN HOUD JE HOOFD OMHOOG

De beste aanvallers houden de bal dicht bij zich. Ze kijken niet vaak naar de bal – ze weten waar hij is, waardoor ze kunnen blijven kijken naar wat er rondom hen gebeurt. Ze weten waar hun teamgenoten zijn en ze zien elke open ruimte. Met grote snelheid gaan ze voorbij hun mandekker – en schieten dan op doel of geven een pass naar een teamgenoot. Controle, oplettendheid en snelheid zijn kenmerken van een goede aanvaller. Ram de bal niet zomaar langs een speler heen om er daarna achteraan te rennen – onthoud dat je de situatie onder controle moet houden.



Een hoop lol met het spelen van politie en diefje.

OEFENING I

Je hebt twee spelers nodig en een veld van maar zes passen bij zes. De ene speler is de ‘politie’ en de andere de ‘dief’.

- Elke speler rent rond het veld.
- Je mag in om het even welke richting lopen – maar de dief moet proberen weg te komen van de politieagent en de politieagent moet proberen de dief aan te tikken.
- Geen van de spelers mag in het

veld komen.

- Speel het spel twee minuten. Hoe vaak werd je aangetikt? Ieder mag twee keer politieagent zijn.
- Als er aangetikt is, begin je ieder aan één kant van het veld opnieuw.
- Probeer het één keer zonder bal – dan ieder met een bal. Houd de bal steeds onder controle.

Aandachtspunt De politieagent kan de dief misleiden door plotseling van richting te veranderen.



Ryan Giggs van Manchester United en Wales kan weggomen, hoewel hij vastgehouden wordt.

LOPEN MET DE BAL



Probeer in de gaten te houden wat de andere speler doet, in plaats van alleen maar naar de bal te kijken.

OEFENING 2

Dit is een oefening voor twee spelers. Gebruik hetzelfde speelveld als hiervoor – met vier kegeltjes (zie foto).

- Dit is een variant op ‘politie en diefje’ – alleen heeft nu iedere speler een bal. Dit test je balbeheersing.
- De bedoeling is om de andere speler aan te tikken. Maar je moet ook de bal onder controle houden. Je mag een speler niet aantikken als je de bal niet onder controle hebt.

Aandachtspunt Dribbel naar de andere speler en houd de bal dicht bij je – maar blijf ook voor je uit kijken om te zien waar de andere speler zich bevindt.

TIP

Dribbel naar de andere speler; je moet wat snelheid overhouden om de ander aan te tikken.

DE BESTE MANIER OM VOOR TE ZETTEN

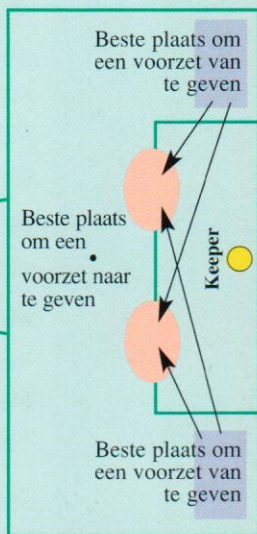
Bijna twee derde van alle doelpunten die worden gescoord, komen van een voorzet. De Engelsman David Beckham is de aangever bij vele doelpunten. Hij heeft de gave om zijn teamgenoten in het gevaareng gebied een dieptebal te geven tot vlak voor het doel, zodat zij de kans krijgen om te scoren.

De snelheid en de hoogte van de voorzet zijn belangrijk. Als hij te hard gaat, kan de bal recht in de armen van de keeper terecht komen. Als de bal te traag gaat, kan het voor de verdediger makkelijk zijn om hem weg te werken. Een voorzet naar de eerste of tweede doelpaal geeft de beste kans op het maken van een doelpunt. Keepers vinden het niet fijn als de bal naar deze plaatsen wordt gespeeld, vooral niet als het een snelle bal is.



Meesterlijk

David Beckham is een en al concentratie en evenwicht als hij een voorzet geeft.



EEN VOORZET GEVEN

OEFENING I

Zet twee doelen op, een normaal doel en eentje om naar toe te schieten bij het geven van een voorzet. Zet nog wat kegeltjes neer (of jassen), zodat je weet waar je je voorzet moet plaatsen. Je hebt een gewone keeper en een aanvaller nodig, die op de voorzet moet wachten.

Een andere 'keeper' staat in het doel dat tussen de speler die de voorzet geeft en de aanvaller staat. Als je dit doel treft met de voorzet, weet je dat je de bal in de 'gevaarzone' bij de eerste doelpaal hebt geschoten.

- De speler die de voorzet geeft, dribbelt voorbij het kegeltje en probeert de bal, zonder te stoppen, in het dichtstbijzijnde doel te schieten.
- Doe dit vijf keer en wissel dan met de speler in het doel.
- Verplaats dit doel nu en probeer vanaf de andere vleugel een voorzet te geven.
- Dit geeft je een idee van hoe je een voorzet moet geven naar de eerste doelpaal – hard, alsof het een schot op doel is.

Aandachtspunt Houd je ogen strak op de bal gericht.

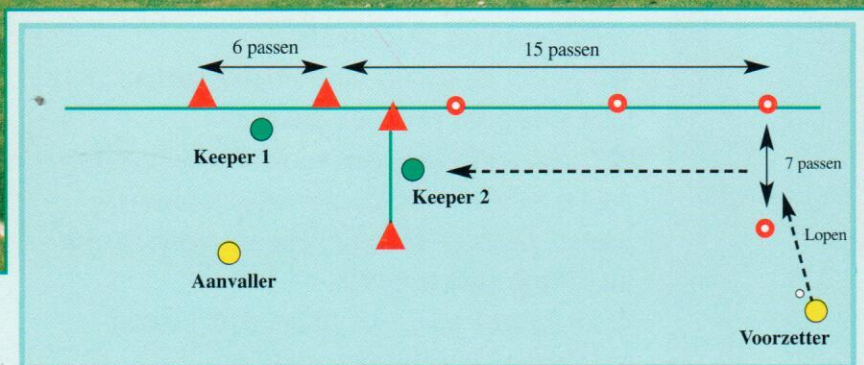
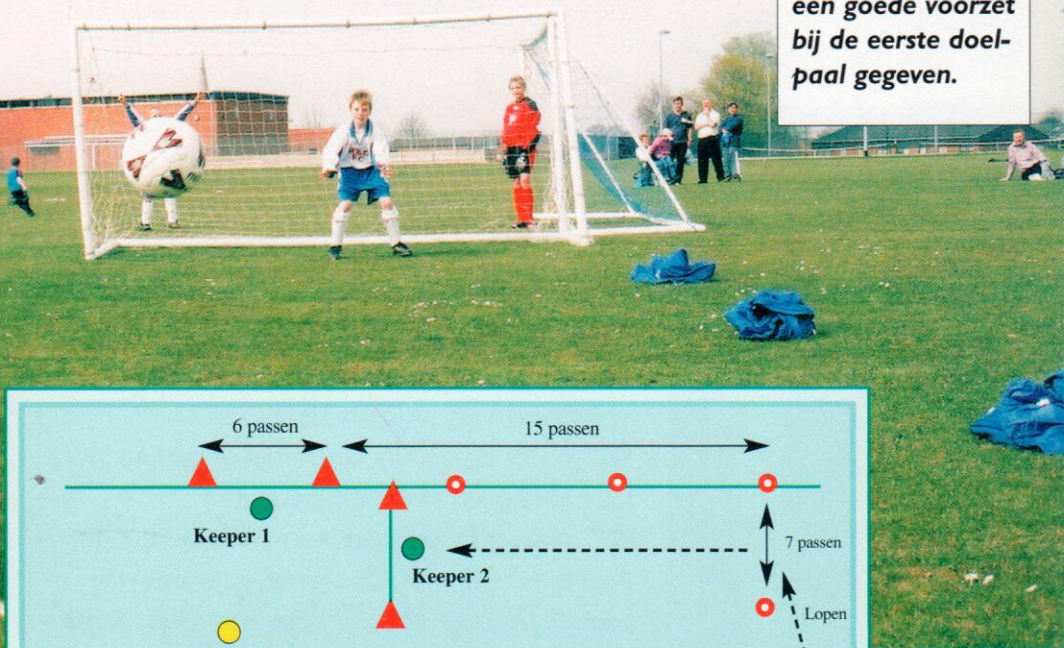


TIP

Probeer de bal van de doellijn te laten afdraaien

DRAAI DE BAL WEG VAN DE KEEPER

Als je schot in het net komt, heb je een goede voorzet bij de eerste doel-paal gegeven.



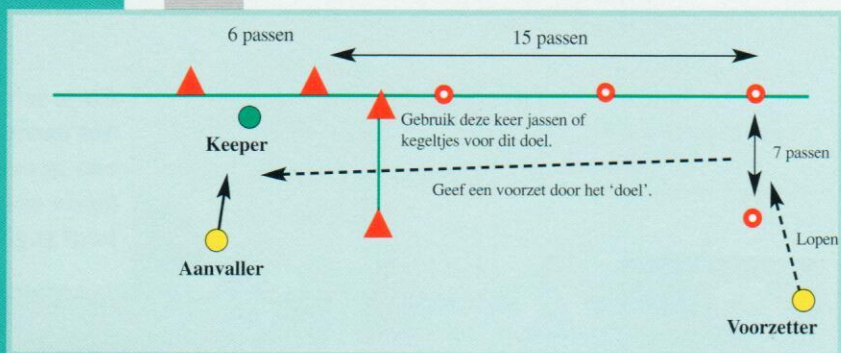
EEN VOORZET NAAR DE TWEEDE PAAL

Herhaal de oefening, maar zet het doel nu op gelijke hoogte met de tweede paal (keeper 2 gaat mee).

Vuur je voorzet af in de richting van dit doel bij de tweede paal.

Je krijgt een extra punt als de keeper in dit doel de bal boven zijn hoofd kan vangen. Dat is de soort voorzet die je moet proberen te bereiken.

EEN VOORZET GEVEN



WIST JE DAT?

Roger Milla, uit Kameroen, speelde voor het eerst in de wereldbeker in 1990 op 38-jarige leeftijd. Hij was al met voetballen gestopt toen zijn president hem smeekte terug te keren in 1994. Op 42-jarige leeftijd werd Milla de oudste speler die ooit scoorde in de eindronde van de wereldbeker.

OEFENING 2

Gebruik dezelfde opstelling als hiervoor, maar gebruik geen echt doel voor het geven van de voorzet – gebruik iets plats, zoals jassen of shirts. Dat is voor de veiligheid van de aanvaller.

- Probeer de bal door het doel te spelen. Deze keer is er geen tweede keeper.
- Probeer vijf keer een voorzet naar de eerste paal te geven, waar de aanvaller probeert te scoren. Probeer dan vijf keer een voorzet naar de tweede paal te geven.
- De keeper mag niet uit het doel komen.
- Probeer nu vijf keer vanaf de andere vleugel een voorzet naar de eerste en tweede paal te geven. Iedere speler moet een keer in het doel staan, aanvallen en een voorzet geven.

TIP

Houd je ogen op de bal gericht!

Aandachtspunt Als je een voorzet met de bal geeft, kijk dan niet op om de positie van de aanvaller in het midden te checken. Zorg er alleen maar voor dat je de bal in het 16 metergebied krijgt.

DE TOEKOMST IS AAN DE SLIMMERIKEN

Het misleiden van de verdedigers en de keeper is de sleutel tot succes voor een goede aanvaller, zoals Ronaldo. De grote Braziliaan doet dat zelfs in de moeilijkste wedstrijden. Het verrassingsselement mag hier nooit onderschat worden. Jonge spelers zouden de technieken moeten oefenen van spelers als Johan Cruyff of David Beckham. Alle grote spelers hebben hun eigen trucjes. De verdedigers kennen die trucjes wel, maar kunnen er vaak niet veel tegen doen. Leer nu wat meer over de kneepjes van het vak. Maar nog beter, kun je je eigen trucs bedenken?



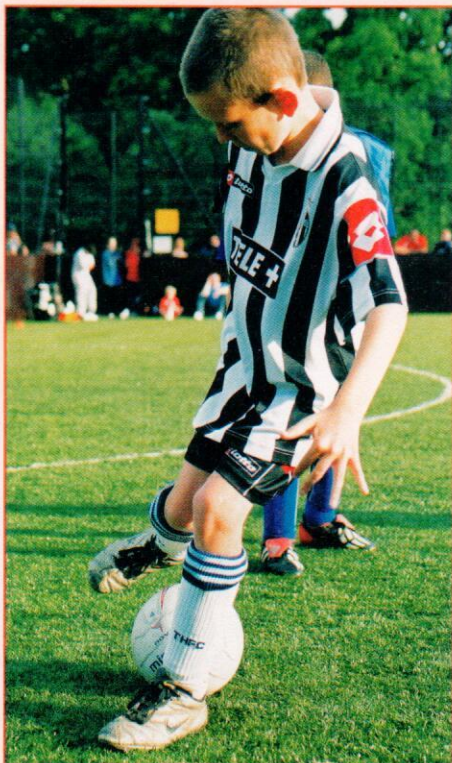
Ruud van Nistelrooy, links, en de Tsjech Patrik Berger proberen de Cruyff-draai te maken. Zie blz. 26.

TRUCS VOOR AANVALLERS

De Cruyff-draai is genoemd naar de briljante Nederlander Johan Cruyff. Het is een geweldige truc om je verdedigers te verrassen. Cruyff scoorde in zijn schitterende carrière voor Nederland 33 doelpunten in 44 interlands.

Ook Ruud van Nistelrooy weet hoe geweldig deze truc is. Je laat de verdedigers denken dat je op het punt staat tegen de bal te schoppen. In plaats daarvan draai je je 180 graden om, in de richting vanwaar je vandaan kwam.

***Je rent in een bepaalde richting,
je draait je om, trapt de bal
achter je – en laat de verdediger
verbaasd achter.***

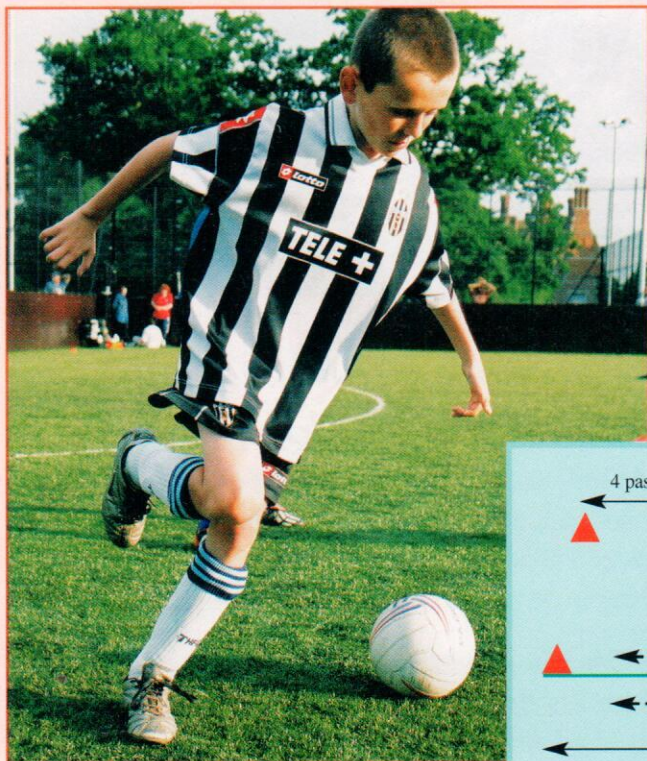


OEFENING I

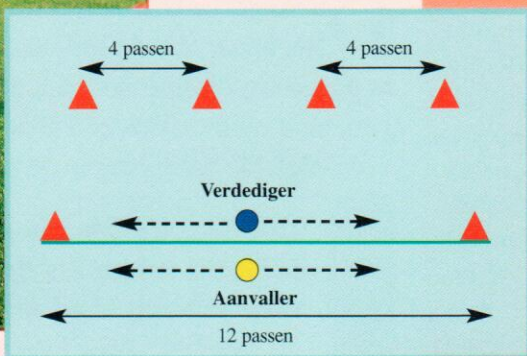
Doe dit in je eentje, met twee kegeltjes 12 passen uit elkaar.

- Begin met de bal bij het ene kegeltje en dribbel naar het tweede.
- Doe alsof je een pass of een voorzet geeft. In plaats van de bal te raken, rol je de voet waarmee je de pass gaf over de bal heen en dan maak je een draai op je andere voet.
- Neem de bal met je voet (waarmee je trapt) mee in de nieuwe richting (*zie de foto hierboven*).
- Draai je schouders en je heupen in de omgekeerde richting, zodat je met de bal weg kunt sprinten in de tegenovergestelde richting.
- Herhaal dit in de andere richting. Val ieder kegeltje vier keer aan.

DE ENE GOEDE DRAAI NA DE **ANDERE**



Je kunt op beide foto's zien dat de verdediger door de draai is beetgenomen. De aanvaller heeft snel een groot gat gemaakt tussen zichzelf en zijn tegenstander.



OEFENING 2

Zet twee kleine doelen op zoals op de tekening.

- De verdediger staat met de bal tegenover de aanvaller. Begin in het midden van de twee kegeltjes.
- De aanvaller en de verdediger mogen niet over de denkbeeldige lijn komen tussen de twee kegeltjes.
- De aanvaller gaat naar een van de kegeltjes toe. Zijn bedoeling is de bal in een van de doelen te schieten.
- Hij mag alleen proberen te scoren na een Cruyff-draai – maximaal vier keer voor hij moet proberen te scoren.
- De verdediger moet de aanvaller volgen en voorkomen dat hij scoort.
- Speel dit spel zes keer, drie keer als aanvaller en drie keer als verdediger.

TIP

Gebruik je armen om de verdediger te laten denken dat je zult proberen te scoren.



TRUCS VOOR AANVALLERS

Rond de muur: de verdedigers proberen te blokkeren, maar de afdraaiende bal is op weg naar de bovenhoek.

De volgende truc is typisch voor de Engelsman David Beckham, die de briljante gave heeft om een bal zo een draai te geven dat die een dodelijk effect krijgt. Dit kan het best geoefend worden met een stilstaande bal vanuit een hoekschop of vrije trap. De bedoeling is de bal een draaiende richting te geven.

OEFENING 3

Doe deze oefening in je eentje of met een maat die achter het doel staat om de bal naar je terug te gooien. Zet een doel op en markeer twee hoekschoppunten op 20 passen.

- Kijk of je kunt scoren zonder dat de bal de grond raakt!
- Probeer van ieder punt 20 keer te schieten; 10 keer met je rechter- en 10 keer met je linkervoet.

Aandachtspunten

- De voet die op de grond staat, moet een beetje achter de bal geplaatst worden (gewoonlijk staat hij ernaast).
- Om de bal van rechts naar links te laten afdraaien, trap je hem met de binnenkant van je rechtervoet op de onderste helft. Beeld je in dat je je voet om de bal heen vouwt.
- 'Snijd af' langs de achterkant van de bal in plaats van er middenin te schoppen. Zo zal de bal een bocht maken.



HOUD STAND EN WACHT OP HULP

Een van de vaardigheden van een aanvaller is dat hij de bal moet kunnen vasthouden met zijn rug naar het doel. Zo geeft hij zijn teamgenoten de tijd om hun posities in te nemen.

Spitsen gebruiken hun lichaamskracht om de bal bij zich te houden – ze spreiden hun armen om in evenwicht te blijven en om het de verdedigers moeilijk te maken. Als de verdediger te dichtbij komt, kan de spits zijn lichaam ‘gebruiken’ – van de aanvaller wegdraaien en schieten.



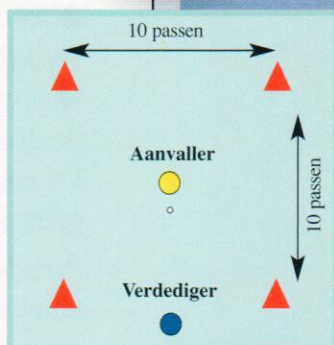
Gebruik je lichaam om de bal tegen de verdediger te beschermen.

OEFFENING I

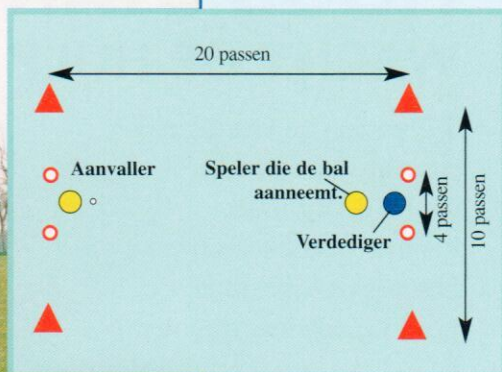
Ik noem dit ‘het stierengevecht’: er zijn twee spelers nodig en een veld van 10 passen bij 10.

- De aanvaller begint in het midden van het veld. De verdediger staat buiten het gebied.
- Als de aanvaller de bal aanraakt, mag de verdediger het veld in komen. Hij moet de bal van de aanvaller afpakken zonder een overtreding te begaan.
- De aanvaller krijgt een punt als hij de bal 10 seconden bij zich kan houden.

Aandachtspunt Houd je lichaam tussen de bal en de verdediger.



DE BAL BESCHERMEN



Loop zijwaarts in de richting van de verdediger om de bal zo ver mogelijk bij hem vandaan te houden.

OEFENING 2

Twee tegen één. Zet een speelveld op van 20 passen bij 10, met twee doelen van 4 passen breed.

- De aanvaller begint met de bal in het ene doel. De verdediger begint in het andere. De speler die de bal aanneemt begint één pas van de verdediger vandaan.
- Het spel begint als de speler die de bal moet aannemen om de bal vraagt. Hij moet de bal verscheidene keren raken. Daardoor leert hij de bal te beschermen.
- Als de bal is toegespeeld, mogen de spelers die niet verdedigen hun krachten bundelen – twee tegen één.
- Speel het spel ieder 10 keer en wissel dan van rol. De verdediger moet proberen in het andere doel te scoren. De winnaar is de ploeg die de meeste doelpunten heeft gemaakt.

Aandachtspunt Zodra je één keer de bal hebt geraakt, draai je je lichaam opzij ten opzichte van de verdediger. Als hij probeert langsij te komen om de bal te pakken, gebruik dan je lichaam of maak een draaibeweging.



DE UITDAGING

Je hebt nu de basistechnieken geleerd. Veel oefenen is nu belangrijk als je een goede spits wilt worden. Tot besluit kun je deze oefeningen proberen om je balbeheersing, evenwicht, oplettendheid en snelheid te verbeteren.

1. Kikkerpoten

- Je maat staat stil met zijn benen uit elkaar.
- Jij staat met de bal een meter voor hem.
- Schiet de bal tussen zijn benen door.
- Loop dan achter hem door om je eigen pass aan te nemen.
- Schiet de bal terug door de benen en ren weer naar voren om de bal te pakken.
- Hoeveel keer kun je dit doen in 30 seconden?



2. De achtervolging

- Ga in een schuine lijn tegenover elkaar staan aan de buitenkant van een veld van zes passen bij zes.
- Loop met de bal twee rondjes tegen de richting van de wijzers van de klok in.
- Je verliest de wedstrijd als je in het veld stapt.
- Houd drie wedstrijdjes.
- Doe het nu met de richting van de wijzers mee.

DE UITDAGING

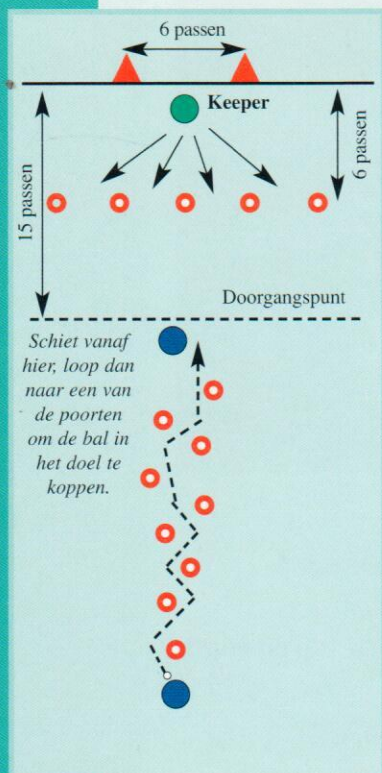
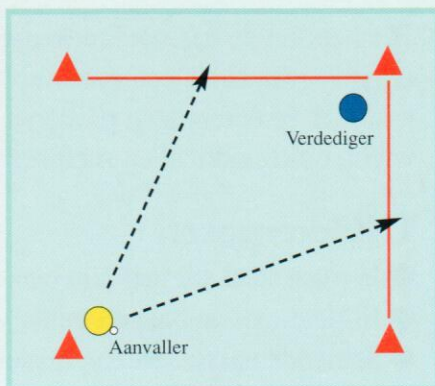
3. Eén tegen één

● Gebruik een veld van zes passen bij zes, zoals op het plaatje. Een aanvaller staat met de bal in de hoek. De verdediger staat in de tegenoverliggende hoek.

● De aanvaller met de bal probeert te 'scoren' door de bal over een van de rode lijnen te dribbelen. De verdediger mag het duel aangaan zodra de bal is aangeraakt.

● Elke speler mag vijf keer met de bal beginnen.

● Als de verdediger de bal heeft afgepakt, mag hij de bal over een lijn dribbelen.



4. Hoofdzaak

● Zet met kleine kegels die niet te hoog zijn een slomparcours uit. Zet ze één pas uit elkaar zoals op het plaatje.

● Dribbel door het slomparcours.

● Als je bij het 'doorgangspunt' komt, schiet je naar de keeper.

● Loop dan naar een van de vier 'poorten' en neem een inworp van de keeper aan. Je moet de bal langs de keeper in het doel koppen. Probeer dit vier keer en gebruik iedere keer een andere poort.

● Je hebt 15 seconden om te scoren. Als dit te makkelijk gaat, neem dan een kortere tijd of zet nog meer obstakels neer.

● Wissel en zie wie de meeste doelpunten maakt.



Hij schiet... hij scoort! Thierry Henry schiet de bal krachtig en zuiver in het net voor Frankrijk

Inhoud

Inleiding

1 Profiel van een verdediger

2 Tackelen

3 Koppen voor verdedigers

4 Balbeheersing

5 Een pass geven

6 Druk zetten

7 Rugdekking geven

8 Hinder je tegenspeler

9 Het doel vrijhouden

10 Tegenaanval

35

36

38

41

44

46

49

52

55

59

62



EEN VERDEDIGER KAN DE MATCH WINNEN

Bij voetbal gaat het om de doelpunten – je moet er meer maken dan de tegenpartij. Maar je kunt ook winnen als je minder ballen doorlaat dan de tegenpartij.

Kijk eens naar de rangschikking van een voetbalcompetitie van waar dan ook ter wereld en je zult zien dat het team met het laagste cijfer in de kolom ‘tegendoelpunten’ op een goede plaats staat. Dus een succesvol voetbalteam moet goede verdedigers hebben.

Italië heeft maar weinig betere verdedigers gekend dan Fabio Cannavaro, Alessandro Nesta of Paolo Maldini. Spaanse kinderen bewonderen Fernando Hierro, Franse kinderen Lilian Thuram en Marcel Desailly. In de Engelse eerste competitie zijn voetballers als Sol Campbell en John Terry idolen.

Ook voorspelers moeten de basistechnieken van het verdedigen kennen. Bij alle goede teams begint de verdediging voorin. Dat betekent dat er, als voorspelers de bal verliezen, spelers moeten staan tussen het eigen doel en de bal. Dus vormen de aanvallers ook de eerste verdedigingslijn. Het maakt niet uit waar je in het veld staat, je moet altijd een goede verdediger zijn en de juiste technieken beheersen – tackelen, dekken en passen geven.

We verbazen ons allemaal over het gemak waarmee sommige spelers kunnen aanvallen, zoals Ryan Giggs, de fantastische vleugelspeler van de Welshmen, de Italiaan Francesco Totti en de Fransman Thierry Henry. We bewonderen het veelzijdige talent van David Beckham en de behendigheid van een heleboel keepers. Maar verdedigers kunnen net zo knap zijn – en even belangrijk voor het eindresultaat. In de volgende hoofdstukken lees je erover.

‘Niet alleen aanvallers kunnen slim zijn – vaak valt het gewoon niet op als de verdedigers hun werk goed doen. Maar als ze de boel verknallen, is het voor iedereen duidelijk te zien.’

I PROFIEL VAN EEN VERDEDIGER

WIST JE DAT?

Franz Beckenbauer is de enige die aanvoerder en later manager was van een team dat de wereldcup won. Als speler leidde hij West-Duitsland in 1972 naar de overwinning. In 1990 was hij manager van het Duitse elftal toen het Argentinië versloeg.

GROOT, KLEIN, BREED, SLANK...

Verdedigers zijn er in allerlei soorten en maten. Het zijn niet allemaal reuzen met dijën als boomstammen en een plat voorhoofd. Grootte en omvang zijn handig als je speelt als centrale verdediger of als je een krachtpatser als Ronaldo of Vieri moet dekken. Maar sommige spitsen zijn snelheidsduivels, zoals Thierry Henry en Michael Owen. Dus snelheid en snel kunnen denken en op de juiste plaats staan, zijn even belangrijk.

Achterspelers moeten een kopduel kunnen winnen van een grotere tegenspeler. En dat kunnen ze, met de juiste techniek en een goede timing. Verdedigers moeten veel kwaliteiten bezitten.

Er zijn natuurlijk ook speciale technieken – zoals het koppen over grote afstand en het tackelen zonder dat de bal vrijkomt voor een andere aanvaller – maar die zullen we uitvoerig bespreken in de volgende hoofdstukken.

Blijf kalm: een goede balcontrole en inzicht zijn de voornaamste eigenschappen.

De kwaliteiten van een verdediger:

- kalm blijven onder druk
- zelfvertrouwen
- moed
- snelle reacties
- beweeglijkheid
- snel kunnen beslissen
- spelinzicht

IEDEREEN MOET KUNNEN VERDEDIGEN



Aan het shirtje trekken: de Braziliaan Roberto Carlos (rechts) tackelt een Duitse aanvaller.

Je wordt beter door te oefenen, maar ook door naar betere spelers te kijken en van hen te leren. Ga maar na hoe vaak de betere spelers de bal lijken te hebben. Dat komt omdat zij ervoor zorgen altijd op de juiste plaats te staan en omdat ze het gevaar zien aankomen. Verdedigen kan soms ver-

velend zijn – aanvallers zullen al

hun kracht gebruiken om de bal

langs je heen te krijgen. Op

zo'n moment heb je moed en

kracht nodig. Maar het gaat niet alleen

om spieren. We vinden dat aanvallers

slim zijn als zij verdedigers misleiden

om te kunnen scoren, maar verdedi-

gers zijn ook slim als zij een goede

timing hebben.

Ze krijgen niet altijd de lof die ze

verdienen – alleen de klachten als

de bal in het net terechtkomt!



2 TACKELLEN

WIST JE DAT?

Paolo Maldini, de Italiaanse achter-speler, moest zich wel heel erg bewijzen. Zijn vader, Cesare, was aanvoerder van AC Milan en later manager van de Italiaanse ploeg. Maar Paolo won meer dan 120 interlands en werd in 1994 voetballer van het jaar.

HEB GEDULD EN WACHT AF

Teams moeten scoren om wedstrijden te winnen. Hoe meer balbezit je hebt, hoe groter de kans is om te scoren. Je kunt de bal van de tegenpartij afpakken door een verkeerd toegespeelde bal te onderscheppen, door als eerste op een vrije plaats te komen, of door diegene die de bal heeft te tackelen. Tackelen kan gevaarlijk zijn, maar een slimme verdediger is geduldig. Niets is namelijk zo erg als op de grond achter te blijven en over je schouder te zien hoe een aanvaller doorloopt en scoort!

Je moet het juiste moment kiezen – vaak als de aanvaller de bal een beetje te ver weg heeft getrapt en hem niet meer onder controle heeft. Ook moet je de aanvaller laten raden wanneer je het duel met hem aangaat.

De truc met het touw: trek het shirt of eindje touw snel weg op het ogenblik dat je maat erop probeert te stappen.

OEFENING 1



DE TRUC MET HET TOUW

Dit noem ik de truc met het touw. Je hebt twee spelers nodig en een meter touw of lint. Ook een trainingsshirt is goed.

- De aanvaller staat tegenover de verdediger met het touw en laat het einde ervan vlak voor de verdediger op de grond liggen.

- De verdediger valt plotseling aan en probeert op het touw te gaan staan voor de verdediger het kan weg-trekken. Dit is een test van je reactievermogen!

- De verdediger mag het vijf keer proberen. Daarna wissel je van positie.

Aandachtspunt

De verdediger kan het beste met de knieën lichtgebogen en de benen op schouderbreedte van elkaar gaan staan. Het lichaam moet lichtjes naar voren gebogen zijn.

Je moet in evenwicht staan en klaar zijn om in iedere richting tot actie over te gaan.

TIP

Iedere beweging van de verdediger is een teken om het touw weg te trekken.

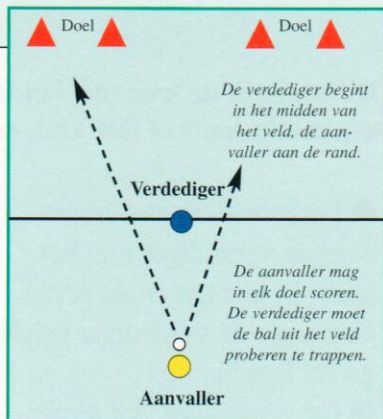


TACKELEN

OEFENING 2

EN NU ECHT!

Baken een veld af zoals op het plaatje getekend staat. Maak elk doel drie passen breed. Gebruik kegeltjes als je die hebt, maar sweaters zijn ook goed. Er zijn twee spelers nodig voor deze oefening.



- De aanvaller begint met de bal aan de rand van het veld. De verdediger begint in het midden van het veld. De aanvaller mag vijf keer proberen de bal in het doel te schoppen.
- De verdediger moet proberen de bal af te pakken en hem uit het veld te trappen.
- Na vijf pogingen wissel je.
- Houd de score bij. Speel in totaal drie rondes om te zien wie de winnaar is.

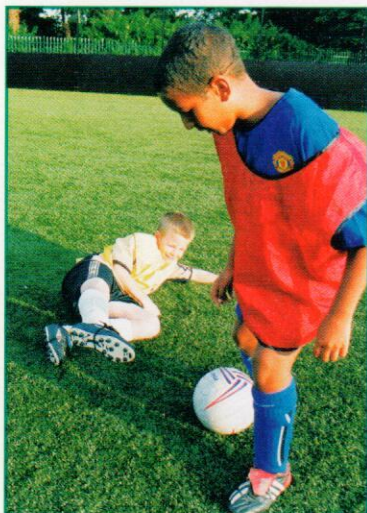
Aandachtspunt

De verdediger moet geduldig zijn. Blijf recht-op staan en probeer erachter te komen welke kant de aanvaller

opgaat. Het beste moment om aan te vallen is wanneer hij de bal niet helemaal onder controle heeft.

TIP

Doe net of je in een bepaalde richting gaat om de aanvaller te misleiden.



3 KOPPEN VOOR VERDEDIGERS



ZO VER ALS JE KUNT

Als je in het strafschopgebied bent en je moet de bal weggoppen, dan moet je hem zo ver mogelijk proberen weg te werken. Het gebeurt maar al te vaak dat een zwakke kopbal wordt onderschept en keihard achter in het net wordt getrapt!

Het kan moeilijk zijn, vooral als je wordt aangevallen tijdens het koppen, of als een andere verdediger uit jouw team in de weg staat. Het gaat om techniek en timing.

Een goede verdediger probeert de bal op een open plek te plaatsen, liefst waar een andere verdediger van zijn team hem kan aannemen of waar geen onmiddellijke dreiging bestaat.

Het hoofd omhoog: houd je ogen open wanneer je de bal weggoopt.

Kijk eens naar de Engelse verdedigers Sol Campbell en Rio Ferdinand. De sprong naar de bal en de plaatsing op het hoofd ... het gaat allemaal om timing. De beste manier om de bal zo ver mogelijk weg te koppen is door de snelheid van de bal te gebruiken om hem terug te koppen in de richting vanwaar hij vandaan kwam.

DE BAL KOPPEN

OEFENING I



Je hebt twee spelers en een bal nodig. Baken een klein speelveld af van vijf passen lang met een doel van drie passen breed.

● Een aanvaller staat met de bal in het midden van het veld. Hij gooit de bal op zodat de verdediger hem terug kan koppen over zijn hoofd.

● De verdediger moet proberen te scoren (er is geen dwarslat!). De bedoeling is zo hoog en zo ver mogelijk te koppen.

● Als de verdediger scoort zonder de bal te laten stuiten, krijgt hij een bonuspunt.

● De aanvaller mag het doelpunt proberen te verhinderen door zijn handen te gebruiken.

● Ieder mag vijf keer, dan wordt er gewisseld. Een slechte opgooi, waarbij je niet behoorlijk kunt terugkoppen, moet je niet aanvaarden.

Aandachtspunten

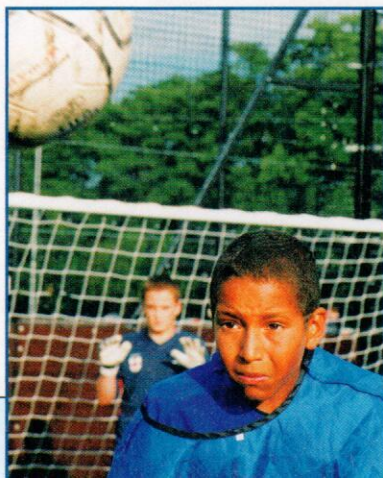
● Stoot met je hoofd tegen de onderste helft van de bal. Hierdoor gaat hij hoog de lucht in.

● Val de bal aan – wees

agressief.

Hierdoor gaat hij ver.

● Sluit je mond zodat je niet op je tong bijt!



EEN NUTTIGE OEFENING



*Oefening:
terugkoppen
naar degene
die opgooit*



MEER OEFENINGEN

Baken een speelveld af van 12 passen lang.

- De verdediger mag van buiten het gebied komen aanlopen om de bal te koppen.
- Dezelfde regels gelden als hiervoor.

Aandachtspunt

Zet met één voet af tijdens de sprong.

Maak het veld nu groter tot 15 passen.

- De aanvaller brengt de bal in door middel van een dropkick met de handen (een volley) of vanaf de grond.
- De aanvaller brengt de bal in vanuit het doel. Onthoud dat dit doel geen dwarslat heeft, dus kop zo hoog als je wilt.
- Ieder mag vijf keer. Houd de score bij.

Aandachtspunt

Krom je rug en nek en val de bal aan.

TIP 1

Zwaai je armen omhoog om nog hoger te kunnen springen. Raak de bal niet met je handen aan.

TIP 2

Als je in de lucht bent, buig dan je knieën en hef je enkels omhoog naar je zitvlak.

4 BALBEHEERSING

STOP DE BAL EN CONTROLEER HEM

Een verdediger moet vaak de bal wegwerken in moeilijke situaties. Maar het komt ook voor dat hij of zij als eerste aangevallen wordt. Dan moet de verdediger in staat zijn de bal onder controle te krijgen voor hij een pass geeft. Voor de beste verdedigers maakt het niet uit op welke hoogte de bal naar hen toe komt, ze zijn hem onmiddellijk meester.

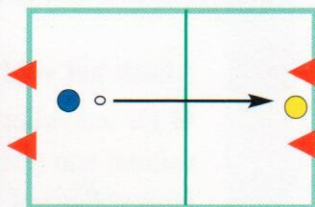
Als je een deken over een waslijn hangt en dan de bal ertegenaan trapt, wat gebeurt er dan?

- De bal raakt de deken en valt op de grond.
- De deken vangt de snelheid van de bal op.
- De deken deukt in als de bal ertegenaan komt en neemt de schok in zich op.

Als je de bal wilt 'doodleggen' dan moet dat deel van het lichaam waar de bal tegenaan komt, doen alsof het de deken is en de snelheid van de bal in zich opnemen.



OEFENING I



Baken een smal speelveld af met doelen van drie passen. Je hebt twee spelers nodig en een bal. Sta allebei in het doel.

VANG DE BAL OP ALS EEN KUSSEN



- Gooi de bal onderhands op en probeer te scoren in het andere doel. De bal mag niet boven het hoofd komen.
- Iedere speler krijgt een punt als hij de bal tegenhoudt en onder controle krijgt voor die verder rolt.
- Je mag je armen of handen niet gebruiken!
- Ieder mag tien keer gooien.
- De winnaar is de speler die de bal het vaakst onder controle krijgt.

Aandachtspunt

Wees op je hoede, klaar om in de baan van de bal te gaan staan.

TIP

Onthoud dit!
Vang de bal als een deken op.

De bal op de borst doodleggen: duw je borst niet naar de bal, maar trek ze ervan weg op het ogenblik dat de bal je raakt, zodat hij voor je voeten valt.

5 EEN PASS GEVEN

Goed passen: geef een goede, lange pass met de wreef van je voet. Je kunt ook met de buitenkant van je voet een 'afdraaiende' bal geven, met een tegengesteld effect.



HOE WORD JE EEN KEI IN PASSEN?

Een goede pass geven is een techniek die iedere verdediger moet beheersen. Je bent er al achter gekomen dat de verdediger de eerste aanvalslijn kan worden als hij de bal buiten de verdediging heeft gebracht, of als hij een tackle wint en de bal in zijn voeten krijgt. Maar een goede, zuivere pass is heel belangrijk als je niet wilt dat de aanval meteen weer afgestopt wordt. Een slechte pass is een gevaar voor je eigen verdediging.

Een pass geven heeft heel veel te maken met balbeheersing. Als je eenmaal de bal veilig hebt gesteld, moet je een zuivere pass geven aan een teamgenoot.

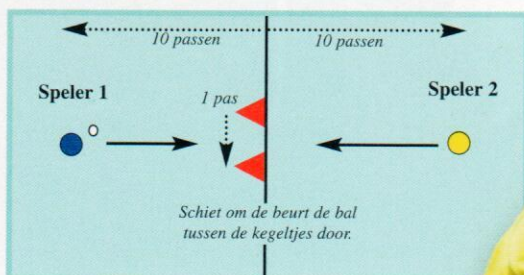
Over het algemeen is het beter dat verdedigers de bal meteen naar de voeten van een medespeler trappen. Verdedigers hebben het voordeel naar voren te kunnen kijken. Aanvallers krijgen de bal vaak aangespeeld met de rug naar het doel toe.

Het belangrijkste dat je moet weten is dat balverlies dicht bij je eigen doel zware gevolgen kan hebben. Daarom moet de verdediger zich goed concentreren.



TECHNIEKEN OM DE AANVAL IN TE ZETTEN

OEFENING I



Baken een speelveld af, zoals op het plaatje. Je hebt twee spelers en een bal nodig.

- Elke speler staat 10 passen van een klein doel van maar één pas breed, in het midden van het veld.
- Elke speler mag 10 keer proberen de bal tussen de kegeltjes door te schieten.
- Probeer vijf keer te schieten met de linker- en vijf keer met de rechtervoet.
- Het doelpunt wordt goedgekeurd als de bal door het doel gaat en bij de andere speler terechtkomt.
- Ieder mag 10 keer. Houd de score bij: de winnaar is de speler met de meeste doelpunten.

Aandachtspunt Houd je ogen op de bal gericht.

TIP

Als je trapt, probeer dan de beweging af te maken door met je voet mee te zwaaien naar het doel.





Probeer om de beurt met je rechtervoet en je linkervoet tegen de bal te trappen. Dat zal je helpen om een betere speler te worden.

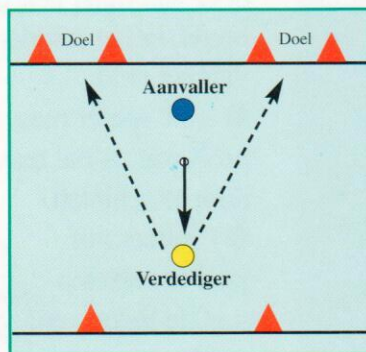
OEFENING 2

Baken een speelveld af met aan de zijkant twee kleine doelen van één pas breed, op ongeveer 10 passen van het doel van de verdediger.

● De aanvaller probeert in het grote doel te scoren. Hij mag de bal gooien of trappen, als het maar onder hoofdhoogte is.

● Zodra de aanvaller heeft getrapt, mag hij of zij naar de verdediger lopen om te voorkomen dat de verdediger in de kleine doelen schiet.

● De verdediger mag de bal maximaal drie keer aanraken.



● Na vijf keer schieten wordt er gewisseld.

● Schiet allebei tien keer in totaal. Wie de meeste doelpunten maakt, wint.

Aandachtspunt

Probeer de bal meteen met het eerste schot in een van de kleine doelen te schieten.

6 DRUK ZETTEN

DE RUIMTE VAN DE AANVALLER VERKLEINEN

Als een tegenspeler de bal heeft, moet jij proberen te voorkomen dat hij:

- de bal vooruit passt naar een medespeler;
- naar het doel schiet;
- naar voren gaat met de bal.

In alle gevallen is het belangrijk om zo snel mogelijk dicht bij de aanvaller te komen. Je mag de aanvaller geen ruimte geven om zich te verplaatsen of tijd geven om zijn mogelijkheden te overdenken. We noemen dit 'het speelveld verkleinen' of druk zetten.

De beste verdedigers, de Spanjaard Fernando Hierro en Ashley Cole, de bliksemsnelle Engelse achterspeler, sluiten het speelveld meteen af. Slechte verdedigers klagen bij hun teamgenoten, terwijl een aanvaller tussen hen doorsnelt en de bal in het net terechtkomt.



Snelle actie: loop zo snel mogelijk naar de speler met de bal om te voorkomen dat hij ruimte en tijd krijgt om te scoren.

DRUK ZETTEN

OEFENING 1

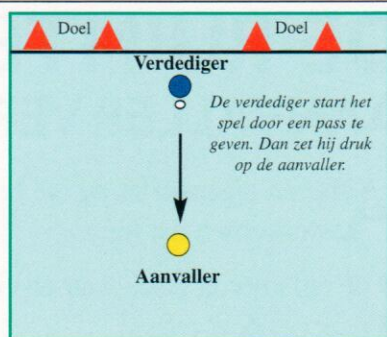
Met deze oefening leer je snel 'het speelveld te verkleinen'.

Baken een speelveld af van 10 passen bij 10. Zet er een paar doelen in.

- Een verdediger begint op de lijn en speelt de bal naar de aanvaller.
- De aanvaller mag de bal minimaal twee en maximaal drie keer raken om te scoren.
- De verdediger moet naar voren rennen om te voorkomen dat de aanvaller een schot op het doel geeft.
- Ieder mag twee keer vijf pogingen doen. Houd de score bij. De winnaar is de verdediger die de meeste doelpunten kan voorkomen.

Aandachtspunten

- Sprint snel naar voren zodra je een pass hebt gegeven.
- Zodra je dicht bij de aanvaller bent, verminder je onmiddellijk je snelheid.



OEFENING 2

Baken een veld af van 10 passen bij 10 met aan één zijde een doel van vier passen breed.

- De verdediger schiet de bal naar de aanvaller en moet dan het speelveld snel verkleinen.
- Deze keer ren je in een kleine bocht naar de aanvaller. Die zal waarschijnlijk van jou vandaan rennen!
- Nu heb je de richting van de aanvaller aangegeven en heb je er controle over. Probeer hem nu in een richting te leiden.

- Ieder mag twee keer vijf pogingen doen. Wie de meeste doelpunten weet te voorkomen, is de winnaar.

Aandachtspunten

- Als je bij de aanvaller bent gekomen, ga dan niet overhaast te werk. Wacht tot hij de controle over de bal verliest en tackel hem dan.
- Maak een schijnbeweging om de aanvaller te laten denken dat je een tackle gaat maken.



Als je bij de aanvaller bent, ga hem dan niet meteen tackelen – wacht en laat hem een fout maken.

In de minderheid: zodra de spits de bal heeft, staat hij tegenover een verdediger en een van zijn maten.



BIED HULP AAN JE TEAMGENOTEN

WIST JE DAT?

Tony Adams, de vroegere verdediger van Arsenal, maakte zijn debuut bij de Engelse ploeg tegen Spanje in 1987, naast Glenn Hoddle. Later, toen Hoddle manager was, werd hij aanvoerder van het Engelse team.

Voetbal is een teamsport. Er zijn minstens drie miniteams die samenwerken op het veld om het hele team succesvol te laten zijn.

De verdedigers roepen naar elkaar en geven elkaar rugdekking. Hetzelfde geldt voor de middenvelders en de aanvallers. Als alle miniteams samenwerken, gaat het met het hele team goed.

Er zijn situaties op het veld waarbij je je maat 'rugdekking' moet geven. Misschien moet hij het opnemen tegen een zware tegenstander of is hij in de minderheid. Overzie de situatie snel om na te gaan waar je het best kunt gaan staan.

Als de Engelsman Wayne Rooney het opneemt tegen een verdediger, kun je er zeker van zijn dat de teamgenoten van de verdediger in de buurt staan om hem te helpen.

EÉN VOOR ALLEN, ALLEN VOOR EÉN

OEFENING I

Baken een speelveld af van 10 passen breed en 20 passen lang met aan ieder einde een doel van vier passen breed. Twee verdedigers nemen het op tegen één aanvaller.

● De verdedigers gaan op de doellijn staan. Eén van hen trapt de bal naar de aanvaller.

● De aanvaller moet proberen de bal in het doel van de verdediger te dribbelen.

● De verdedigers proberen de bal in het doel van de aanvaller te dribbelen.

● Speel ieder vijf keer. Daarna moet iedere speler van positie veranderen. De verdedigers met de meeste doelpunten winnen.

Aandachtspunten

Een verdediger moet snel in een boog naar de bal toe lopen.

Ga zijdelings naar de aanvaller toe. Daarmee lok je hem in de val. De tweede verdediger moet zijn maat rugdekking geven. Dan kan de eerste verdediger een tackle maken, terwijl zijn maat klaarstaat om de bal af te pakken.

TIP

Verdedigers moeten het spel in eigen hand houden. Een snelle aanvaller kan langs een aarzelende verdediger rennen.



Val niet zomaar aan. Wacht tot de aanvaller de bal niet meer onder controle heeft.

RUGDEKKING GEVEN



Een stevige tackle: ga een duel aan met de aanvaller als hij de controle lijkt te verliezen.

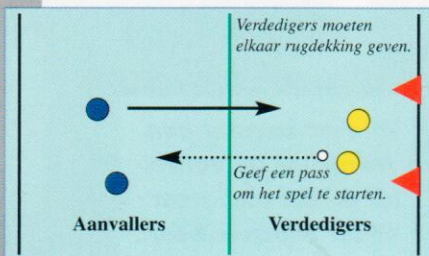
OEFENING 2

In deze oefening worden twee aanvallers tegenover twee verdedigers opgesteld op een veld van ongeveer 30 passen lang.

- De verdedigers staan aan het ene eind en de aanvallers aan het andere eind van het veld.
- Het spel begint als de eerste verdediger de bal naar een van de aanvallers speelt.
- Het spel is voorbij als de aanvallers de bal over de doellijn hebben gedribbeld of als ze de bal verliezen.
- Speel het spel vijf keer en wissel dan van rol.

Aandachtspunt

Wees geduldig. Als je een tackle mist, herstel je dan snel achter je maat die jou rugdekking geeft!



TIP

Overzie het hele spel en kijk niet alleen naar de bal.

PROFITEER VAN JE GROTE VOORDEEL

Als een aanvaller de bal krijgt met zijn rug naar het doel, is het belangrijk dat hij geen kans krijgt zich om te draaien en aan te vallen. Als verdediger heb je een groot voordeel. Je staat al tussen de aanvaller en je doel en hij kijkt de verkeerde kant op. Maar dat kan heel snel veranderen.

Als spelers als Ronaldo, Ryan Giggs of Wayne Rooney de kans krijgen zich met de bal om te draaien, kunnen ze een chaos veroorzaken voor de tegenspelers.

Het is heel belangrijk dat verdedigers altijd goed opletten en klaarstaan om een aanvaller vast te zetten.



**Geef een
aanvaller
geen ruimte
om zich te
draaien.**

WIST JE DAT?

Fernando Hierro werd de grootste topscorer van Spanje, hoewel hij een verdediger was. Hij speelde vier wereldkampioenschappen en hij was een expert in het nemen van vrije trappen over een lange afstand. Hierro won met Real Madrid meermaals de Europacup.

HINDER JE TEGENSPELER

OEFENING 1

Voor deze oefening heb je twee spelers nodig. Je kunt een muur gebruiken om de bal in het spel te brengen.

- De aanvaller staat op 10 passen van de muur. De verdediger heeft de bal en staat op 15 passen.
- De verdediger brengt de bal in het spel door hem hard tegen de muur te trappen, zodat hij terugkaatst naar de aanvaller. Als de bal de muur raakt, komen beide spelers in actie.
- De aanvaller heeft 10 seconden om de bal tussen de twee kegeltjes door te dribbelen of te trappen.
- Ieder mag vijf keer en dan herhaal je het spel nog twee keer. De winnaar is de verdediger die de meeste doelpunten tegenhoudt.

Aandachtspunten

- Ga snel naar voren, maar stop ongeveer één pas van de aanvaller.
- Buig voorover, zodat je de bal achter de aanvaller kunt zien.
- Wees op je hoede en klaar voor actie. Maak het de aanvaller moeilijk om zich om te draaien.

TIP

Kom niet te dicht bij de aanvaller, anders kan hij zijn lichaam tegen jou aangooien en zich omdraaien.



Wees op je hoede: ga zo snel mogelijk naar de aanvaller, zodat hij zich niet kan omdraaien.

Muur

Neem de bal aan
en draai je om
en ga op het
doel af.

Aanvaller

Verdediger

Breng de bal in
het spel. Zorg
ervoor dat de
aanvaller zich
niet kan
omdraaien.

Buig je om
de aanvaller
heen om de
bal goed te
kunnen zien.

HINDER JE TEGENSPELER

OEFENING 2

Baken een veld af van 20 passen lang met twee doelen van zes passen breed. Elk team heeft een verdediger en een aanvaller. Maak een lijn in het midden van het veld.

- De aanvallers spelen op de speelhelft van de tegenstander, de verdedigers op hun eigen helft. Geen enkele speler mag over de middenlijn komen.

- Een verdediger moet tussen de aanvaller van de tegenpartij en het doel blijven, behalve wanneer zijn eigen aanvaller de bal heeft.

- Als zijn eigen aanvaller de bal heeft, kan hij hem helpen door voor de aanvaller van de tegenpartij te

gaan staan om een pass aan te nemen, maar hij moet op zijn eigen helft blijven.

- Zodra zijn aanvaller de bal verliest, moet hij de bal negeren en teruggaan naar zijn positie achter de aanvaller van de tegenpartij.

- Het spel is voorbij als een van de teams een doelpunt maakt of als de bal uitgaat.

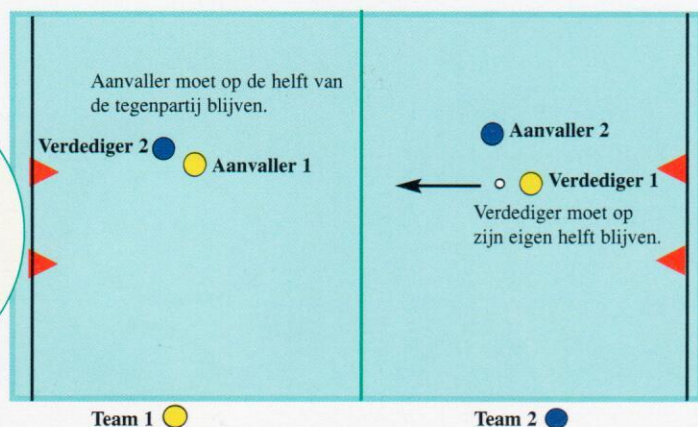
- Elk team mag vijf keer beginnen. Daarna moet je van rol wisselen.

Aandachtspunt

Wees geduldig: als jij de aanvaller hebt gedwongen de bal terug te spelen naar zijn verdediger, dan heb je goed gespeeld.

TIP

Blijf op je hoede, maar verwacht niet dat je iedere keer de bal kunt afpakken.



TRAP DE BAL UIT ALS JE TWIJFELT

Voetballen is beslissingen nemen. Als een verdediger de verkeerde beslissing neemt, heeft dat vaak een doelpunt tegen tot gevolg.

Veel doelpunten komen tot stand door een verdedigingsfout. Kijk maar eens naar een wedstrijd van je voetbalclub of op tv. Denk na over hoe het doelpunt tot stand kwam. Dat komt niet altijd door een briljante actie van een aanvaller ...

Als een verdediger onder druk staat, moet hij de bal wegwerken. Vaak probeert de verdediger een pass te geven, terwijl een hard schot naar de andere speelhelft beter was geweest.

De beste verdedigers nemen geen risico! Als je niet zeker weet wat je moet doen, kies dan altijd de veiligste oplossing – een hard,

ver schot om de bal vrij te maken.

In dit hoofdstuk staan twee oefeningen om je het gevoel en het zelfvertrouwen te geven om tegen de bal te trappen.

Een prima schot: perfect in evenwicht en de ogen op de bal gericht



HET DOEL VRIJHOUDEN

OEFENING I

Voor deze oefening heb je een grote ruimte nodig – ver weg van gebouwen en ramen!

Sta niet verder dan één pas van de doellijn van een doel met een net of één pas van een waslijn waaraan een deken stevig is vastgemaakt.

Houd de bal in je handen. Laat hem op de grond vallen en trap de bal naar voren. Doe dit tien keer.

Aandachtspunten

- Trap de bal met de bovenkant van je schoen waar je veters zitten.
- Trap tegen de onderste helft van de bal, niet recht eronder.

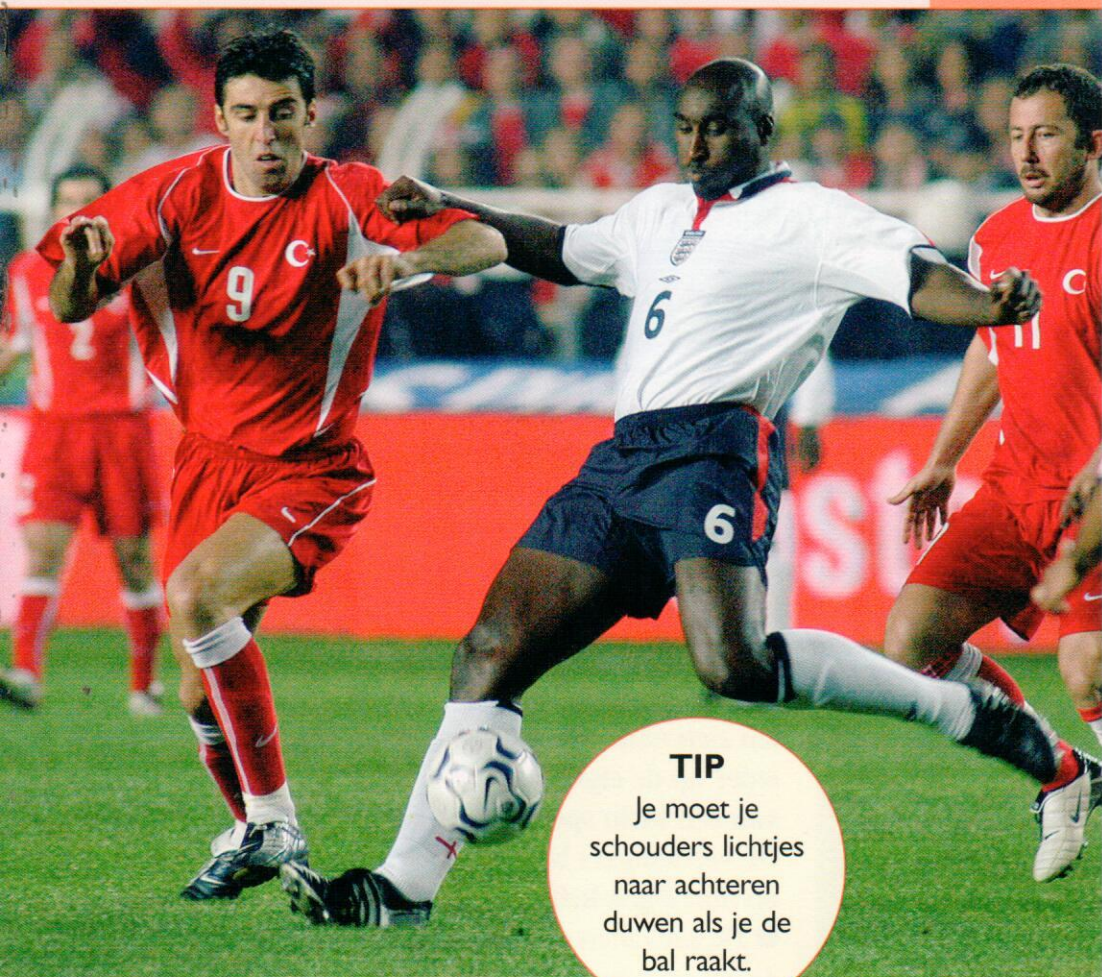
TIP

Houd je ogen op de bal gericht als je hem aanraakt.



Trap zo hard mogelijk tegen de bal.

DE BAL ONDER DRUK WEGWERKEN



TIP

Je moet je schouders lichtjes naar achteren duwen als je de bal raakt.

OEFFENING 2

Ga één pas van een doel of deken staan.

- Een maat, die ongeveer drie passen van jou vandaan staat, werpt je de bal toe. De worp mag zeker niet boven kniehoogte komen.

- Schiet de bal hard met je rechterschoet in het doel of tegen de deken. Doe dit vijf keer.

- Dan mag je maat ingooien vanaf de andere zijde, zodat jij met je linkschoet kunt oefenen.

ZELFVERZEKERD IN DE TEGENAANVAL

We hebben gelezen over het wegwerken van de bal onder druk van een tegenstander. Maar als een verdediger niet onder druk staat, kan hij de bal onder controle brengen en een tegenaanval beginnen. De Engelsman Rio Ferdinand en Sami Hyypia, de Finse verdediger van Liverpool, zijn heel goed in het opzetten van tegenaanvallen. Ze kijken voor zich uit naar hun teamgenoten. Vaak trekt het andere team zich terug, waardoor ze de verdediger meer tijd en ruimte geven dan ze aan een aanvaller zouden hebben gegeven. Een tegenaanval moet snel en direct zijn, zodat de tegenspelers achterblijven!

OEFENING I

Twee verdedigers tegen twee aanvallers. Ze stellen zich naast elkaar op, ieder op de eigen helft van een klein speelveld. De verdedigers blijven op hun eigen helft.

● De aanvallers proberen de bal over de doellijn van de verdediger te krijgen – ze mogen hem niet gewoon erover trappen; ze moeten hem naar elkaar doorspelen.

● De verdedigers proberen de bal af te pakken. Als dat lukt, moeten ze proberen de bal in het andere doel te krijgen

(niet gewoon trappen).

● Als de aanvallers de bal verliezen, moeten ze teruglopen om hun eigen doel te verdedigen.

● Als er een doelpunt wordt gemaakt of als de bal uitgaat, krijgen de aanvallers de bal.

● Na drie minuten verander je de teams.

Aandachtspunten

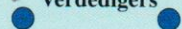
● De verdedigers moeten proberen de passes van de aanvallers te voorzien.

● Een bal die een verdediger naar zijn maat toespeelt, moet zuiver zijn.



Pak de bal af, breng hem uit de verdediging en speel hem naar de aanvaller.

Verdedigers



Aanvallers

Val eerst de ene kant aan, dan de andere.



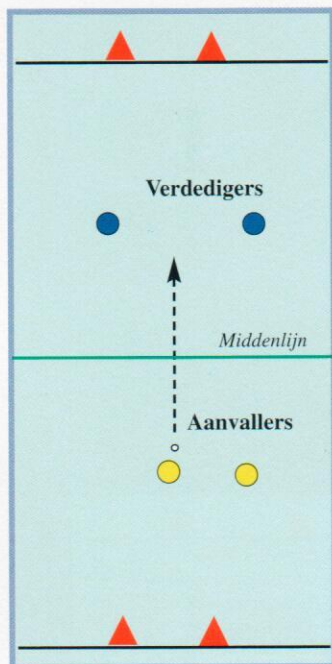
De perfecte houding:
kijk naar voren om te zien hoe het spel zich ontwikkelt – niet naar beneden naar de bal – als je een tegenaanval begint.

TEGENAANVAL

OEFFENING 2

Dit spel is een uitbreiding van het vorige. Twee aanvallers tegen twee verdedigers.

- Om te scoren moeten de aanvallers de bal over de doellijn dribbelen – niet naar het doel schieten.
- Als de verdedigers de bal te pakken krijgen, moeten ze proberen in het andere doel te scoren door de bal over de lijn te dribbelen, zoals hierboven. Maar er mag altijd maar één verdediger met de bal over de middenlijn gaan.
- Eén verdediger moet snel een aanval uitvoeren op de andere speelhelft, terwijl de andere de bal naar hem toe speelt.
- Het spel duurt drie minuten. Daarna worden de rollen omgekeerd.
- Houd de score bij – het team met het grootste doelsaldo is de winnaar.



Aandachtspunt

Als de verdedigers de bal te pakken krijgen, moeten ze snel reageren.

TIP

De verdedigers moeten naar elkaar blijven roepen. Laat je maat weten waar je bent.

STERTIP

Als het niet veilig is om een tegenaanval te beginnen, trap de bal dan uit!



Inhoud

Inleiding



67

1 Profiel van een keeper

68

2 De houding

70

3 Omgaan met de bal

72

4 De hoek verkleinen

76

5 De bal stoppen

78

6 Uit je doel komen

80

7 Reddingen

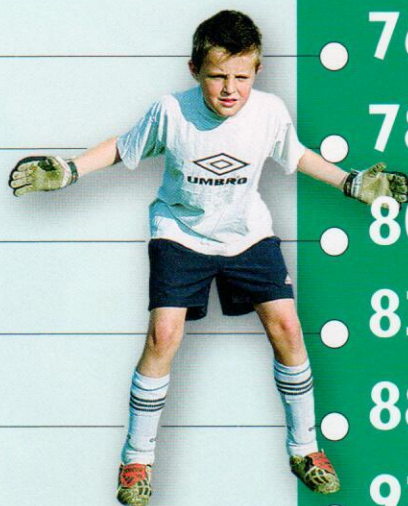
83

8 De eerste aanvalslijn

88

9 De vaardigheidstest

93



GEVRAAGD: STALEN ZENUWEN

De keeper heeft een van de belangrijkste posities op het veld. Hij of zij vormt de laatste verdedigingslijn – en vaak de eerste aanvalslijn.

Om een goede keeper te zijn heb je moed, koelbloedigheid en snelle reacties nodig – en een luide stem! Je moet je eigen verdedigers kunnen ‘overschreeuwen’, misschien wel om te vertellen dat een aanvaller van de tegenpartij niet gedekt wordt. Als je denkt dat je dat aankunt, ben je al op de helft. Zelfvertrouwen is belangrijk, net als een goed begrip van je taak en van de regels van het spel en de technieken.

Je kunt dan wel geen wedstrijd winnen door een doelpunt te scoren, maar je zou de held van het winnende team kunnen zijn door de tegenstander uit het doel te houden.

Dit boek leert je de basis – hoe en wanneer je de bal moet vangen of wegslaan, waar je moet staan en hoe je een zo goed mogelijke keeper kunt worden. De oefeningen, tekeningen en foto's zullen je helpen je technieken te verbeteren.

Onthoud dat je heel hard moet werken en oefenen om in om het even wat aan de top te komen – en voor keepen geldt hetzelfde!

‘ Een zwak team met een goede keeper kan een goed team met een zwakke keeper verslaan. ’

Heel moedig: de Braziliaanse keeper Marcos slaat de bal om de doelpaal heen.



I Profiel van een **KEEPER**

WIST JE DAT?

De Italiaan Walter Zenga heeft tijdens de eindronde van de wereldbeker in 1990 gedurende 517 minuten (bijna zes wedstrijden) geen doelpunt toegelaten. Daarmee verbeterde hij het record van de Engelsman Peter Shilton.

JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Een keeper is als een goede auto: hij gaat heel lang mee. Terwijl veel veldspelers er op hun 35ste mee ophouden, kunnen goede keepers op hun 40ste nog aan de top staan. Vaak maakt ervaring het verschil tussen een goede keeper en een uitmuntende. Hoe jonger je ermee begint, hoe meer je kunt leren, dus zorg ervoor dat je nu dat shirt met nummer 1 krijgt ...

Het gebeurt vaak dat bij een wedstrijdje onder vrienden niemand in het doel wil staan. Iemand krijgt dan de handschoenen toegeworpen – of teamgenoten gaan om de beurt tussen de doelpalen staan.

TAAKOMSCHRIJVING

Een goede keeper ...

- blijft kalm onder druk
- heeft zelfvertrouwen
- is moedig
- kan goed vangen
- reageert snel
- is mobiel en atletisch
- is besluitvaardig





IEDEREEN EEN KEERTJE IN HET DOEL

Iedere speler zou het een keertje als doelman moeten proberen. Het kan eenzaam zijn voor de keeper als alle actie zich aan het andere eind van het veld afspeelt, maar een goede keeper blijft altijd bij het spel betrokken. Hij ziet snel het gevaar en zorgt ervoor dat hij op de juiste plaats staat om de bal tegen te houden. Bij een goede

keeper lijkt het alsof dat heel makkelijk is.

Natuurlijk moet je veel oefenen, ook als je talent hebt. Maar jij kunt het verschil maken tussen winnen of verliezen. Na een paar goede wedstrijden wil je niets liever dan iedere week de nummer 1 van je team zijn – ook al besliste iemand anders dat jij tussen de palen moest staan...

Gianluigi Buffon houdt een penalty tegen – de droom van iedere keeper!

2 DE HOUDING



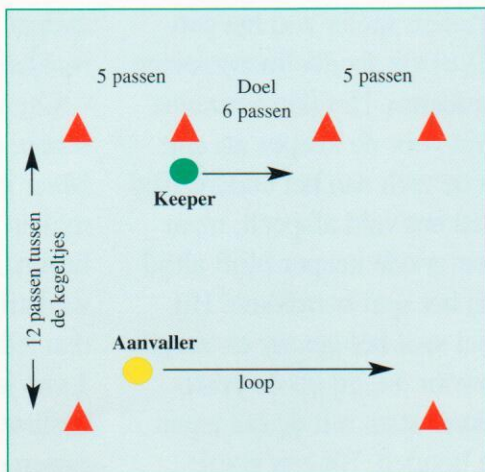
KLAAR OM ALLES TE STOPPEN

Je kunt een goede keeper worden als je de basis kent. Als je een goede houding hebt, komen de andere vaardigheden vanzelf. Dit zijn de belangrijkste punten.

- Sta op de **BAL VAN JE VOET**
- De **VOETEN** op schouderbreedte
- De **HANDEN** ter hoogte van het middel
- Het **GEWICHT VERDEELD** over beide voeten
- De **KNIEËN** naar voren
- De **OGEN** op de bal

OEFENING I

Voor deze oefening heb je twee spelers nodig. Zet een doel op en baken een speelveld af. Kegeltjes zijn ideaal, maar stokken, zakken, flesjes of jassen kunnen ook! Volg de oefening op de volgende bladzijde.



De keeper gaat in de juiste houding staan.



TIP

Houd je voeten altijd goed op de grond, zodat je meteen kunt reageren.

Dit moet je doen

De aanvaller heeft de bal en dribbelt hem langzaam van links naar rechts. Hij begint bij het eerste hoekkegeltje.

- Als hij langs de voorkant van het doel gaat, draait hij zich om de paar seconden naar het doel en dreigt te schieten.
- De keeper moet hem 'schaduw' en. Iedere keer dat de aanvaller dreigt te schieten, moet de keeper in de goede houding staan.
- Je moet iedere keer klaarstaan wanneer je een schot verwacht.

Aandachtspunten

- De keeper mag niet opzij springen. Hij moet naar opzij 'glijden' – bijna zoals een krab dat doet – en goed contact met de grond houden.
- Als de aanvaller dreigt te schieten, ga dan meteen 'doodstil' in de juiste houding staan.
- Doe dit vijf keer en wissel dan van positie.

3 OMGAAN MET DE BAL

VEILIGHEID: DRIE GOUDEN REGELS

Er zijn drie belangrijke regels die een keeper altijd moet volgen als hij de bal vangt:

- 1 Breng je lichaam achter de bal als dat mogelijk is.
- 2 Houd de bal tegen je borst om hem te beschermen.
- 3 Vang de bal als een kussen op – je wilt niet dat hij van je wegkaatst.

Ook als een goede keeper onder druk staat van een aanvaller, probeert hij zijn handen en lichaam volledig achter de bal te brengen.



BRENG JE LICHAAM ACHTER DE BAL

Een schot over de grond

Er zijn twee manieren om een bal die over de grond komt, te vangen – buig naar voren of kniel achter de bal. Als je vooroverbuigt, hou dan je voeten bij elkaar zodat de bal niet tussen je benen door kan glippen.

Vooroverbuigen

Voeten	Bij elkaar
Handen	Achter bal, palmen naar voren, bal naar borst
Hoofd	Stil, ogen volgen bal

Vooroverbuigen: handen en voeten achter de bal



Knielen

Zijwaarts knielen
Achter bal, palmen naar voren, bal naar borst
Stil, ogen volgen bal.

Knielen: handen en benen achter de bal



Een schot op middelhoogte

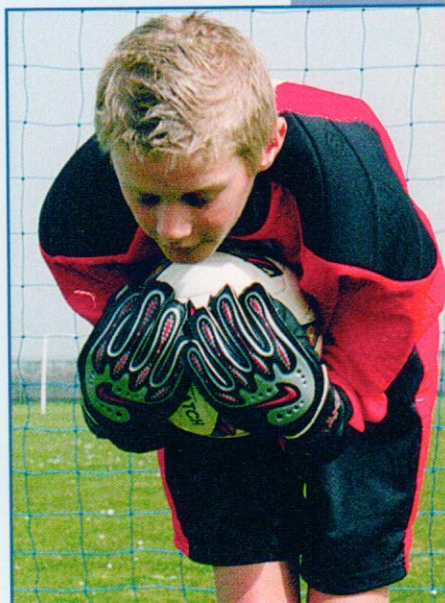
Alleen de houding van de voeten verandert hier. Wat je met je voeten doet is even belangrijk als wat je met je handen doet.

Voeten	Op schouderbreedte, het gewicht verdelen
Handen	Palmen naar voren, bal naar middel/ borst brengen
Hoofd	Stilhouden, ogen volgen bal

Een schot op borsthoogte

Er is niet veel verschil met het vangen van de bal op middelhoogte. De borst ontspannen is belangrijk, want anders kan de bal van je borst wegkaatsen.

Voeten	Op schouderbreedte
Handen	Palmen naar voren, bal naar borst
Hoofd	Stil, ogen volgen bal



OMGAAN MET DE BAL

De bal boven het hoofd

Zelfs de beste keepers zijn wel eens in verlegenheid gebracht omdat ze een hoge bal niet konden opvangen.

Soms sta je in een wedstrijd onder druk van de aanvallers van de tegenpartij. Je eigen verdedigers kunnen zelfs in de weg staan. Je team krijgt dan veel zelfvertrouwen als jij de bal goed uit de lucht kunt plukken.

Voeten: Op schouderbreedte, het gewicht verdeeld

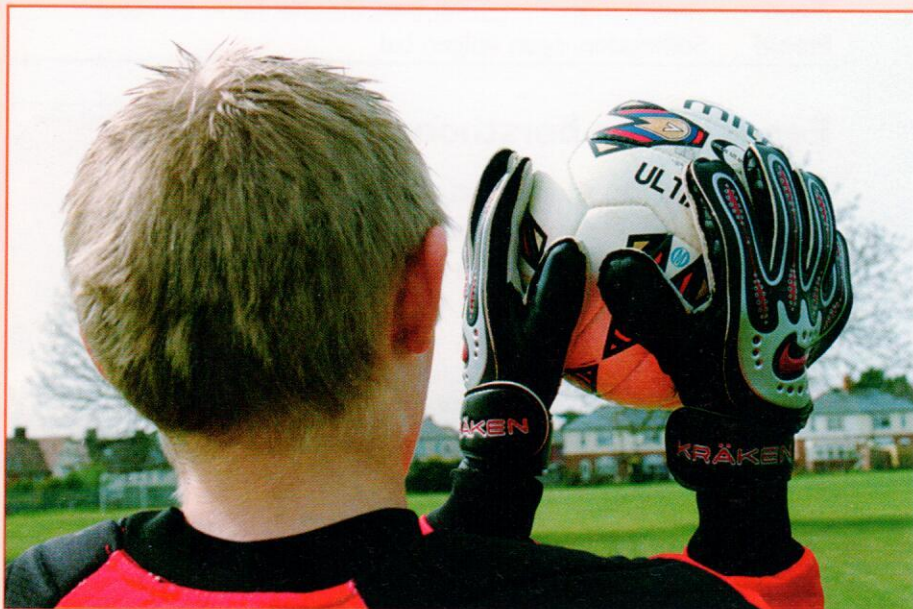
Handen: Achter de bal, de duimen in een W en vingers ontspannen. Houd de bal veilig tegen je lichaam aan.

Hoofd: Stil, ogen volgen bal



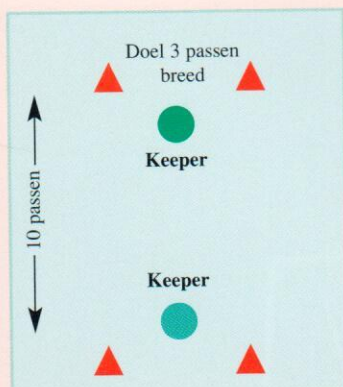
Oliver Kahn vangt de hoge bal veilig op.

Voor een
steverige
greep:
spreid je
vingers
achter
de bal.



Zet twee doelen op van drie passen breed, tien passen uit elkaar. De twee spelers zijn allebei keeper.

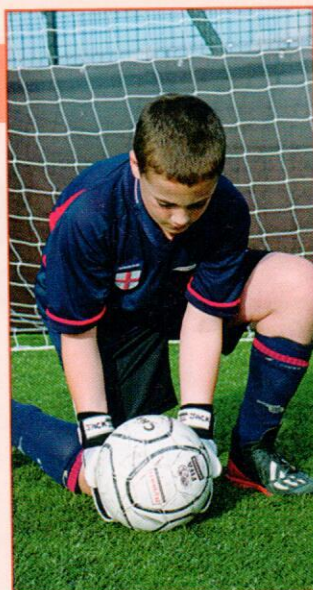
- Speel de bal om de beurt naar elkaar toe. De eerste vijf keer zorg je ervoor dat de bal over de grond rolt.
- De volgende vijf worpen moeten onder hoofdhoogte, maar boven de grond komen.
- Nog eens vijf keer, maar nu gooi je de bal boven het hoofd.



Daarna:

- Gooi de bal naar elkaar.
- Gooi weer allebei 15 keer, maar deze keer in wisselende volgorde, waarbij je vijf keer hoog, vijf keer laag en vijf keer op borsthoogte gooit. De andere speler mag niet weten op welke hoogte je gaat gooien. Denk aan de juiste houding en aan wat je met je handen en voeten moet doen.

Aandachtspunt De andere speler mag niet weten op welke hoogte je de bal gaat gooien.



WIST JE DAT?

Neem liever geen voorbeeld aan Nicky Salapu van het Amerikaanse Samoa. Hij liet 31 doelpunten door in een kwalificatiewedstrijd voor de wereldbeker tegen Australië.



4 DE HOEK VERKLEINEN

MAAK JE GROOT: LAAT HET DOEL KRIMPEN

Je kunt je doel niet kleiner maken, maar je kunt een fantastische truc uithalen om het kleiner te doen *lijken* voor de aanvaller. Als je op je doellijn blijft staan als hij met de bal op je afkomt, heeft hij aan beide zijden van jou een grote ruimte om in te schieten. Maar als je uit het doel komt en naar hem toegaat, 'verklein je de hoek'. Daardoor lijkt het alsof de openingen aan beide kanten kleiner zijn. Door uit je doel te komen, heb je ook een grotere kans om een schot tegen te houden. De aanvaller moet dichterbij jou tegen de bal schoppen om te scoren.



Uit je doel komen: plotseling is het doel voor de aanvaller gekrompen.

OEFENING

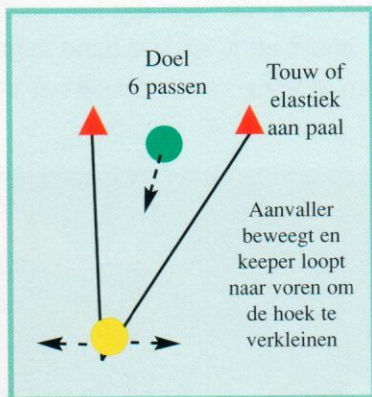
Je hebt een sterk lint, touw of elastiek nodig met een lengte van ongeveer 25 passen. Bind het ene eind aan de ene doelpaal en het andere eind aan de andere doelpaal.

● De aanvaller staat op een afstand van 12 passen van het doel, met het touw om zijn rug.

● Als de aanvaller van de ene naar de andere kant beweegt, blijft hij altijd op dezelfde afstand van het doel. Als hij van de ene naar de andere kant loopt, doet de keeper hetzelfde.

● Af en toe stopt de aanvaller en gaat hij 'doodstil' staan. De keeper doet dat ook en hij moet het touw dan nog net kunnen aanraken met elke hand, terwijl hij in de juiste houding staat.

● Sta elk 10 keer stil.



Aandachtspunt

Als je allebei stil staat, moet de aanvaller wachten tot de keeper weer op de juiste plaats staat om het touw met elke hand aan te raken.

TIP 'Glij' met je voeten over de grond.

WIST JE DAT?

Joaquín Valerio, doelman van Real Betis, werd er ooit op 40 minuten voor de wedstrijd van zijn team in de Spaanse tweede divisie tegen Albacete uit gestuurd. Hij had de scheidsrechter in de tunnel bedigd.



De fans achter het doel denken dat de bal in is... maar de keeper brengt de bal over de lat in veiligheid.

De laatste minuut van een belangrijke wedstrijd gaat in en jouw team staat met een punt voor. Je maakt een fantastische redding door naar de bal te duiken. Je bent de held. Zulke momenten maken al het harde werk de moeite waard. Wanneer je naar de zijkant duikt, is het belangrijk dat je de hand die het dichtst bij de grond is, recht achter de bal houdt en je andere hand lichtjes op de bovenkant van de bal. Dit om te voorkomen dat de bal weer vrijkomt.

Veiligheidstip:
plaats je
handen achter
de bal en
lichtjes op de
bovenkant
ervan, zoals
hier...



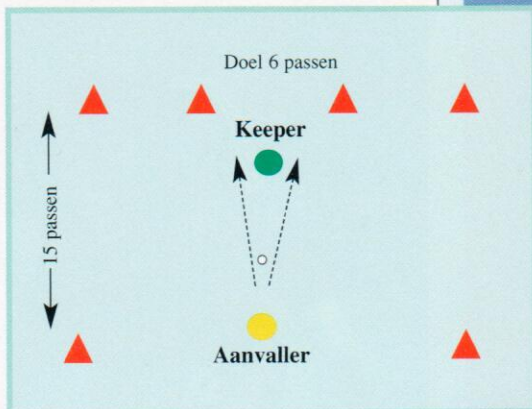
DE BAL UIT JE NET HOUDEN

OEFENING OP HET STOPPEN VAN DE BAL

Zet een doel op van zes passen breed. Een aanvaller gaat op 15 passen van het doel staan.

● De keeper gooit de bal naar de aanvaller, die de bal controleert, er een paar passen mee loopt en schiet.

● Ieder mag 10 keer schieten – wie de meeste reddingen maakt, wint!



Aandachtspunt

Probeer je lichaam achter de bal te brengen. Als dat niet lukt, breng dan je handen achter de bal.

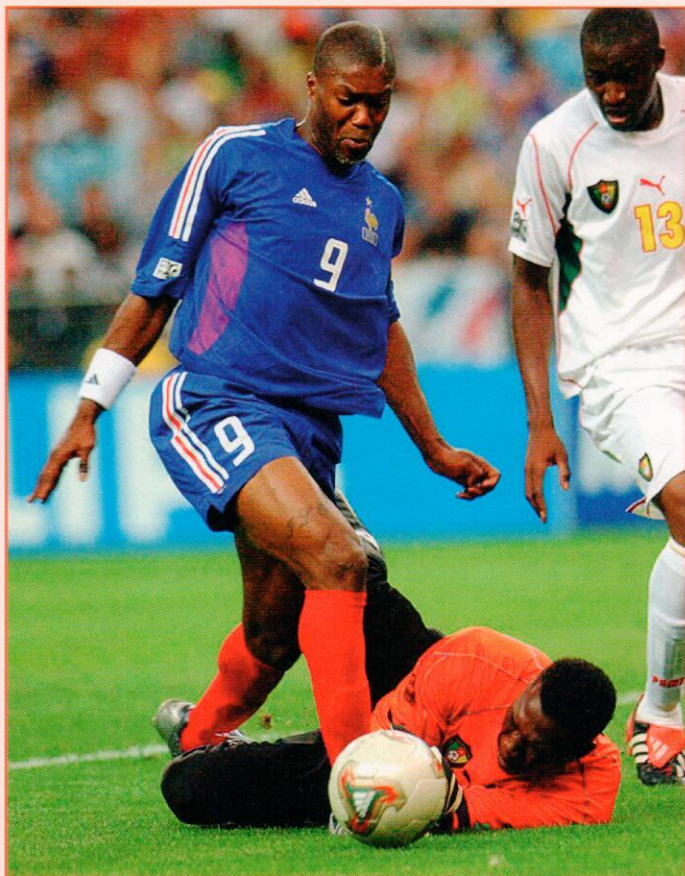
Breid deze oefening uit door nog een vriend als verdediger te vragen. De verdediger staat vijf passen van de doelpaal en geeft een pass naar de aanvaller. Zodra de bal halverwege de aanvaller is, mag de verdediger naar voren komen en verhinderen dat de aanvaller scoort.



TIP

Houd steeds je ogen op de bal gericht.

6 UIT JE DOEL KOMEN



Wees de eerste, wees sterk – je moet snel en moedig zijn om de bal voor de voeten van een aanstormende aanvaller weg te pikken.

BLIJF IK STAAN OF GA IK OP DE BAL AF?

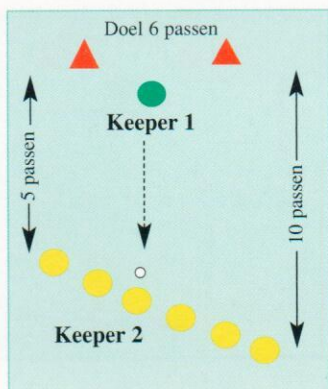
Een keeper moet vaak snel een beslissing nemen. Er gaat niets boven ervaring, maar met een goede training en veel oefenen leer je dit steeds beter. Een van de grootste beslissingen die je moet nemen, is wanneer een pass is gegeven tussen de laatste verdedigers door en er een aanvaller alleen op jou afkomt! Je moet beslissen: 'Blijf ik waar ik ben – of ga ik proberen als eerste bij de bal te komen?' Je hebt maar een fractie van een seconde om na te denken. Als je besluit dat het 'Gaan!' is, dan moet je heel explosief en vliegensvlug naar de bal sprinten.

Als je aarzelt is de kans groot dat je er niet als eerste bij bent.

UIT JE DOEL KOMEN – OEFENING 1

Voor deze oefening zijn twee spelers nodig. Zet een doel op van zes passen breed en leg de bal vijf passen ervoor.

- Je verdedigt het doel. Je maat, keeper 2, staat stil achter de bal.
- Als hij een teken geeft, storm je uit je doel om de bal aan te vallen. Het mag geen gesproken bevel zijn.
- De bal ligt op de grond, dus jij moet een sliding maken.
- Hierna leg je de bal een beetje verder weg en



TIP

Houd de bal snel tegen je lichaam aan en sta op. Sta meteen klaar alsof je de bal moet uitgooien.



je doet dezelfde oefening. Voel hoe het is om naar de bal toe 'los te barsten'. ● Doe dit vijf keer en leg iedere keer de bal wat verder en in een andere hoek ten opzichte van het doel.

● Wissel nu en laat je maat het proberen. Vergeet niet dat de bal niet mag bewegen – jij moet dat doen.

Aandachtspunt

Val de bal aan en gooi jezelf over de bal heen. Maak een glijdende beweging.

Veiligheid voor alles: hou de bal tegen je borst en leg je handen eroverheen zodat hij je niet meer kan ontsnappen.

KLAAR VOOR DE ACTIE

UIT JE DOEL KOMEN – OEFENING 2

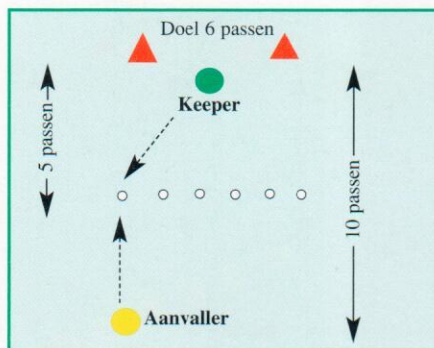
Bij deze oefening moet je geconcentreerd zijn en volledig klaar om tot actie over te gaan.

- Je gebruikt hetzelfde doel als hiervoor. De aanvaller en de keeper staan stil, vijf passen aan beide zijden van de bal. Wacht een paar seconden.
- De keeper besluit in het doel te blijven of naar de bal toe te gaan. De aanvaller probeert te scoren.
- Speel ieder vijf keer met de bal steeds in een andere hoek, maar wel op dezelfde afstand van het doel.
- Ieder mag vijf keer keeper zijn. Als jullie met drieën zijn, staat de derde speler aan de zijlijn en hij geeft het startsignaal.
- Kijk goed naar de actie,

ook als je niet in het doel staat. Je kunt altijd van de fouten of de goede acties van anderen leren. Door te kijken naar iemand anders in het doel, krijg je een idee hoe jij eruitziet als je erin staat.

Aandachtspunt

Wees alert, klaar om 'los te barsten'



TIP

Als je besluit *niet* op de bal af te stormen, maak dan wat bewegingen om de aanvaller in de war te brengen – zwaai met je heupen of beweeg je armen. Hierdoor weet hij niet welke kant jij op gaat.



7 REDDINGEN

DE BAL VINDEN IN DE DRUKTE

Soms heeft een keeper geen tijd om de bal goed op te vangen of is de bal buiten zijn bereik. Bij een hoekschop kan er een groepje spelers tussen hem en de bal staan. In dat geval moet hij de bal wegslaan of hem wegtikken om een tegendoelpunt te voorkomen.

Keepers moeten sterk en besluitvaardig zijn om ter plaatse te zijn voor de andere spelers komen.

REDDINGEN

Het voornaamste is de bal zo ver mogelijk weg te krijgen van het doel. Als je de bal niet ver genoeg wegwerkt, kan hij bij een aanvaller terechtkomen. Misschien kun jij dan niet op tijd op de juiste plaats staan als hij schiet. Soms kun je alleen nog maar de bal met je handen of vingertoppen over de lat of langs de doelpaal wegtikken en geef je een hoekschop weg. Dat is niet ideaal – maar het is beter dan een doelpunt binnen te krijgen.

TIP

Gebruik de snelheid van de bal door hem terug te slaan in de richting vanwaar hij vandaan kwam.

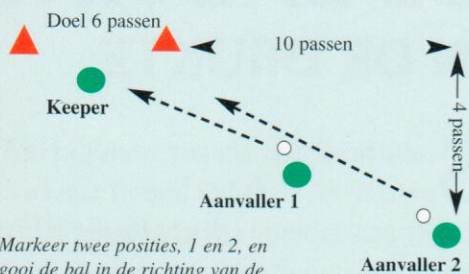
REDDINGSOEFENING I

Zet een doel op van zes passen breed en markeer nog twee punten zoals op het plaatje.

- De aanvaller gooit de bal naar de keeper vanaf een van de twee posities.
- De aanvaller moet vanaf elke positie vijf keer de bal in het spel brengen.
- Als je dit goed kunt, serveer dan vanaf de andere kant.

Aandachtspunt

De bedoeling is de bal zo hoog en zo ver mogelijk van het doel te krijgen.



Markeer twee posities, 1 en 2, en gooi de bal in de richting van de keeper die hem moet wegslaan.



TIP

Als je de bal kunt vangen, vang hem dan.

Als je hem niet kunt vangen, sla hem dan weg.

Nu laten we het meer op een wedstrijd lijken.

● Herhaal oefening 1.

Deze keer laat je de keeper een beetje onder druk zetten door een vriend.

● De aanvaller mag er niet op inbeuken, maar hij kan een sprong naar een hoge bal maken om hem weg te koppen.

Aandachtspunt

De verdediger leidt de keeper nu af. Laat je niet van de wijs brengen. Als je veel zelfvertrouwen hebt gekregen, mag de bal vanaf een grotere afstand

in het spel gebracht worden. Probeer het ook een keertje als de bal niet ingegooid, maar ingetrapt wordt.



Houd de vuisten bij elkaar om de bal zo goed mogelijk te raken.

Het is belangrijk om de bal ver weg te slaan.

REDDINGEN



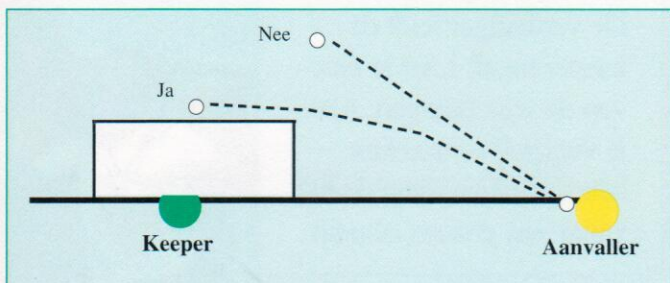
OP EN OVER DE LAT

In een wedstrijd zie je vaak dat de keeper het gevaar van een voorzet afwendt door de bal over de lat te duwen. Dat doet hij als de bal zo dicht bij het doel is dat hij, als hij de bal niet goed wegslaat, hem wel eens per ongeluk in zijn eigen net zou kunnen slaan!

*Veiligheid
eerst: als
het niet
veilig is
om de
bal te
vangen,
tik hem
dan over
de lat.*

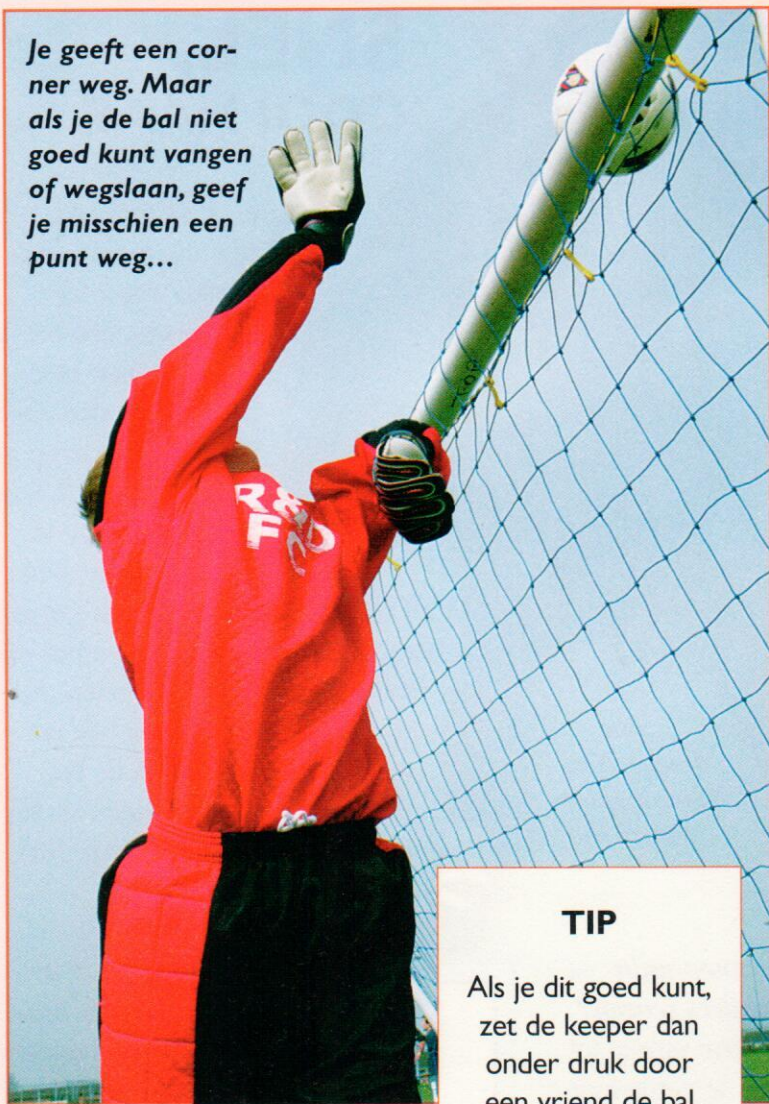
OEFFENING I

Je hebt een klein doel nodig, maar de rest van het vorige speelveld blijft hetzelfde. Zet kegeltjes aan beide zijden van het doel. Vraag de aanvaller om de bal zo dicht mogelijk bij de lat in te gooien. Kijk eens of hij de bal boven op de lat kan laten stuiten.



KIES BIJ TWIJFEL DE **VEILIGSTE** OPLOSSING

Je geeft een corner weg. Maar als je de bal niet goed kunt vangen of wegslaan, geef je misschien een punt weg...



Aandachtspunt

De keeper moet de palm van zijn hand achter de bal in de richting van de lat houden. Duw hem over de lat met je handen en vingers – niet wegslaan.

TIP

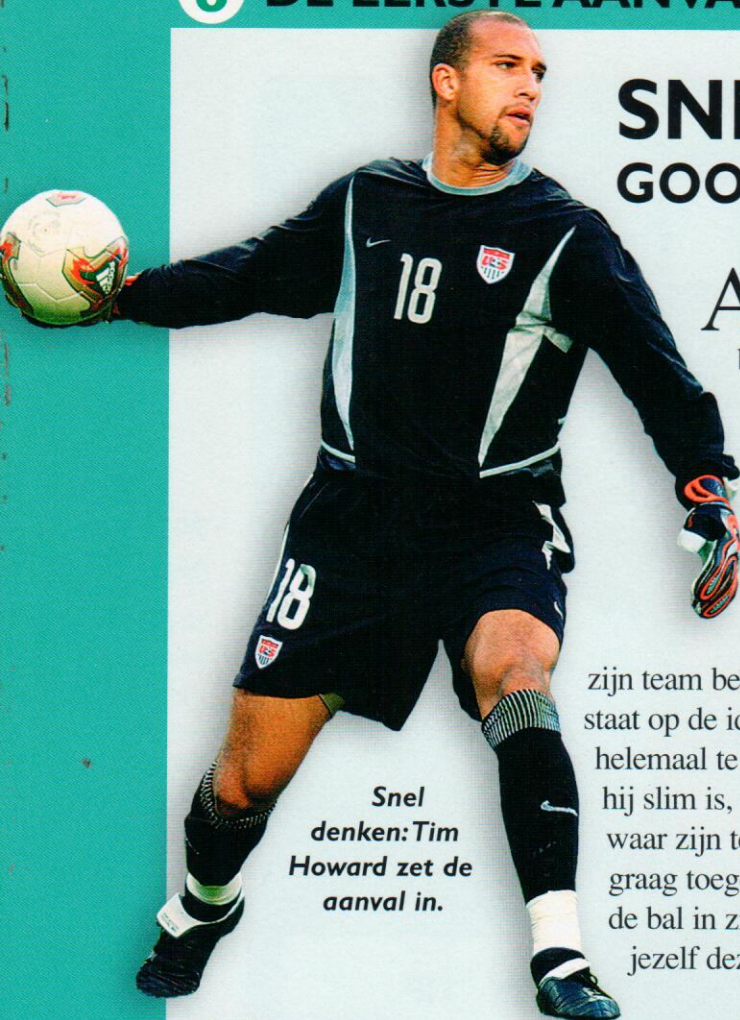
Als je dit goed kunt, zet de keeper dan onder druk door een vriend de bal ook te laten pakken.

Probeer later de bal in het spel te brengen door hem uit te trappen, zoals in een echte wedstrijd.

WIST JE DAT?

Slechts twee keer was de aanvoerder van een winnend WK-team een keeper. Giampiero Combi bezorgde Italië de eerste titel in 1934. Dino Zoff leidde de Italianen in 1982 naar de overwinning.

8 DE EERSTE AANVALSLIJN



Snel denken: Tim Howard zet de aanval in.

SNEL, GOOI MAAR

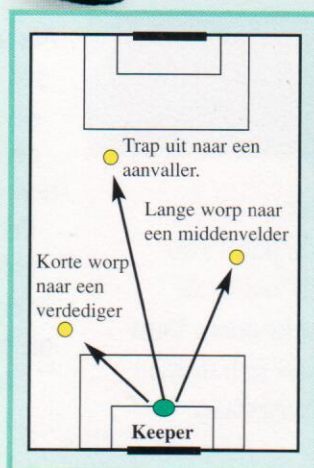
Als de keeper een redding maakt en de bal pakt, wordt hij meteen ook een beetje een aanvaller. Hoe snel hij kan denken en de manier waarop hij 'een pass' geeft, kan het succes van de volgende aanval van zijn team beïnvloeden. Een keeper staat op de ideale plaats om het veld helemaal te kunnen overzien. Als hij slim is, weet hij ook hoe en waar zijn teamgenoten de bal graag toegespeeld krijgen als hij de bal in zijn handen heeft. Stel jezelf deze vragen ...

1. Kunnen mijn aanvallers scoren?

Een verre uittrap tot achter de verdediging van de tegenstander.

2. Kan ik de bal veilig naar een aanvaller schieten?

Een uittrap over een lange afstand.



3. Kan ik de bal naar mijn middenvelden krijgen? Een nauwkeurige worp.

4. Kan ik de bal veilig bij een verdediger krijgen?

Een korte, nauwkeurige worp.

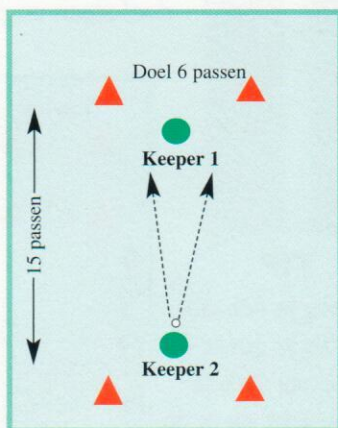


De bal uitrollen: soms is de speler naar wie je een pass geeft dichtbij – maar ook dan moet je goed opletten.

GOOIEN: OEFENING 1

Zet twee doelen op van zes passen breed en 15 passen uit elkaar.

- Probeer in het doel van je maat te scoren door de bal in zijn of haar doel te gooien. Gooi ieder 10 keer in ronde 1.
- Speel nog twee rondes. Na iedere ronde van doel wisselen. De winnaar heeft de minste ballen doorgelaten!
- Probeer zowel bovenhands als onderhands in te gooien.



TIP

Red de bal, ga in de juiste houding staan en gooi ...



DE EERSTE AANVALSLIJN

Als je de bal naar je teamgenoten gooit, zorg er dan voor dat ze hem gemakkelijk onder controle krijgen. De bal mag niet te hoog gaan.

Deze oefening bevordert het laag ingooien van de bal. Hoe langer je teamgenoot op de bal moet wachten, hoe minder tijd hij heeft om hem onder controle te krijgen.

GOOIEN: OEFENING 2

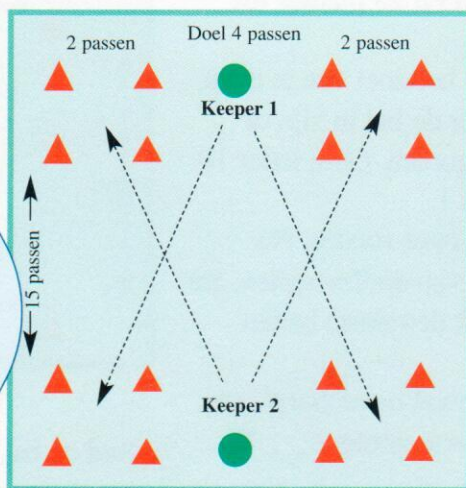
Zet een doel op van vier passen breed. Bakken aan beide zijden twee veldjes af van twee passen breed. Doe 15 passen verder hetzelfde, zoals op het plaatje.

● Ga in het midden van je doel staan en gooi de bal in

een van de veldjes aan weerskanten van de tegenstander. Je krijgt een punt als dat lukt.

● De keeper probeert de bal tegen te houden.

● Ieder mag 10 keer. Wie is de kampioen?



TIP

Beweeg je lichaam mee als je gooit – daardoor heb je meer kracht en is de worp nauwkeuriger.

Aandachtspunt

Zorg dat je laag gooit – maar probeer de bal in het veldje te gooien zonder dat hij ondertussen de grond raakt.



TRAPPEN: OEFENING 1

Zet twee doelen op 25 passen van elkaar op. Probeer om de beurt te scoren. Schiet vijf keer op elke manier die hieronder is beschreven.

1. Volley: nadat je de bal uit je handen hebt opgegooid, trap je tegen de bal voor hij de grond raakt.

2. Dropvolley of een halve volley: nadat jij de bal uit je handen hebt opgegooid, trap je ertegen zodra de bal de grond heeft geraakt.

3. Trap over de grond: de bal ligt stil of rolt over het veld.

Aandachtspunten

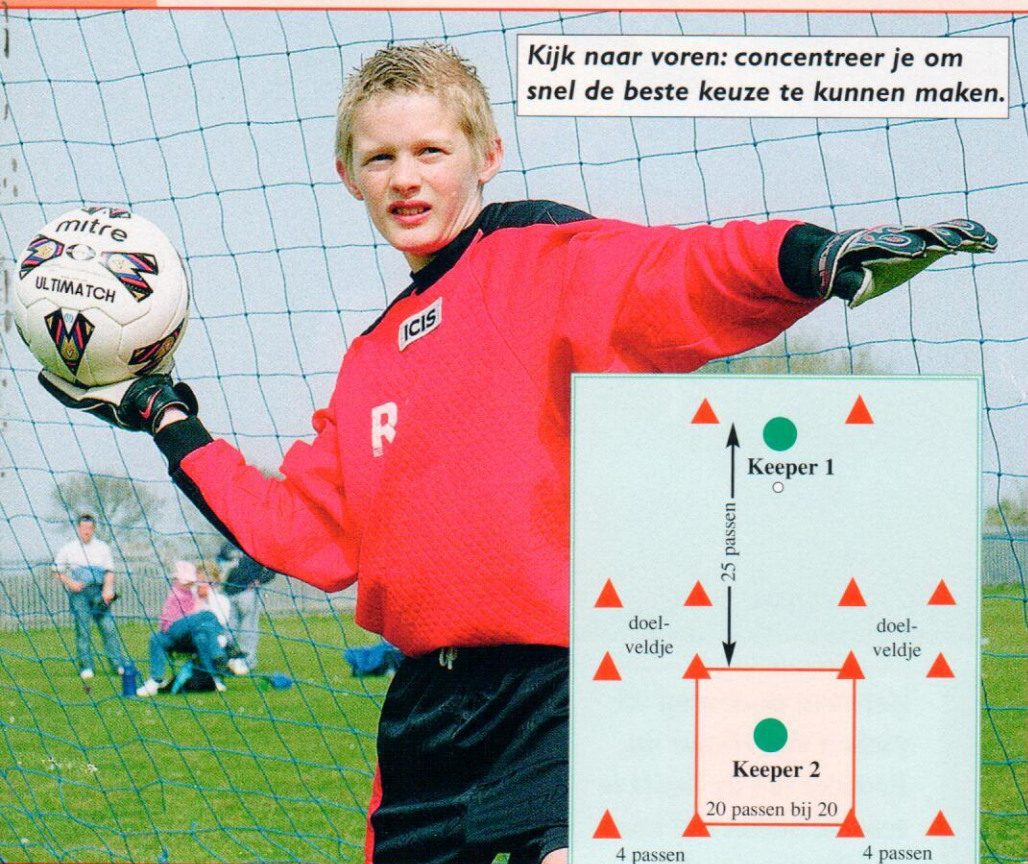
- Houd je ogen steeds op de bal gericht.
- Trap tegen het midden van de bal.
- Trap tegen de bal met je wreef (waar je veters zitten).
- Houd je enkel stabiel.

TIP

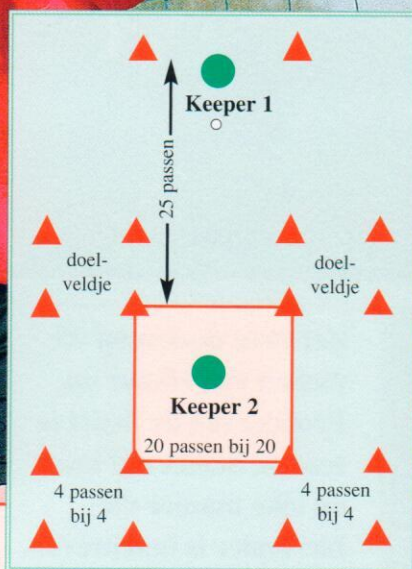
Klem voor extra kracht je tenen tegen elkaar als je de bal raakt.

Kijk goed: een dropkick betekent de bal uittrappen zodra hij de grond heeft geraakt.

ALLES IN ÉÉN OEFENING



Kijk naar voren: concentreer je om snel de beste keuze te kunnen maken.



LAATSTE OEFENING

Zet een doel op van zes passen breed. Baken vier veldjes af rond een keeper op 25 passen van jouw doel. De tweede keeper mag staan waar hij wil in het roze gebied.

● Keeper 2 probeert te scoren in het doel van zijn maat. Als keeper 1 de bal pakt, moet hij proberen te

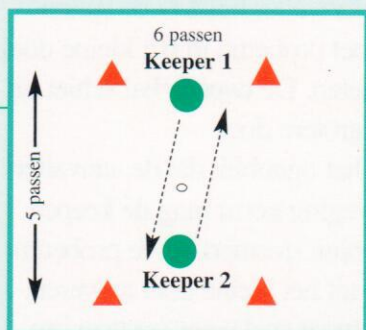
‘scoren’ door de bal in een van de vier ‘doelveldjes’ te gooien. De andere keeper moet proberen de bal tegen te houden.

● Doe dit vijf keer en wissel dan. Herhaal dit twee keer.

● De winnaar is degene die de meeste doelpunten in de ‘doelveldjes’ heeft gemaakt.

9 DE VAARDIGHEIDSTEST

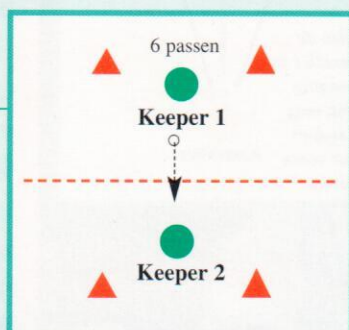
Test alles wat je hebt geleerd in een wedstrijd met je maten. Wie de meeste van de negen rondes wint, is de kampioen! In iedere ronde zul je moeten denken aan de vele aandachtspunten uit de vorige hoofdstukken.



RONDE EEN

Baken het speelveld af met de doelen.

- Schiet naar elkaar.
- De eerste die drie ballen redt, is de winnaar.



RONDE TWEE

Hetzelfde veld

- Keeper 1 probeert de bal naar het andere doel te dribbelen. Keeper 2 mag de bal pas aanraken als hij over de middenlijn is gegaan.
- Ieder valt vier keer aan – wie de meeste ballen redt, is de winnaar.

Eén tegen één: doe de oefeningen samen met een vriend.



DE VAARDIGHEIDSTEST

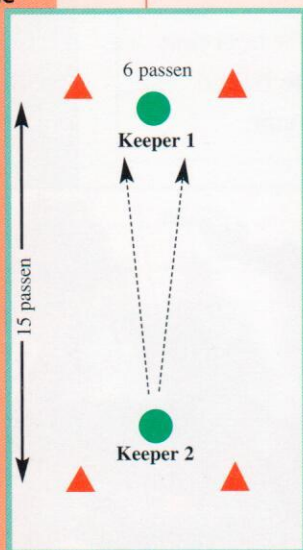


RONDE DRIE

Je hebt een doel nodig met een kleiner doel ervoor.

- De keeper staat op de doellijn.
 - De aanvaller heeft twee ballen.
- Hij moet proberen in het kleine doel te schieten. De tweede bal schiet hij in het grotere doel.
- Op het ogenblik dat de aanvaller in beweging komt mag de keeper naar voren stormen om te proberen de bal uit het kleine doel te weren.
 - Hij moet snel weer opstaan om zijn grotere doel te verdedigen tegen het tweede schot.
 - Schiet drie keer naar ieder doel voor je van kant wisselt. Wie de meeste ballen redt, wint.

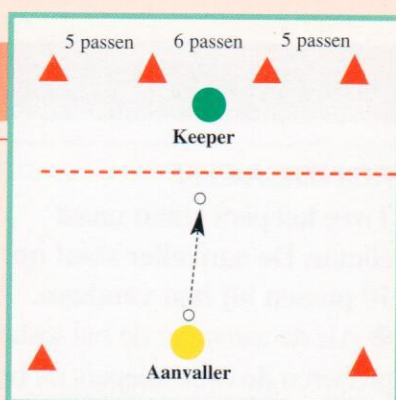
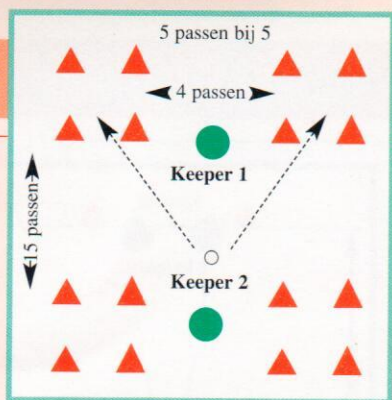
Wees op je hoede: wie de meeste ballen redt, wint.



RONDE VIER

Speel dit spel drie minuten.

- Elke keeper mag de bal twee keer aanraken om te scoren.
- Zodra een keeper de bal heeft aangeraakt, mag de andere de hoek verkleinen. Als de bal werd gered en opnieuw het gebied inloopt, gaat het spel verder.
- Als een speler de bal meer dan twee keer aanraakt, krijgt de ander een strafschoot op 10 passen voor het doel.
- De winnaar is degene die de minste ballen doorlaat.



RONDE VIJF

Baken vier veldjes af van vijf passen bij vijf, zoals op het plaatje.

- Een keeper staat tussen de veldjes. Hij probeert de bal in een van de veldjes van de tegenstander te gooien, die door de andere keeper worden verdedigd.
- Ieder mag vier keer gooien en proberen te scoren in de doelgebieden.
- De bal telt als hij in het veldje de grond raakt.

RONDE ZEVEN

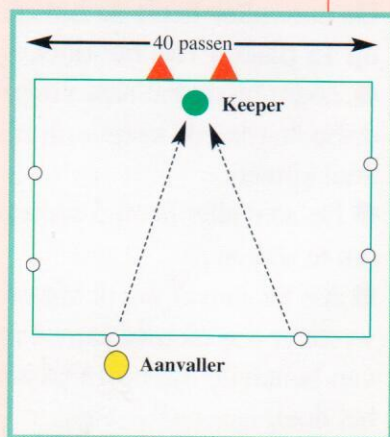
Zet een gebied uit zoals op het plaatje. Leg twee ballen neer zoals aangegeven.

- De aanvaller rolt de bal naar voren en schiet.
- De keeper probeert te redden. Maar als de bal uit het gebied rolt of naast het doel gaat, moeten beide spelers verder met de tweede bal op 5 stappen van het doel.
- Als het schot terugstuit, heeft de aanvaller vier seconden om te scoren. Als hem dat niet lukt, is het spel uit.

RONDE ZES

Zet een doel op van zes passen breed. Baken een gebied af van 40 passen bij 20, zoals op het plaatje (rechts).

- De aanvaller mag zes keer schieten vanuit verschillende posities rond het veld.
- Na zes keer schieten wissel je.
- De winnaar is de keeper die de meeste ballen redt.

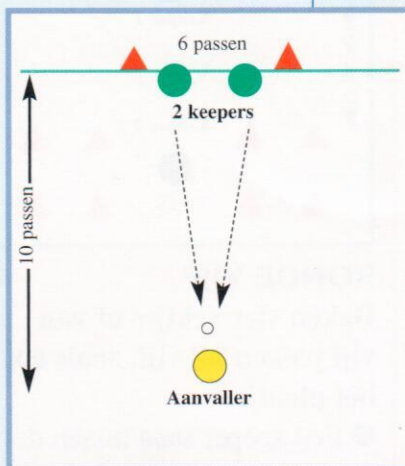


VAARDIGHEIDSTEST

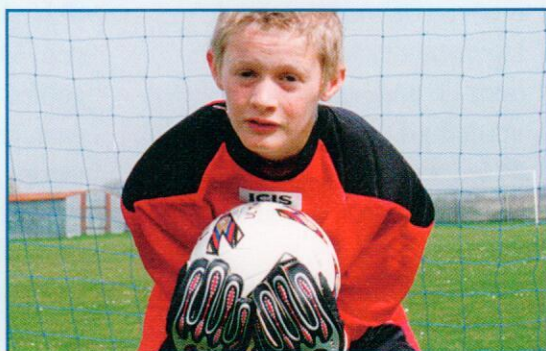
RONDE ACHT

Twee keepers staan naast elkaar. De aanvaller staat op 10 passen bij hen vandaan.

- Als de aanvaller de bal loslaat, proberen de twee keepers de bal weg te schieten of te pakken.
- De keepers mogen nog drie keer, waarbij ze in verschillende houdingen beginnen – knielend, zittend op de grond en ten slotte liggend op hun buik.



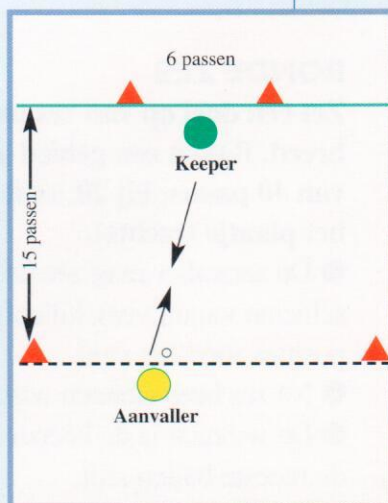
Zonder meer de beste: de keeper die de meeste ballen redt, wint de wedstrijd.

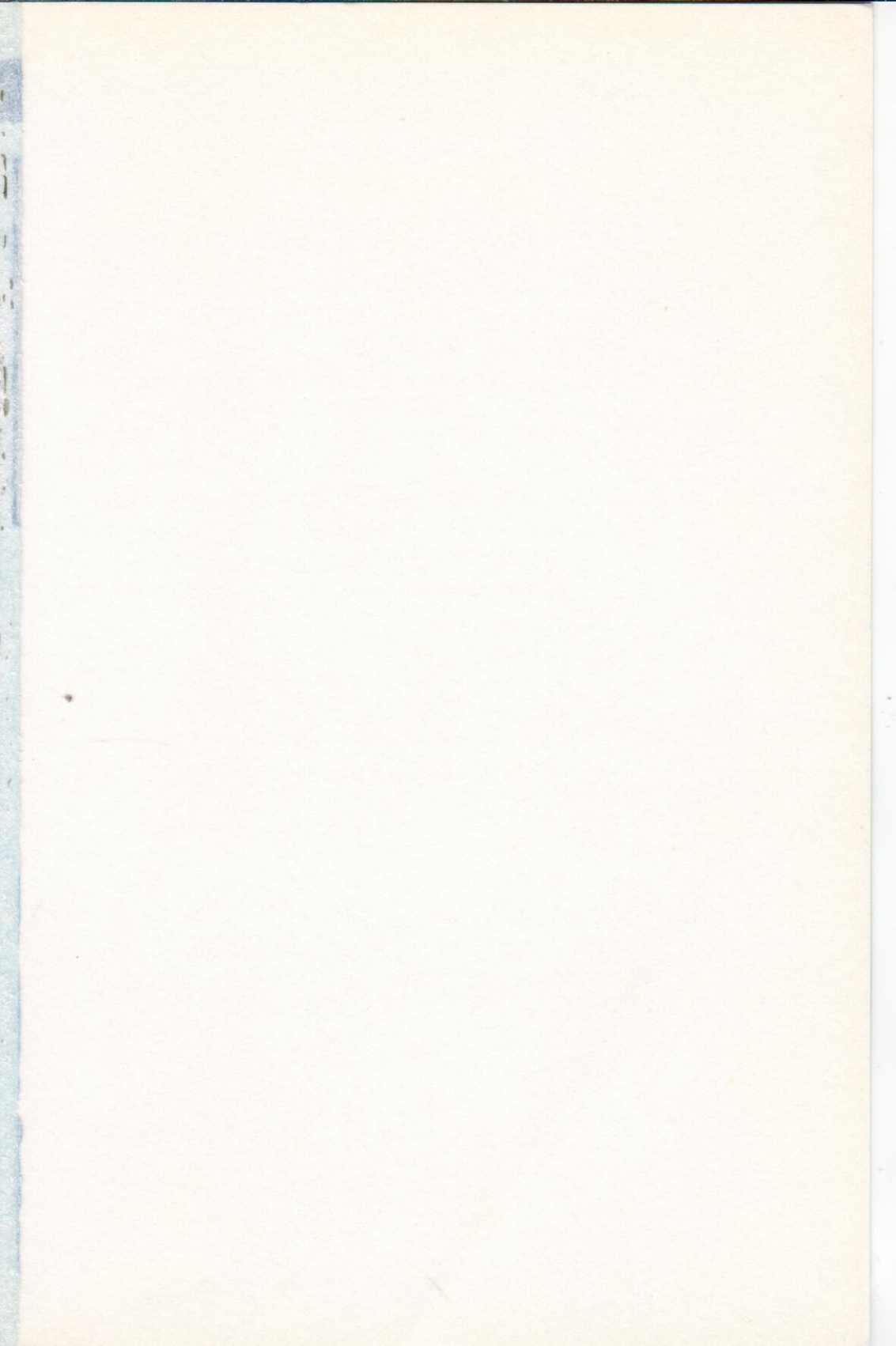


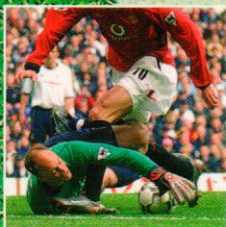
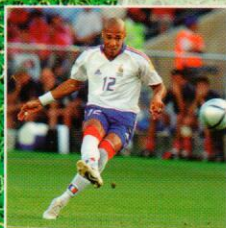
RONDE NEGEN

De aanvaller heeft de bal en staat op 15 passen van het doel.

- Zodra hij de bal naar voren dribbelt, mag de keeper uit zijn doel komen.
- De aanvaller heeft 5 seconden om te scoren.
- Als de aanval wordt afgestopt wordt er een nieuwe aanval ingezet van buiten de lijn op 15 passen van het doel.
- Na vijf pogingen wissel je.







Alles over tactiek, techniek en de beste trucs van de profs!

Ben je helemaal gek van voetbal? Droom je ervan om een uitstekende aanvaller, sterke verdediger of grote keeper te worden? Dan is dit boek echt iets voor jou! Het bevat specifieke oefeningen voor alle posities op het veld. De vele tips en duidelijke schema's helpen je je spel te verbeteren en je techniek te verfijnen. Met wat geduld en veel oefenen, speel je binnenkort als een echte topvoetballer!

De auteur

Paul Fairclough is een gediplomeerd trainer van de Engelse Football Association (FA). Hij heeft een jarenlange ervaring met het lesgeven aan jonge, getalenteerde voetballers.

CE

Originele titel: *Soccer Skills:
Attacking – Defending – Goalkeeping*
(Paul Fairclough)

Published by First Stone, a Division of
Corpus Publishing Limited, PO Box 8,
Lydney, Gloucestershire GL15 6YD.

© MMV Corpus Publishing &
Paul Fairclough.
All rights reserved.

ISBN-10 90-447-1144-X
ISBN-13 978-90-447-1144-8



9 789044 711448

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Aartselaar, België, MMVI.
Alle rechten voorbehouden.
Deze uitgave door: Deltas,
België-Nederland.
Nederlandse vertaling: Mirjam Bosman.
Gedrukt in België.

D-MMVI-0001-41
NUR 229