

Je speelt al in de tuin, op straat of in je slaapkamer. Maar nu weet je het zeker: je wilt echt op voetbal! Hoe doe je dat? Hier lees je alles wat je moet weten.

Voetbalclub

Ben je vijf jaar of ouder? Dan ben je oud genoeg om lid te worden van een voetbalclub. Waar je ook woont in Nederland, overal vind je leuke clubs. Dus ook bij jou in de buurt! Je ouders kunnen jou aanmelden bij een club. Ze betalen daarvoor geld, waar de club de velden, kleedkamers, trainers en de spullen die nodig zijn van betaalt.

Als je lid wordt van een club, kom je in een team met spelers die even oud zijn als jij. Je speelt dan elke week, meestal op zaterdag, tegen een club uit de buurt. De ene week speel je op het veld van jouw club, de week erna bij een andere club. Dit worden thuis- en uitwedstrijden genoemd.

Voetbal is een teamsport. Spelen en oefenen doe je met elkaar op afgesproken tijden. Het is voor je teamgenootjes niet leuk als jij zomaar wegblijft omdat je geen zin hebt.

Kleding

Omdat je met een team voetbalt, laat je ook met kleding zien dat je bij elkaar hoort. Je draagt een 'tenue' in kleuren die bij de club horen. Een tenue bestaat uit een shirt, broekje en kousen. Alle spelers dragen hetzelfde tenue. Behalve de keeper. Die draagt kleren in een andere kleur en handschoenen. Zo kan iedereen zien dat hij degene is die de bal met zijn handen mag pakken.

Onder je kousen moet je scheenbeschermers dragen. Als iemand jou dan per ongeluk raakt, doet het geen pijn.

Aan je voeten draag je speciale voetbalschoenen. Daar zitten noppen (ijzeren pinnen) onder, die zorgen dat je minder snel uitglijdt. Vooral als het regent is het veld glad. Als je niet valt, heb je minder kans op een blessure.

Training

Eén of twee keer in de week krijg je training. Je leert dan van een trainer hoe je moet voetballen. Bijvoorbeeld hoe je het best tegen de bal kunt trappen of hoe je hem onder controle houdt. Je leert ook koppen, ingooien, passen, schieten, scoren en een sliding maken.

Bij het trainen draag je een trainingspak. Daar kun je goed in rennen en het is niet erg als het vies wordt. Hoe oud je ook bent, je raakt nooit uitgeleerd. Doe dus altijd goed je best!

Na een training (en ook na een wedstrijd) douche je met z'n allen. Zo wordt iedereen weer schoon. Vergeet dus niet om een handdoek, badslippers en zeep mee te nemen.

Wedstrijd

Tijdens de wedstrijd laat je met je team zien wat je tijdens de trainingen geleerd hebt. En of je van de tegenstander kunt winnen! Hoe? Door vaker te scoren dan de tegenpartij. Daarvoor moet je aanvallen, maar ook verdedigen en de bal terugveroveren.

De wedstrijden maken deel uit van een competitie die de KNVB regelt. De KNVB

plaatst teams die ongeveer even goed zijn samen in een groep. Zo krijg je spannende wedstrijden. Het is niet leuk om elke week met 9-0 te verliezen. Maar ook niet om altijd met 13-0 te winnen. Het team dat aan het einde van het jaar de meeste wedstrijden heeft gewonnen, is winnaar van de competitie.

Opstelling

Kijk je naar het Nederlands elftal, dan zie je elf Oranjespelers op het veld staan. De bekendste voetbalvorm is dan ook 11 tegen 11. Maar soms speel je 7 tegen 7 of 4 tegen 4. Welke voetbalvorm jij speelt, hangt van je leeftijd af.

Als je 5 of 6 jaar oud bent, speel je bij de minipupillen met 4 tegen 4. Daarna ga je naar de pupillen waar je 7 tegen 7 speelt. Bij de jongens speel je vanaf de D-pupillen (11 jaar) met 11 tegen 11. Meisjes spelen soms tot de A-junioren nog 7 tegen 7.

Als alle spelers van een team allemaal hetzelfde doen, bijvoorbeeld achter de bal aan rennen, win je de wedstrijd niet. Daarom maakt de trainer een opstelling. Iedere speler heeft een eigen stukje veld. Waar je staat hangt vooral af van waar je goed in bent en of je de bal het liefst met je linkerbeen of met je rechterbeen speelt.

Aanvallers staan voorin en zijn meestal goed in schieten, passeren en snel met de bal naar het doel van de tegenpartij gaan. Verdedigers moeten ballen kunnen afpakken, maar ook goed passen en ver schieten. Spelers die goed zijn in aanvallen en verdedigen spelen vaak op het middenveld. Zij verbinden de aanvallers en de verdedigers met elkaar.

Soms zet de trainer je op een plek waar je liever niet speelt. Soms is dat omdat een andere speler nóg beter speelt op de plek waar jij graag staat. Of omdat niemand anders uit je team goed genoeg is om op die plek te spelen. Je kunt helaas niet allemaal mid-mid, spits of keeper zijn en dat moet je samen oplossen.

Spelregels

Spelregels zijn afspraken die we met z'n allen hebben gemaakt om te zorgen dat een wedstrijd goed verloopt. Zoals bijvoorbeeld de regel dat je de bal niet met je hand mag spelen. Tijdens het trainen krijg je van de trainer uitleg over de regels. Je leert ze door te spelen. Doe je tijdens de wedstrijd iets wat niet mag? Dan fluit de scheidsrechter. Als je iets niet snapt, kun je dat aan je trainer vragen.

Scheidsrechter

De scheidsrechter is de man (of vrouw) die de wedstrijd leidt. Hij kent alle regels en bepaalt daarom wat je moet doen na een overtreding of als de bal buiten de zijlijn rolt. Hij krijgt daarbij meestal hulp van twee assistent-scheidsrechters. Zij letten langs de lijn op alles wat gebeurt en geven de scheidsrechter een teken als hij iets niet goed ziet.

Het is belangrijk dat je altijd naar de scheidsrechter luistert, ook als je het niet met hem eens bent.

Eten

Een voetballer haalt energie uit eten. Een goede maaltijd is heel belangrijk, zeker op de dag van de wedstrijd. Koolhydraten geven veel energie. Ze zitten in pasta, aardappelen en rijst, maar ook in brood, groente en fruit. Het is belangrijk dat je tijdens de wedstrijd geen honger hebt. Het best kun je twee tot vier uur voor de aftrap iets eten. Niet teveel, want dan voelt je buik zo vol dat je niet hard kunt rennen. Maar ook niet te weinig, want dan mis je energie om zo hard te gaan als je kunt. Heb je

vlak voor de wedstrijd trek? Eet dan een banaan of een mueslireep. Vergeet niet te drinken! Het liefst water of melk.

Tip: het is het beste om je dag te beginnen met een goed ontbijt. Met een lege maag kun je nooit goed presteren! Een goed ontbijt bestaat uit zuivel (melk, yoghurt of kaas) met granen (brood of muesli) met thee of sap.