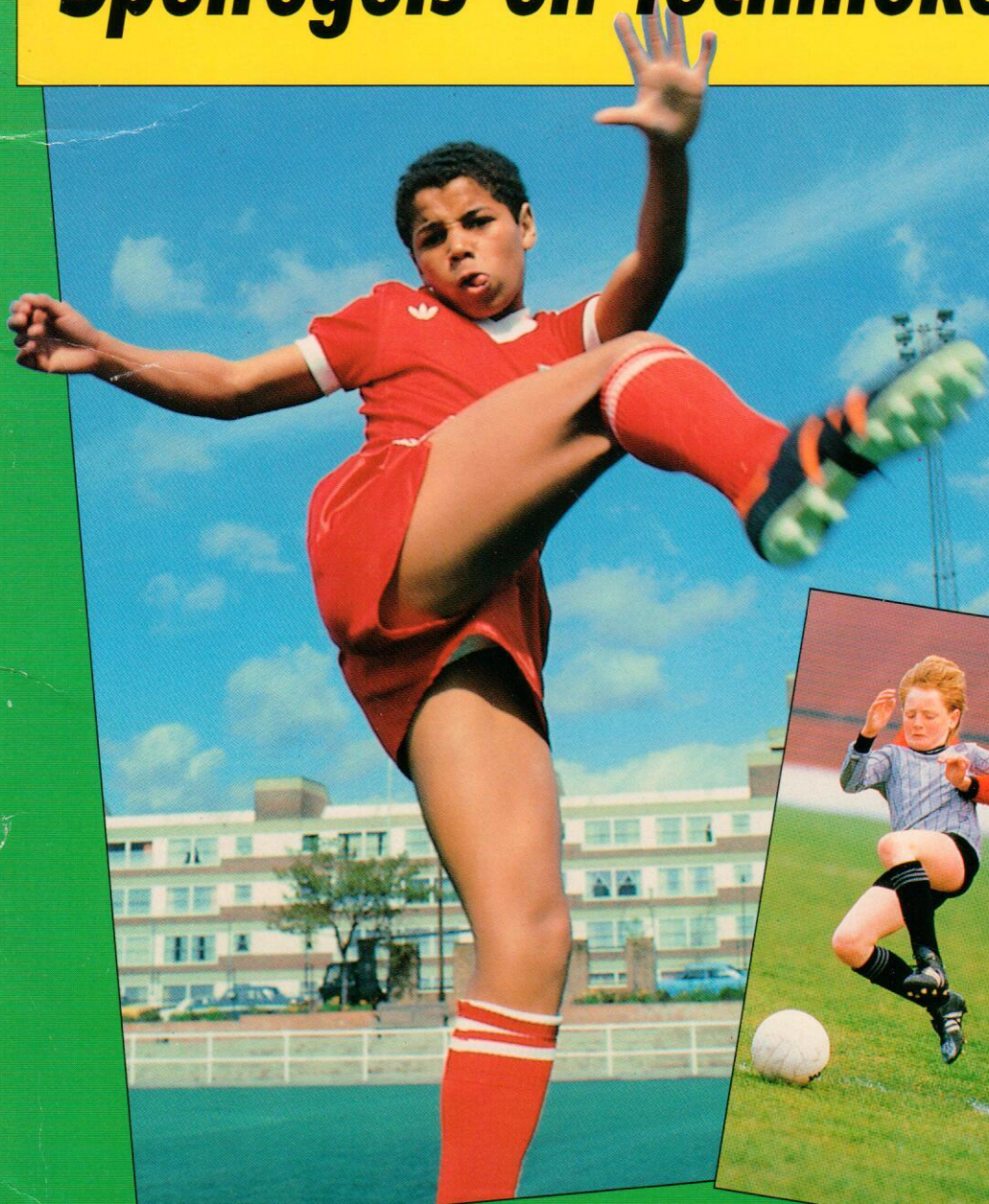


IK LEER VOETBALLEN

Spelregels en technieken



IK LEER VOETBALLEN

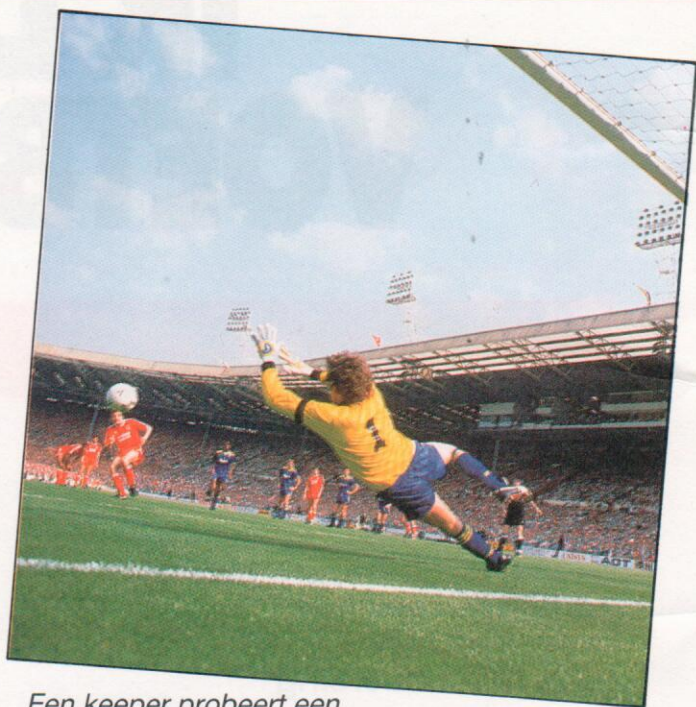
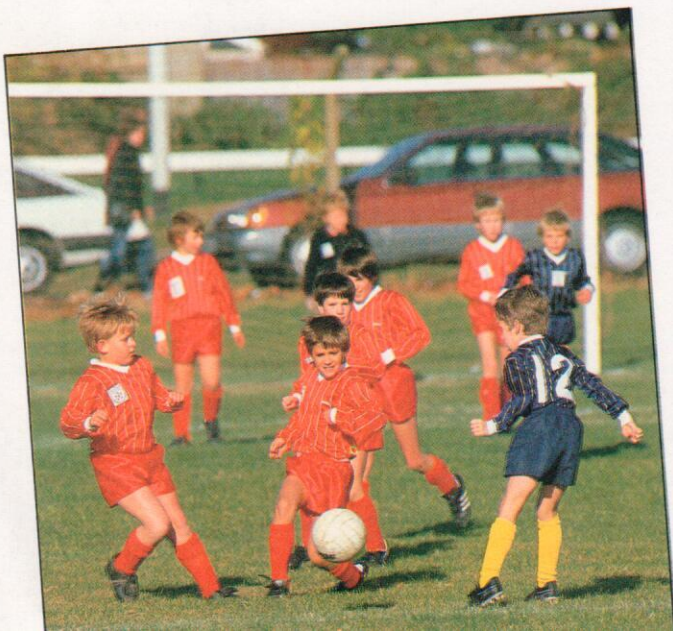


INHOUD

- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------------|
| 2 | Inleiding | 20 | Positiespel |
| 4 | Balbeheersing | 21 | Mogelijke oefeningen |
| 7 | Schieten | 24 | Vrije schoppen |
| 8 | Passen | 27 | Inworpen |
| 10 | Tackelen | 28 | Hoekschoppen |
| 12 | Verdedigen | 30 | De strafschoep |
| 15 | Koppen | 31 | Spelregels |
| 18 | Doel verdedigen | | |

Voetbal - Grondbeginselen laat je kennismaken met het spannende, populairste spel ter wereld. Het is ook één van onze snelst groeiende sporten, beoefend door miljoenen jongens en meisjes. Behalve de basisvaardigheden van het voetbal zul je de spelregels, aanvals- en verdedigingstactieken, en oefentechnieken leren, zodat je een betere voetballer kunt worden. Er zijn veel redenen waarom voetbal zo populair is. Je hoeft als speler niet groot of sterk te zijn; samenwerking en vaardigheid zijn veel belangrijker. Je hebt geen dure sportspullen nodig. En meisjes kunnen even goed spelen als jongens. Denk eraan, de bedoeling van een spel is lol te hebben. Behalve de keeper zijn er drie groepen spelers. De aanvallers, ook wel voor-, vleugel- of spitspelers

Voetbal kent geen minimumleeftijd.



Een keeper probeert een strafschop tegen te houden. Rechts: Het duurt niet lang voor je die 'hele speciale' vaardigheden hebt geleerd.

genaamd, spelen het dichtst bij de goal van de tegenstander en maken vaak de meeste doelpunten. Zij moeten snel, vlug van begrip zijn, en goed met de bal kunnen omgaan. Verdedigers, ook wel full-backs genaamd, moeten snel en sterk zijn om hun doel te kunnen verdedigen. Middenvelders, die ook wel half-backs heten, regelen en helpen bij de aanval en verdediging. Middenvelders moeten veelzijdig zijn. De doelverdediger vormt de laatste verdedigingslinie. Hij begint ook vaak de aanval door de bal naar een teamspeler te schoppen of te gooien. De keeper is vaak de grootste teamspeler.



4 BALBEHEERSING

Balbeheersing is het hoofdkenmerk van een goede voetballer. Zonder bal kun je niets doen. Laten we de balbeheersing dus eens nader gaan bekijken.

Meestal krijg je de bal van één van je medespelers. De tegenstander kan ook door een fout de controle over de bal verliezen en daardoor de bal aan je kwijtraken. Vanaf het moment dat je de bal krijgt, moet je hem onder controle hebben en in staat zijn om iemand de bal toe te spelen, ermee te gaan rennen, of op doel te schieten.

Er zijn veel verschillende manieren om de bal onder controle te krijgen:

Over de grond

Onder het rennen zullen sommige ballen over de grond naar je toerollen. Je moet de bal met de binnen- of buitenkant van je voet controleren terwijl je naar voren blijft lopen. Probeer niet te stoppen om de pass aan te nemen. Zorg dat alles soepel blijft lopen.

Dribbelen

Dribbelen is één van de belangrijkste vaardigheden van elke voetballer. Om goed te kunnen dribbelen moet je vertrouwen hebben in je mogelijkheden om elke tegenstander te kunnen passeren, hoe hij ook probeert de bal af te pakken. Houd de bal dicht aan je voeten en je ogen op de bal en je tegenstanders voeten gericht. Weten wat je tegenstander kan doen, is erg belangrijk bij het dribbelen. ▶

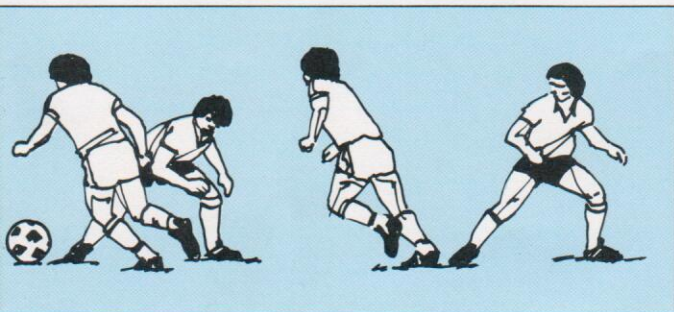




◁ *In de lucht*
 Sommige mensen denken dat een hoge bal moeilijk te controleren is. Dat is echt niet zo als je maar weet wat te doen. Kijk goed naar de bal. Plaats meteen als hij de grond raakt je voet erboven alsof je erop gaat staan. Zo stop je de bal perfect af. Je kunt de bal ook onder het rennen stoppen door hem met de zijkant van je voet onder controle te krijgen.



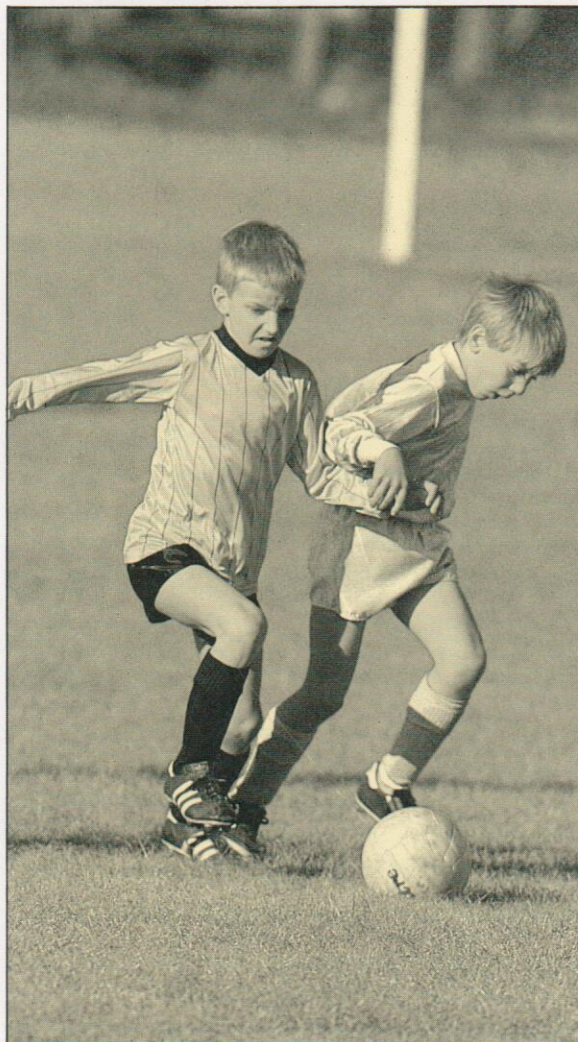
◁ *Met je borst*
 Houd je ogen op de naderende bal gericht. Klap je borst naar achteren zodat de bal niet wegspringt. Laat hem van je borst op de grond vallen, waar je voeten het werk kunnen overnemen.



Afschermen

Dit is een vorm van dribbelen, maar dan eerder met de tegenstander achter je dan vóór je. Houd de bal dicht aan je voeten en wees er klaar voor om vlug te bewegen als hij te dicht komt.

Onder: De speler met de bal maakt het zijn tegenspeler zwaar door de bal af te schermen.



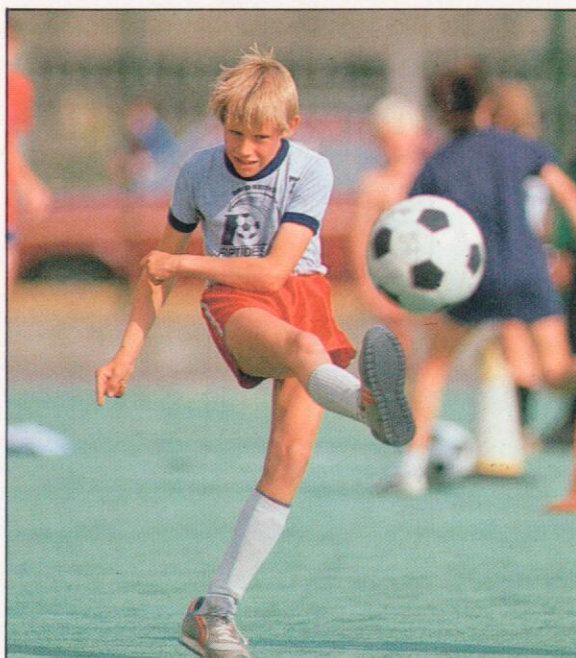


Er is een oude voetbalregel: 'Wie niet schiet, maakt geen doelpunt.' Dat is niet helemaal waar, maar hoe vaker je schiet, hoe meer kans je maakt op een doelpunt.

Harde schoten zijn niet altijd de beste. Nauwkeurige schoten op de kwetsbaarste delen van de goal hebben meer kans van slagen.

De meeste doelpunten worden in het strafschopgebied gemaakt, en er is veel nauwkeurig passwerk voor nodig om de bal daar te krijgen. Maar de bal moet dan nog altijd in het net terechtkomen. Schiet op doel zodra je een opening ziet tussen verdedigers. Houd je ogen op de bal gericht en je lichaam boven de bal. Als je achterover leunt bij je schot zal de bal over de lat vliegen.

Schoten van buiten het strafschopgebied maken veel indruk - als ze de touwen ingaan. Ze zijn nutteloos als de keeper midden in het doel staat en klaar is voor het schot - hij zal hem bijna altijd stoppen. Schiet echter als hij niet lijkt op te letten. Wees jezelf altijd bewust van wat de keeper doet.

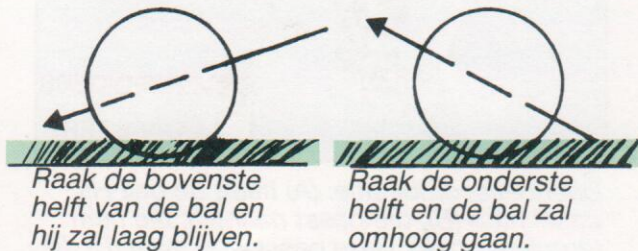


Een andere schietstijl, maar even effectief. Zie hoe de ogen de bal volgen.

(A)
(B)

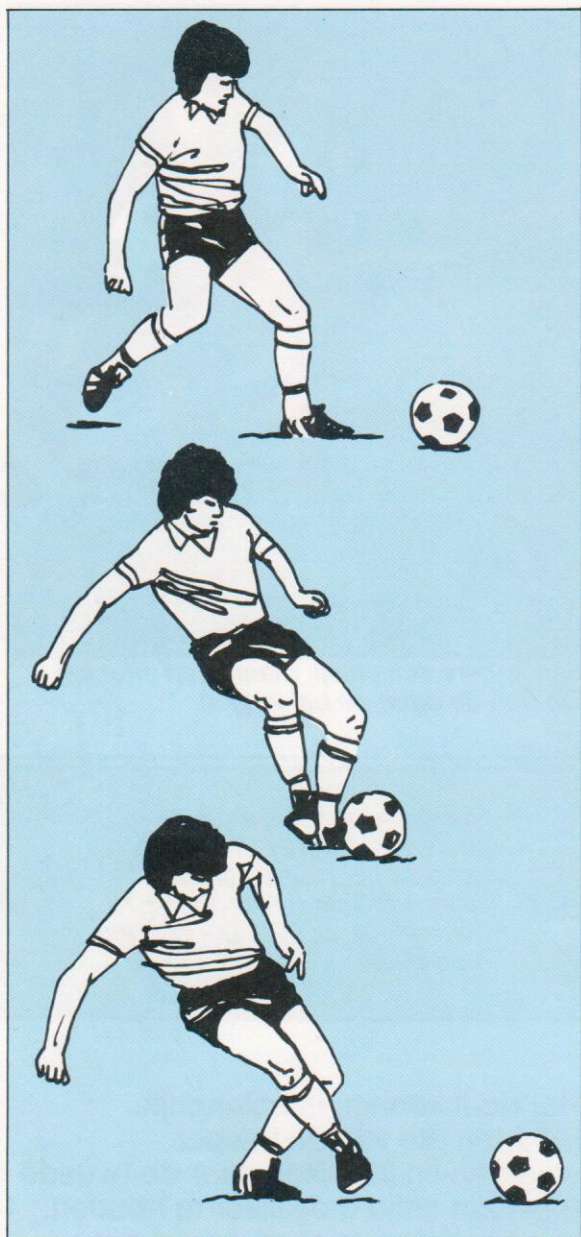
Het doelwit: schoten in de gearceerde delen zijn voor keepers het moeilijkst te stoppen. Schoten in de vier hoeken - A, B, C of D - zijn nog moeilijker.

(C)
(D)



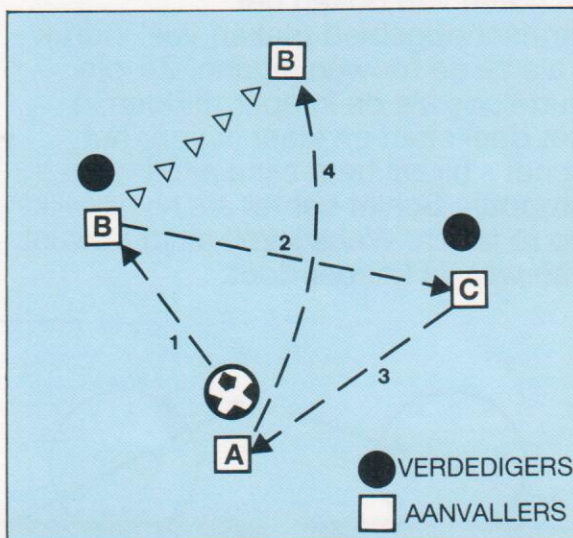
Links: Evenwicht - bij schieten erg belangrijk.

Het doel kennen is belangrijk. Schoten die van de keeper wegdraaien (schoten naar de tweede paal) zijn altijd moeilijker te houden. Lage schoten over de grond zijn lastig. Vergeet niet dat veel schoten het doel niet eens raken. Precisie is beter dan kracht. En denk eraan dat aanval de beste verdediging is.



Draai als je passt met de binnenkant van de voet je tenen naar buiten. Plaats de andere voet naast de bal en maak de beweging af.

Goede passes geven jouw team weer balbezit. En balbezit is erg belangrijk. Als je een pass aanneemt, moet je altijd in beweging zijn. Blijf niet staan wachten tot de bal bij je is. De sleutel voor het geven van een goede pass is 'de actie eenvoudig houden'. Lange passes over het veld zijn spectaculair, maar alleen de allerbeste spelers kunnen met grote precisie een pass geven over zo'n 45 meter. De meeste passes bedragen slechts enkele meters. Er zijn niet alleen voorwaartse passes, ze kunnen schuin over het veld of zelfs naar achteren worden gegeven. Het idee achter de pass is om bij balbezit een aanvallende actie te kunnen opbouwen.



Driehoekscombinatie: (A) heeft de bal. Hij passt naar (B), die passt naar (C), die hem teruglegt op (A). Deze passt weer naar (B) die zijn verdediger nu heeft afgeschud en een lege plek vond.

Als de bal zich in de verdedigende eerste helft ofwel op driekwart van het veld bevindt, kun je het beste naar de voeten van een medespeler spelen. De pass naar het hoofd (bekend als de crosspass) kan het best worden overgelaten aan de aanvalszone wanneer de kans zich voordoet dat een medespeler de bal in het doel kan koppen. De meeste goede passes worden met de binnenkant van de voet gegeven. Door oefening zul je passes kunnen geven met de buitenkant van je voet. Hierdoor kun je je pass beter verdedken. Wat je zeker moet weten vóór je passt, is of de speler die je wil aanspelen nog steeds op zijn plaats staat.



Door de bal aan de zijkant en schuin op de gewenste richting te raken, krijg je een kromme boogbal.

Pass-oefening met een vriend

Sta hierbij zo'n 5 meter uit elkaar en speel elkaar de bal toe. Stop hem eerst af vóór hem met de volgende trap terug te spelen. Ga langzamerhand verder uit elkaar staan, maar stop niet met de oefening. Je passes worden er nauwkeuriger door.



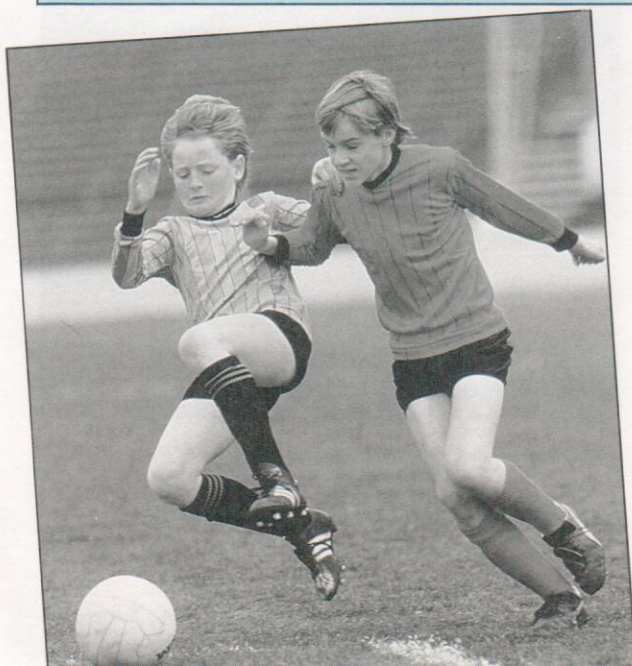
Boven: Houd de bal dicht bij je en kijk, voordat je passt, waar je naar toe gaat spelen.

De bal van een andere speler afnemen is een gespecialiseerde verdedigingsvorm - tackelen. In tegenstelling tot rugby, waarbij tackelen betekent dat je de tegenstander met de bal grijpt en naar de grond trekt, houdt dit bij voetbal in dat je de bal alleen met je voeten afpakt. Veel spelers maken de fout te snel te willen tackelen.

Het geheim bij tackelen is *timing*. Je hoeft je niet te haasten. Dek, en kijk naar je tegenstander die de bal heeft. Hoe langer je voor hem staat, hoe gefrustreerder hij wordt. Uiteindelijk zal hij moeten passen of proberen aan je voorbij te dribbelen. Als hij voor het laatste kiest, kijk dan goed naar zijn voeten en heupen. Hij kan schijnbewegingen maken.



Boven: Sluit een tegenstander in balbezit behoedzaam in en probeer hem de eerste zet te laten doen. Ga hier niet te snel op in, aangezien het een schijnbeweging kan zijn. Probeer de bal te blokkeren op wat jij het juiste moment vindt. Zo lang je timing nauwkeurig is, moet je in balbezit kunnen komen.



Links: Een goed voorbeeld van volledige inzet bij het tackelen.

Val wanneer je er klaar voor bent de bal aan. Door op de been te blijven heb je de mogelijkheid een eigen aanval in te zetten als je in balbezit komt. Blijf altijd tussen je tegenstander en het doel instaan. Een goede speler zal een pass kunnen zien aankomen en onderscheppen. Om goed te *onderscheppen* moet je snel kunnen

denken, vlug bewegen en een goede timing hebben, zodat je de ontvangende speler vóór bent. Teveel spelers maken hoge tackles naar de benen van de tegenstander of duwen hem met hun armen of schouders, net als in rugby. Dit is niet toegestaan in voetbal. Dit soort ruw spel is niet nodig. De bal is groot genoeg om te raken.

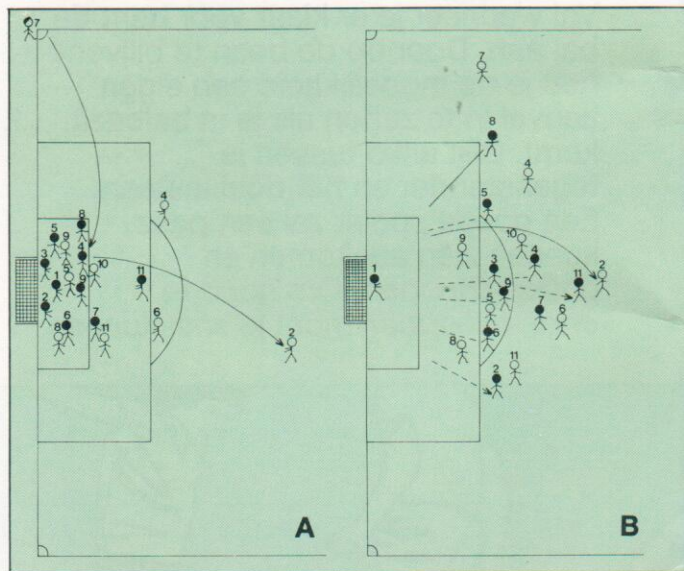
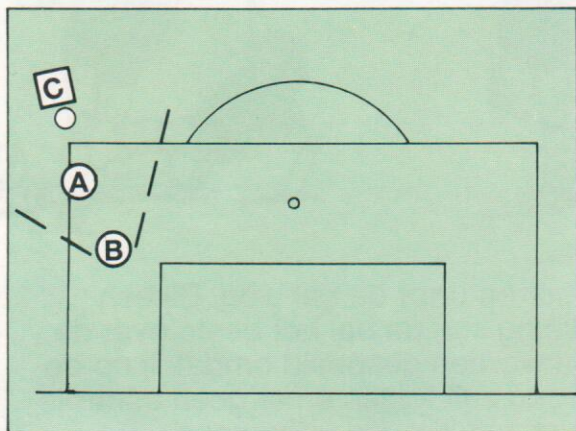


De *sliding* is een spectaculaire tackle. Hij wordt gemaakt wanneer een voorspeler met de bal rent en een verdediger schuin inkomt om te proberen de bal af te nemen. De verdediger glijdt onder de aanvaller

door en trapt de bal weg. Bij een *sliding* kan de bal het beste over de lijn worden gespeeld omdat jij op de grond zult liggen en er geen controle over zult kunnen uitoefenen.

Tackelen is niet de enige verdedigingsvorm: *ondersteuning* speelt ook een hoofdrol. In een goede verdediging helpt iedereen elkaar. Wat gebeurt er als in een tweegevecht de aanvaller de verdediger te slim af is? Dan is de aanvaller op weg naar het doel. Hier komt de ondersteuning om de hoek kijken. Een andere verdediger moet in positie staan, om in te springen. Als je een verdediger bent, let dan op de volgende punten:

- Als je de bal weggoopt, kop hem dan hoog weg. Hoe langer de bal in de lucht is, hoe meer voorbereidingstijd jouw verdediging heeft.
- Schop de bal ver weg, maar zorg ervoor dat hij hoog blijft. Een harde trap over de grond in het strafschoopgebied is erg gevaarlijk, en kan gemakkelijk op doel worden geschoot.
- Schop de bal over de breedte. Houd de bal zo ver mogelijk van het doel verwijderd.



Buitenspel als verdedigingswapen: nadat de bal uit het doelgebied weg is, zal een goede verdediging uitkomen. Dit is om trage tegenstanders buitenspel te zetten, maar ook om het strafschoopgebied te ontlasten. Zie in schema B hoe speler (11) druk uitoefent op de speler met de bal (2) om geen voorzet meer te geven. Als het verdedigende team weer in balbezit komt, zijn ze in staat een tegenaanval in te zetten.

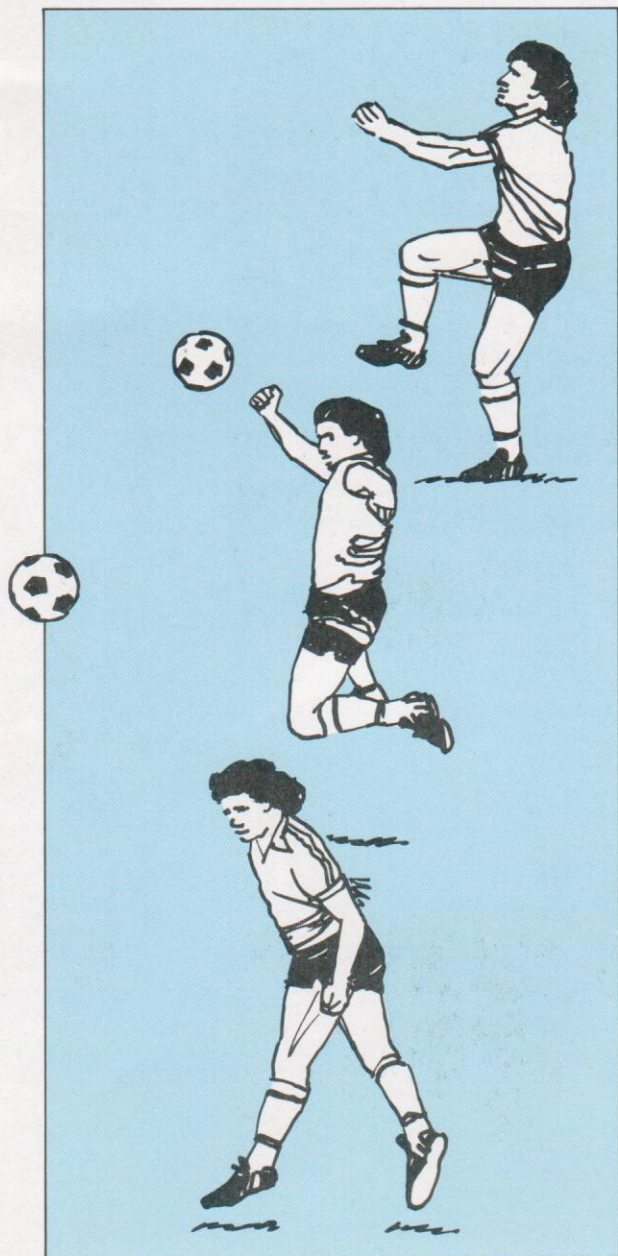
Indien goed uitgevoerd, kan de buitenspelregel een effectief verdedigingsmiddel zijn (zie de uitleg hierboven). Er is echter een goed georganiseerde verdediging met een goede leider voor nodig. In de buitenspelval rennen alle spelers, behalve de keeper naar voren, waardoor de aanvallers buitenspel komen te staan.

Links: een verdediger (B) die voor dekking zorgt voor (A), voor het geval aanvaller (C) zijn medespeler te slim af is.

Ondersteuning in de verdediging.
Als de tackle mislukt, is de man
links klaar om over te nemen.







Links: Deze speler komt echt van de grond bij het koppen!

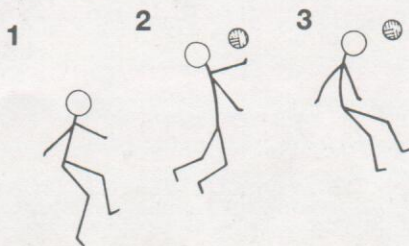
Veel beginners maken bij het koppen de fout om stil te blijven staan en te verwachten dat de bal hun hoofd raakt en in de door hen gewenste richting gaat. Voor een goede kopbal moet je echter meer doen.

Hoewel de bal het voorhoofd raakt, wordt de 'stoot' met het hele lichaam gemaakt. Je moet naar de bal toespringen en hem op het hoogste punt van je sprong raken. Gooi je hele lichaam in de kopbal om hem krachtig te maken.

Koppen is belangrijk of je nu aanvalt of verdedigt. De principes zijn hetzelfde. Houd je ogen op de bal gericht tot je hem raakt en zorg ervoor dat hij op je voorhoofd komt. Als hij boven op je hoofd terecht komt, zal dat niet alleen pijn doen, maar hij kan dan ook overal heenvliegen. Door je voorhoofd te gebruiken kun je de bal controleren en hoofdpijn voorkomen.

Er kunnen momenten zijn dat je onder druk staat, naar je eigen doel gekeerd staat en je een kopbal met je achterhoofd moet geven. Dit soort kopbal, waarbij je de bal achterwaarts kopt, is meer een wanhoopsdaad dan echte vaardigheid.

Linksboven en onder: Bij krachtig koppen zet je je hele lichaam in. Raak de bal op het hoogtepunt van je sprong na een goed getimede afzet met één voet en stoot de bal met je hoofd.







Ruud Gullitt, een van de beste spelers van de Europese Kampioenschappen van 1988, Nederland. Hier over de lat koppend in een wedstrijd tegen Engeland tijdens de Europese Kampioenschappen.

De keeper is de laatste verdedigingslinie. Bij een doelpunt is het erg gemakkelijk de keeper de schuld te geven. Maar doelpunten worden meestal gemaakt door fouten in de hele verdediging.

Elke keeper moet het strafschopgebied volledig beheersen - het is zijn gebied. Elke aanwijzing van een keeper dient opgevolgd te worden omdat hij de enige is die het hele veld kan overzien.

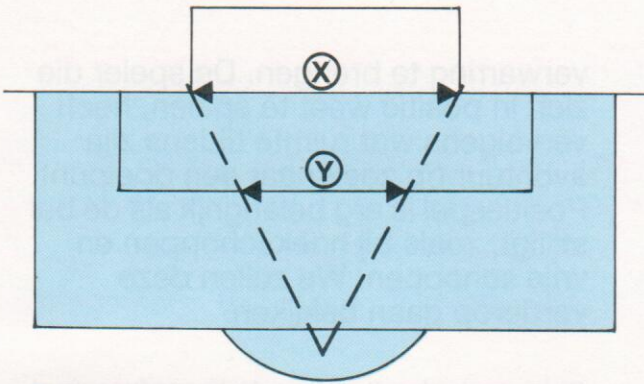
De doelverdediger heeft drie rollen: (a) ballen stoppen, (b) crosspasses onderscheppen, en (c) aanvallen inleiden. Bij het *stoppen van ballen* moet de keeper zich zo opstellen dat het doel voor de aanvaller verkleind wordt. Keepers in duikvlucht voor het doel en die schoten langs de paal tikken, zien er erg indrukwekkend uit. Het teken van een goede keeper is echter dat hij niet hoeft te bewegen om een bal te redden. Dit houdt in dat hij op de juiste plaats stond op het juiste moment.

Er zijn drie manieren van uitwerpen: onderhands, bovenhands en bovenarms.



Deze jonge keeper heeft de leiding en geeft aanwijzingen aan zijn verdedigers. Als jouw keeper je opdraagt iets te doen, doe het dan!





De hoek verkleinen: als de keeper op de doellijn staat (positie X), heeft de aanvaller het hele doel om op te schieten. Als hij zo'n 5 meter naar voren loopt naar positie Y, maakt hij het doel voor de aanvaller kleiner. Een keeper mag echter niet te ver uitkomen.

Vaak raakt een keeper in duel met een aanvallende voorspeler. Hij moet dan alles in het werk stellen om zich zo op te stellen dat de 'hoek verkleind wordt' (het doel kleiner wordt).

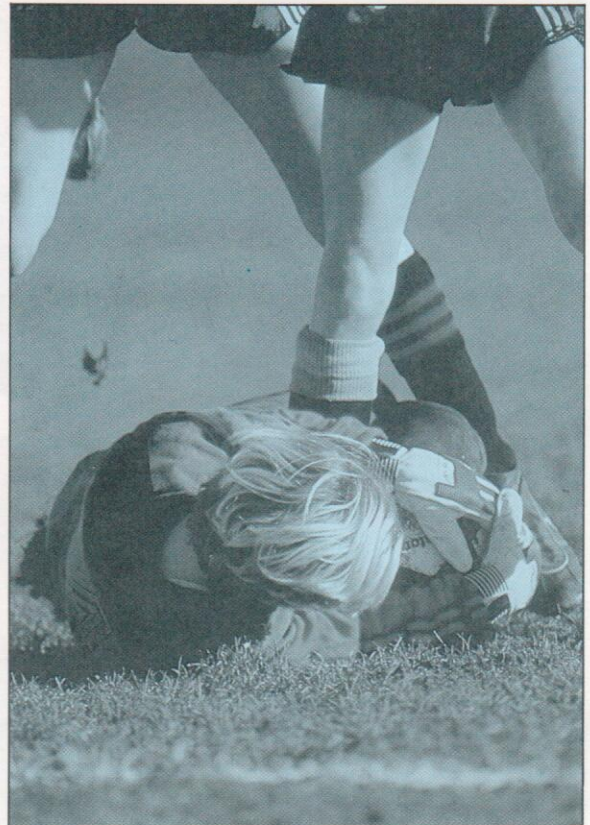
Bij het uitkomen op een *crosspass* moet de keeper zijn ogen op de bal gericht houden en ervoor zorgen dat zijn verdedigers niet in de weg lopen. Wanneer hij uitkomt om de bal te pakken, moet hij zeker van zijn zaak zijn en het strafschopgebied volledig domineren.

Soms kan de keeper bij het uitkomen op een *crosspass* deze niet goed vangen. Hij zal de bal dan wegstampen om hem op deze manier zo ver mogelijk uit het strafschopgebied te krijgen.

De keeper is niet alleen de laatste verdedigingslinie, hij is vaak ook de *eerste aanvalslinie*. Na het onderscheppen van de bal bij een schot of een *crosspass* moet hij de

aanval inleiden. Hij kan de bal rollen of uitgooien naar een dichtbijzijnde verdediger, die dan de aanval inzet. Of hij kan de bal uittrappen naar een voorspeler die in de aanvalszone van de tegenhelft staat te wachten. Hij trapt de bal dan vaak ver en hoog uit. Nadat een aanval van de tegenpartij is afgeweerd, zal een goede keeper een vrije verdediger zien staan en snel de bal naar hem toegooien waardoor verscheidene spelers van de tegenpartij uit positie zullen staan.

Keepers moeten moedig zijn. Ze moeten soms naar de voeten van aanvallende spelers duiken om de bal te pakken.



Het is voor beginnende voetballers erg belangrijk om te leren op positie te spelen. Aanvallende spelers moeten zien weg te komen van hun man (de speler die hen bewaakt) en zien in de vrije ruimte te komen om de bal te kunnen ontvangen. Dit gebeurt, zoals al is uitgelegd, meestal via een serie passes die vaak snel worden uitgevoerd om de verdediging in

verwarring te brengen. De speler die zich in positie weet te spelen, heeft vervolgens wat ruimte tijdens zijn avontuur op zoek naar een doelpunt. Positiespel is erg belangrijk als de bal stilligt, zoals bij hoekschoppen en vrije schoppen. We zullen deze verderop gaan bekijken.

Deze speler heeft zijn verdediger afgeschud en zich in positie gelopen voor een pass.

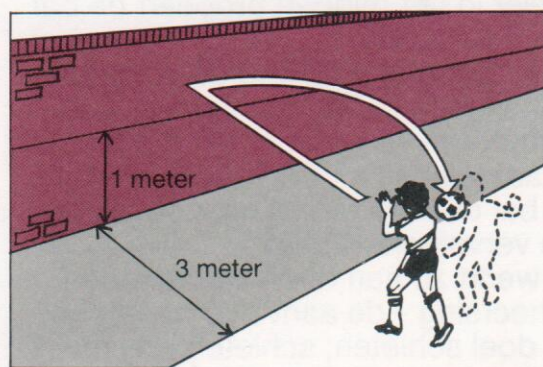
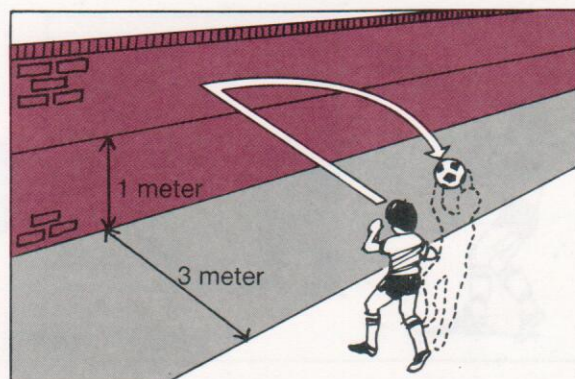
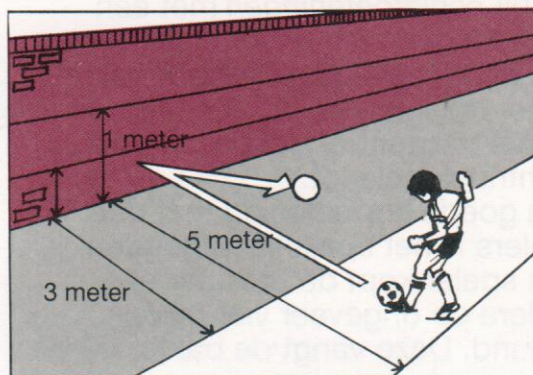


In je eentje

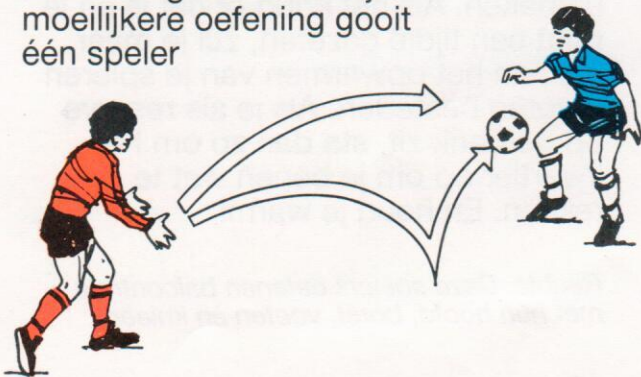
Bij het oefenen van een *pass* heb je een muur nodig van ten minste één meter. Teken een lijn op een halve meter hoogte en twee lijnen op 3 en 5 meter van de muur. Ga tussen de lijnen staan en pass de bal naar de muur maar onder de één-meterlijn. Elke pass moet gegeven worden door de bal slechts één, twee of drie keer aan te raken. Een muur van twee meter kan gebruikt worden voor *kop*oefeningen. Kop de bal tegen de muur boven de één-metergrens en vang hem op vóór hij de grond raakt. Om het *controleren en opvangen* van de bal te oefenen heb je ook een muur van ongeveer 2 meter nodig. Ga achter een lijn op 3 meter van de muur staan. Gooi de bal tegen de muur en voorkom dat hij langs je stuitert zonder armen te gebruiken.

Met vrienden

De oefening van het *controleren en aannemen* van de bal kan gemakkelijk met twee spelers worden gedaan. Ga ten minste 3 meter uit elkaar staan. Eén persoon gooit de bal naar de ander, die de bal tegenhoudt zonder zijn handen of armen te gebruiken. Bij een moeilijker oefening gooit één speler

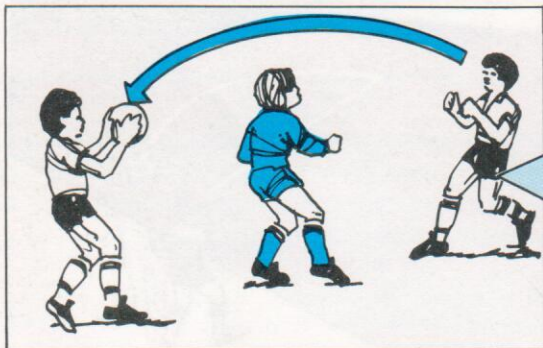


de bal naar de ander, die ongeveer 7 meter weg staat. Deze moet de bal onder controle krijgen en hem daarna tussen twee kegels heenspielen die één meter uit elkaar staan.



Ga bij *schietoefeningen* met een vriend tegenover elkaar staan met een denkbeeldige rechthoek van 10 meter tussen jullie in. Speel elkaar de bal toe zonder dat deze in de rechthoek belandt.

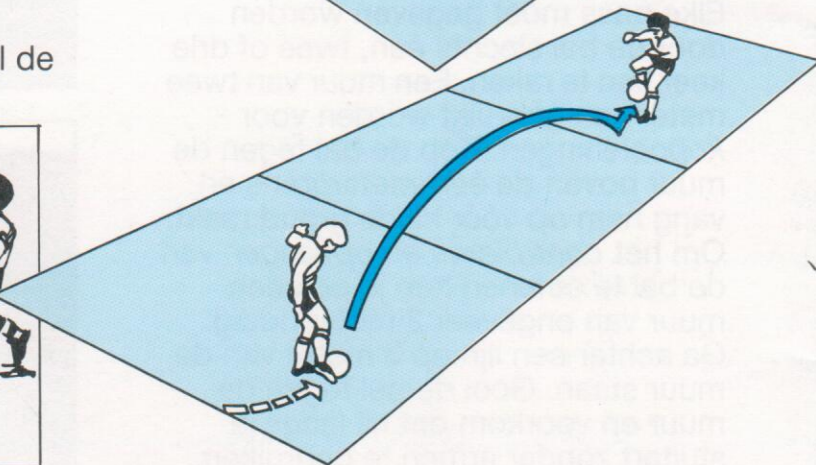
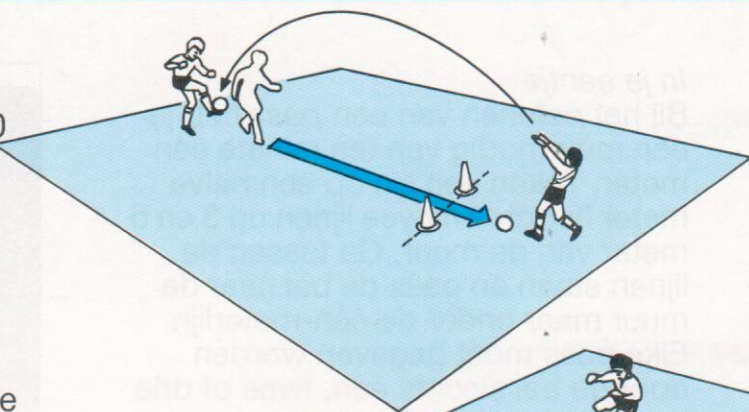
Een goede kopoefening met drie spelers is het spelletje 'afhouden'. Eén speler kopt de bal naar een andere op ongeveer vier meter afstand. Deze vangt de bal terwijl de



speler in het midden probeert de bal weg te koppen.

Je kunt met een vriend de volgende, uitstekende oefening voor het verbeteren van je *schoten* doen. Los elkaar telkens af. Eén speler schopt de bal over de grond naar de ander, die vervolgens schiet.

Je werkt zo aan drie vaardigheden: beheersing - de aanvaller moet snel op doel schieten; schieten - hij moet dit in twee keer doen (niet meer en niet minder balcontact); en passen - de ander kan zich oefenen in nauwkeurig passen. Dit zijn slechts enkele grondoefeningen. Met een beetje fantasie kun je nieuwe bedenken.



Warming-up vóór de wedstrijd

Het is vóór elke wedstrijd het beste om enkele minuten de spieren los te maken. Begin met enkele rekoefeningen voor de benen. Sprint daarna 20 of 30 meter. Je zult verbaasd staan wat enkele minuutjes rekken en warming-up voor verschil uitmaken. Als het koud of nat is en je hebt een tijdje gezeten, zul je meer tijd aan het opwarmen van je spieren moeten besteden. Als je als reserve op de bank zit, sta dan zo om het kwartier op om je benen wat te rekken. En houd je warm!

Rechts: Deze spelers oefenen balcontrol met hun hoofd, borst, voeten en knieën.



Vrije schoppen worden toegekend bij het overtreden van de regels. Er zijn twee soorten vrije schoppen: (a) de *directe vrije schop*, waarmee een elftal direct mag scoren, en (b) de *indirecte vrije schop*, waarbij de bal moet worden aangeraakt door een andere speler (van beide partijen) voor hij in het net belandt.

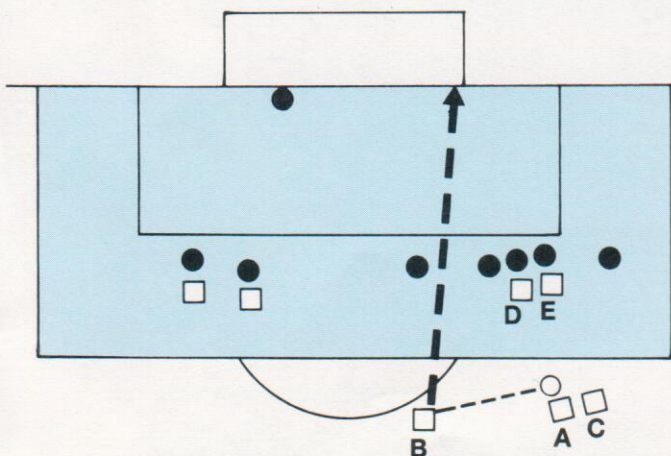
Verdedigen bij vrije schoppen Het belangrijkste om te onthouden is ervoor te zorgen *dat je keeper een goed overzicht heeft*. De keeper heeft de leiding en zal verdedigers zeggen waar ze moeten gaan staan. Hij zal ook beslissen hoeveel verdedigers hij in de verdedigende 'muur' wil. Dit is een rij van drie tot vijf spelers die 9, 15. Deze verdedigers vormen een verdedigende muur bij een vrije schop.



meter van de bal af staan en zo het doel deels afschermen. Normaal zal de keeper de muur zo opstellen dat één doelhelft afgeschermd wordt terwijl hij de andere bewaakt. Spelers buiten de muur zullen een tegenstander bewaken of hiervoor klaar staan, mocht die het strafschopgebied binnenrennen. Verdedigers moeten 9,15 meter van de bal staan en de aanvallers hebben het voordeel. Vaak tikt de schutter de bal naar een ander die dan van ver op doel schiet. Als de verdedigers een dergelijke beweging opmerken, moeten ze, nadat de bal is aangeraakt, op de schutter afstormen en voorkomen dat hij goed op doel kan schieten.

In deze vrije schopsituatie proberen aanvallers (D) en (E) de verdedigingsmuur in verwarring te brengen op het moment van de trap. Als dit lukt, kan (A) direct op doel schieten. Zo niet, dan is een pass naar (B) het meest waarschijnlijke.

● VERDEDIGERS
□ AANVALLERS



Aanvallen bij vrije schoppen

Vrije schoppen zijn zorgvuldig voorbereide bewegingen, maar vaak ziet de schutter een gat in de verdedigingsmuur en zal hij zelf moeten schieten.

Spelers die in staat zijn een 'kromme' bal te geven (een boogbal, die dus in zijn vlucht afbuigt) zijn nuttig bij vrije schoppen omdat ze de bal in een boogje over de muur in de hoek van het doel kunnen schieten.

Tegenwoordig stellen vele aanvallende spelers zich in, of vóór de muur op. Dit is geheel volgens de regels en vaak verwarrend voor de verdedigers.

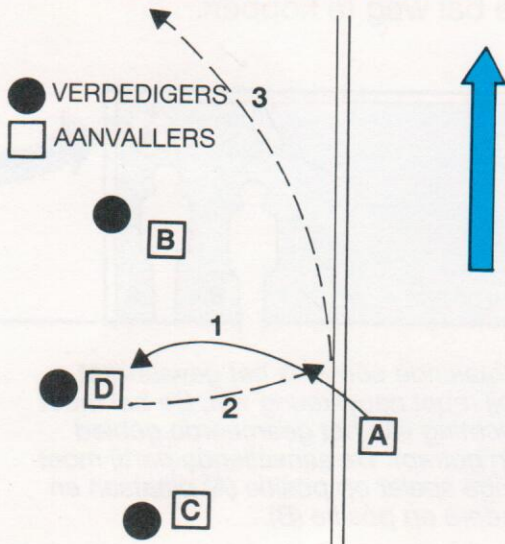
Vergeet niet

Een aanval met vrije schop vraagt om een zorgvuldig uitgewerkt aanvalsplan. Dit is zinloos als je medespelers niet weten wat er gaat gebeuren. Als verdediger moet je overal op voorbereid zijn, en uitkijken naar spelers die het strafschopgebied in komen rennen.

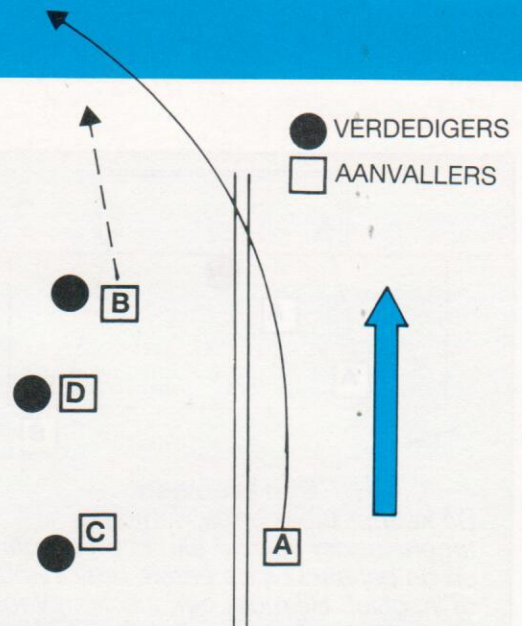


Inworpen worden toegekend wanneer de bal over de zijlijn gaat. Bij juist gebruik kunnen inworpen voor de aanval worden ingezet. Bij de meeste inworpen geeft de werper de bal aan een medespeler waarna er verder wordt gespeeld. Degene die ingooit werpt daarbij de bal naar een dichtbijzijnde medespeler, die deze dan snel terugtikt op de werper, die dan terug is binnen de lijnen. Sommige spelers kunnen verre inworpen geven die erg nuttig zijn. De speler kan de bal vanaf de zijlijn in het strafschoepgebied gooien. Terwijl de keeper of verdedigers bij zo'n worp het voordeel weer naar zich toehalen, komen fouten toch voor.

In dezelfde situatie kan (A) naar (D) gooien, die meteen weer teruglegt op (A), die de aanval begint met een lange pass naar voren.

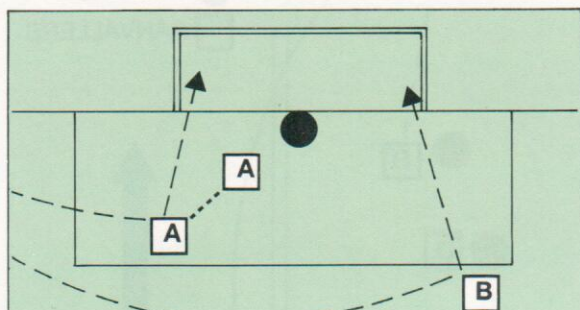


Links: de speler bij de zijlijn heeft de bal naar een medespeler gegooid die hem zal terugkopen.



Als alle aanvallers scherp bewaakt worden, zal (A) de bal de vrije ruimte in gooien zodat (B) er naartoe kan rennen.

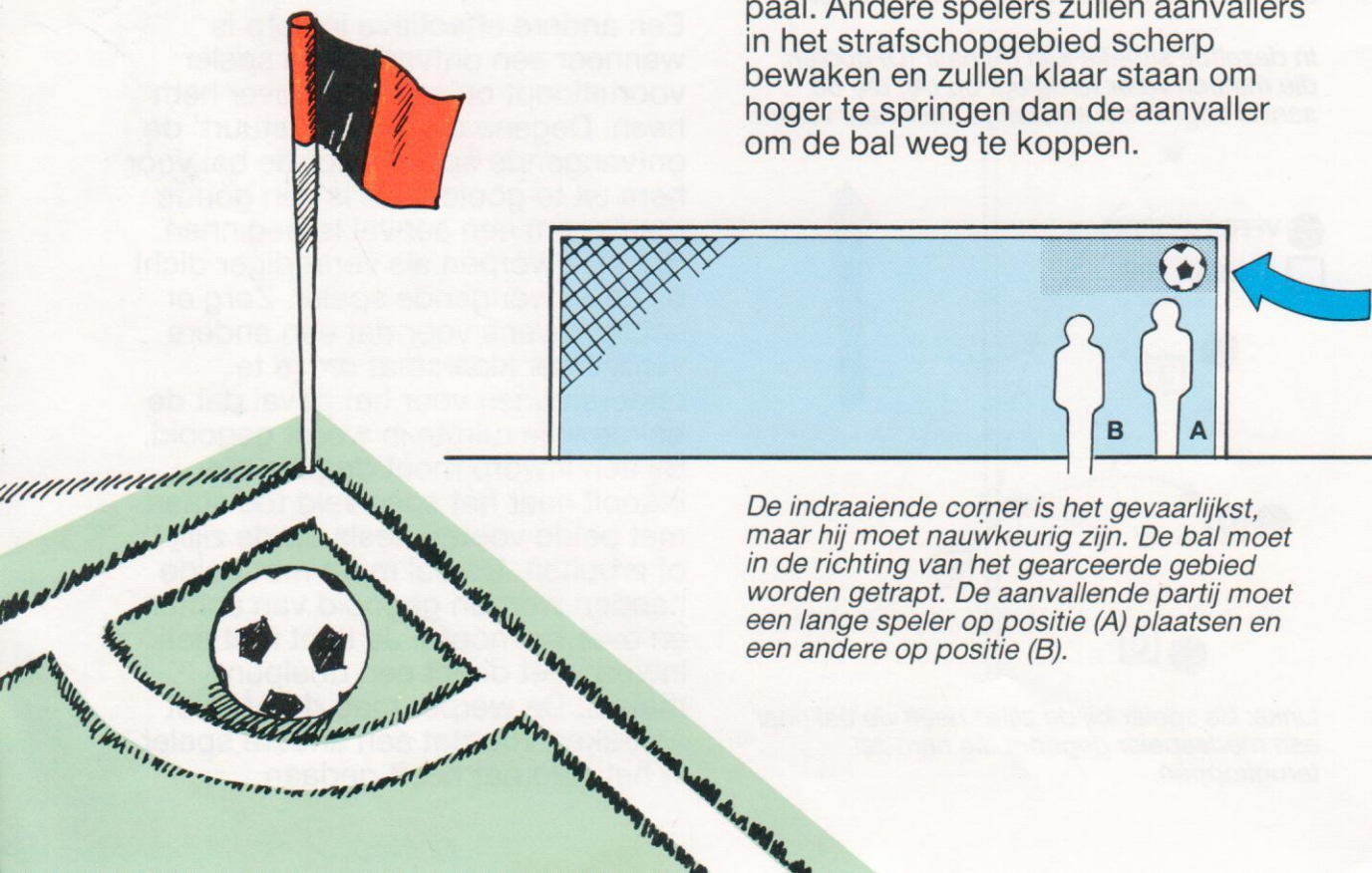
Een andere effectieve inworp is wanneer een ontvangende speler vooruitloopt op een worp over hem heen. Degene die ingooit 'stuurt' de ontvangende speler door de bal voor hem uit te gooien. Dit is een goede manier om een aanval te beginnen. Sta bij inworpen als verdediger dicht bij de ontvangende speler. Zorg er echter tevens voor dat een andere verdediger klaarstaat om je te ondersteunen voor het geval dat de bal de vrije ruimte in wordt gegooid. Bij een inworp moet degene die ingooit naar het speelveld toe staan met beide voeten deels op de zijlijn of erbuiten. De bal moet met beide handen worden gegooid van achter en over het hoofd. Je kunt met een inworp niet direct een doelpunt maken. De werper mag de bal niet aanraken voordat een andere speler in het veld dat heeft gedaan.



Een probleem

De keeper moet oppassen dat tegenstander (A) niet aan komt rennen en de bal snel bij de eerste paal inkopt of inschiet. Hij moet ook uitkijken voor een kopbal van tegenstander (B) als de hoekschop (ook wel corner genoemd) naar de tweede paal afdraait.

Een hoekschop wordt toegekend als de bal over de achterlijn gaat. Hij wordt genomen vanuit de cirkel op de hoek van het veld, afhankelijk van de kant waar de bal uit het spel ging. De bal moet geheel binnen de cirkel liggen en je mag bij het nemen van de corner de vlag (die de hoek van het veld aangeeft) niet verwijderen. Verdedigers moeten 9,15 meter van de bal af staan ten tijde van de hoekschop. Een doelpunt kan direct uit een hoekschop worden gemaakt. Bij corners staat de keeper gewoonlijk bij de tweede paal en er zullen nog twee verdedigers op de doellijn staan, elk als bewaker bij een paal. Andere spelers zullen aanvallers in het strafschopgebied scherp bewaken en zullen klaar staan om hoger te springen dan de aanvaller om de bal weg te koppen.



De indraaiende corner is het gevaarlijkst, maar hij moet nauwkeurig zijn. De bal moet in de richting van het gearceerde gebied worden getrapt. De aanvallende partij moet een lange speler op positie (A) plaatsen en een andere op positie (B).

Als je echter een aanvaller bent, wil je je verdediger natuurlijk te slim af zijn door vóór hem bij de bal te zijn.

Er zijn drie soorten hoekschoppen: (a) de naar binnen draaiende, (b) de naar buiten draaiende en (c) de korte corner.

De naar binnen draaiende corner (een die het doel indraait) en de naar buiten draaiende corner (een die van het doel wegdraait) zijn vaak moeilijke ballen voor de verdediging.

Bij ingestudeerde corners wordt de bal vaak kruislings voorgegeven,

zodat een aanvaller kan opkomen en hem in het doel kan schieten of koppen.

Een andere effectieve corner is de korte corner. Eén speler tikt de bal naar een medespeler nabij de hoekvlag, en deze brengt de bal in het spel door het strafschoopgebied in te dribbelen of een pass te geven.

Een doelverdediger die een corner uit de lucht plukt. Merk op dat hij maar één verdediger op zijn doellijn heeft staan, bij de eerste paal.

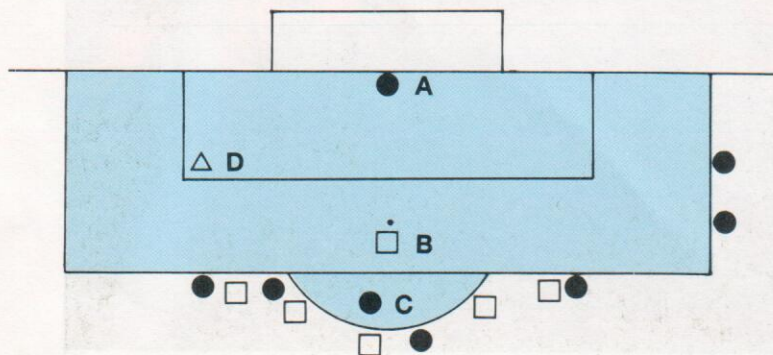


Elke overtreding die in het strafschoopgebied begaan wordt en die normaal gesproken zou worden bestraft met een directe vrije schop is een strafschoop.

De schutter mag een direct schot op doel nemen vanaf een punt dat 11 meter van het doel ligt. De enige die tussen hem en de goal staat, is de keeper, die stil moet staan op zijn lijn en niet mag bewegen vóór de strafschoop is genomen. De keeper heeft de meeste kans de strafschoop te houden door de juiste hoek uit te kiezen waar de bal heengaat en die kant op te duiken. Maar het voordeel ligt desondanks bij de schutter. Harde schoten zijn effectief. Maar ze

vliegen vaak over de lat of ver naast de paal omdat ze niet altijd goed gericht zijn. Zorgvuldig geplaatste schoten in de onderste of de bovenste hoeken van het doel maken de meeste kans om in de touwen te belanden.

Het voorval rechts vindt veel plaats in het strafschoopgebied en leidt vaak tot een strafschoop. Zowel de aanvaller als de verdediger proberen de bal te krijgen en de aanvaller gaat op spectaculaire wijze neer. (Goed acteerwerk levert vaak heel wat op!)



Bij een strafschoop mogen alleen de keeper (A), de schutter (B) en de scheidsrechter (D) in het strafschoopgebied staan. Al de anderen moeten zich buiten dit gebied bevinden en op 9,15 meter van de bal. Speler (C) staat niet op 9,15 meter van de bal.

Er zijn zeventien voetbalregels. Het spel wordt op een rechthoekig veld gespeeld met twee elftallen. Een elftal mag uit een willekeurig aantal spelers bestaan, maar slechts elf mogen zich op één moment in het veld bevinden. Als een speler eenmaal van het veld is gegaan, mag hij niet meer in het spel terugkeren. Een reservespeler kan geen speler vervangen die door de scheidsrechter van het veld is gestuurd.



Het speelveld

Het is de bedoeling om doelpunten te maken door de bal in het tegenoverliggende doel te brengen vanaf elke plaats binnen het veld en met behulp van elk lichaamsdeel behalve de handen of de armen. De doelverdediger is de enige speler die de bal met de handen mag spelen (behalve bij inwerpen), en hij mag de bal alleen aanraken binnen het strafschoopgebied.

De bal is rond, met een omtrek van 68 tot 71 cm en weegt 396 tot 453

gram. Het spel wordt geleid door een scheidsrechter en twee lijnrechters. Alleen de scheidsrechter kan beslissingen nemen, maar hij wordt hierin bijgestaan door de lijnrechters, die elk één helft van het speelveld controleren. De speeltijd bestaat uit twee helften van elk 45 minuten. Tussentijds is er een pauze van 10 tot 15 minuten. Als de teams na 90 minuten gelijkstaan, worden er 30 minuten extra gespeeld. Is er dan nog geen winnaar bekend, dan worden sommige wedstrijden beslist door strafschoepen.

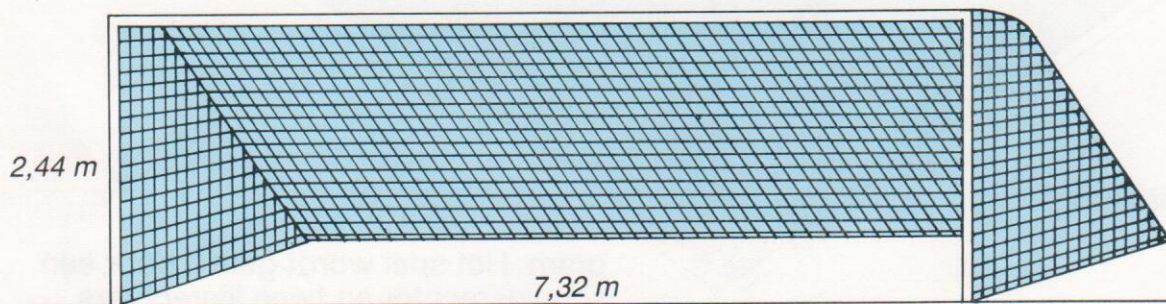
Het spel begint met een aftrap vanaf de middenstip. Elk team trapt om beurten af aan het begin van iedere helft. Na elk doelpunt wordt het spel hervat met een aftrap door het elftal dat het doelpunt heeft moeten toelaten.

De buitenspelregel is belangrijk. Een speler staat buitenspel wanneer hij op de helft van de tegenstander is en dichter bij diens doel staat dan de bal op het moment dat deze wordt gespeeld. Een andere manier om dit te zeggen is dat een speler buiten spel staat als hij op de helft van de tegenpartij is en er minder dan twee tegenstanders tussen hem en het doel staan wanneer de bal gespeeld

wordt. Deze regel voorkomt dat aanvallers bij het doel wachten op een pass zodat ze gemakkelijk kunnen scoren.

Elke overtreding van de regels wordt bestraft (zie vrije schoppen op pagina's 24/25). Een speler die de regels steeds overtreedt, zal uit het veld worden gestuurd. Overtredingen omvatten obstructie (afhouden), schoppen, duwen, iemand laten struikelen of bespringen, de bal met de handen aanraken, etc.

Dit is alles wat je moet weten om je te vermaken met voetbal. Veel succes. En vergeet niet dat het belangrijkste van een voetbalspel is, er plezier aan beleven.



Het doel.....een kijkje dichterbij

Originele titel: *Soccer Basics*

© 1988 Autumn Publishing
Nederlandse uitgave:

© 1988 by Zuidnederlandse Uitgeverij, N.V.,
Aartselaar, Belgium

Vertaling: Andreas van Melis

All rights reserved

D-1989-0001- 258

NUGI 211



Als voetbal voor jou veel betekent, zul je enorm veel plezier beleven aan dit boek! Het legt je alles uit over het spannendste en populairste spel ter wereld. De talrijke knappe foto's illustreren de basisvaardigheden, de aanvals- en verdedigingstactieken en de spelregels.

Printed in Belgium
NUGI 211

Deltas

ISBN 90-243-4263-5



9 789024 342631