

VIVIANNE MIEDEMA

# MEIDEN VOETBAL

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



Karakter Uitgevers B.V.

# INHOUDSOPGAVE

## KENNISMAKEN MET ...

9



### DEEL 1

## VOOR JE BEGINT MET VOETBAL

### HOOFDSTUK 1

Voetbal: de populairste sport ter wereld voor meiden en vrouwen

22

### HOOFDSTUK 2

Verskillende vormen van voetbal

26

### HOOFDSTUK 3

Kennismaken met meidenvoetbal

33

### DEEL 2

## VOETBALLEN BIJ EEN CLUB

### HOOFDSTUK 4

Het voetbalveld

40

### HOOFDSTUK 5

Je uitrusting

44

### HOOFDSTUK 6

Trainingen

48

### HOOFDSTUK 7

De spelregels

58

### HOOFDSTUK 8

Over aanvallers, middenvelders, verdedigers en keepers

68





### DEEL 3

## HET SPELEN VAN WEDSTRIJDEN

### HOOFDSTUK 9

Het spelen van wedstrijden als je jonger bent dan dertien jaar

74

### HOOFDSTUK 10

De opstellingen van een elftal

79

### HOOFDSTUK 11

Scheidsrechters en assistent-scheidsrechters

84

### HOOFDSTUK 12

Van zesde klasse tot Olympische Spelen

90

### HOOFDSTUK 13

Op en rond het veld

96

### DEEL 4

## HET LEVEN VAN EEN PROFVOETBALLER

### HOOFDSTUK 14

Hoe word je profvoetballer?

108

### HOOFDSTUK 15

Mijn werk als profvoetballer

110

### HOOFDSTUK 16

De Nederlandse elftallen

116

### EN NU JIJ

- Tien trucs met de bal 34
- Vier trainingsoefeningen met je team 56
- Vijf tips om je voor te bereiden op je wedstrijd 83
- Vijf manieren om de bal te raken 105

### TOT SLOT

119

### MEIDENVOETBAL WOORDENBOEK

120

**HOOFDSTUK 2**

# VERSCHILLENDE VORMEN VAN VOETBAL

*Voetballen kan (bijna) overal en (bijna) altijd. Op straat, op de camping, op het strand... Je hebt natuurlijk voetbal op het voetbalveld, maar je kunt ook blokjesvoetbal en flessenvoetbal spelen, waarbij je met een voetbal een blokje of een fles moet omschieten. Sommige vormen van voetbal, zoals flessenvoetbal, speel je niet bij een vereniging, maar in de meeste gevallen kan dat wel. In dit hoofdstuk vind je een overzicht van de mogelijkheden om in clubverband te voetballen.*

## WELPENVOETBAL

Welpenvoetbal is bedoeld voor de allersjongste voetballers van vier tot zes jaar. Deze minipupillen kunnen zo een beetje wennen aan het echte voetbal. Natuurlijk voetballen de welpen op een kleiner speelveld.







## SCHOOLVOETBAL

De KNVB organiseert ieder jaar een schoolvoetbaltoernooi voor groep 5 tot en met groep 8. Sommige regels zijn anders dan bij een gewone voetbalwedstrijd. Zo duurt een helft van een wedstrijd bijvoorbeeld niet langer dan tien minuten. Vivianne: 'Ik werd in groep 8 Nederlands kampioen schoolvoetbal met OBS Apollo in Hoogeveen.'

## STRAATVOETBAL

Toen jij voor het eerst voetbalde, deed je dat waarschijnlijk gewoon op straat. Straatvoetbal is gezellig. Je doet het met vrienden uit de buurt, je blijft zolang je zin hebt, en als je moe bent, ga je weer naar huis. Misschien denk je bij straatvoetbal niet direct aan competities, maar die zijn er wel. De KNVB organiseert straatvoetbaltoernooien, waarbij je met jouw team van vier spelers tegen een ander team van vier spelers speelt.



## ZOMERAVOND- VOETBAL

In de zomer zijn er geen competitiewedstrijden. Omdat veel mensen het toch leuk vinden om ook in de zomer door te spelen, heeft de KNVB het zomeravondvoetbal opgezet. De clubs bepalen zelf hoe ze dat invullen. Bijvoorbeeld of het zomeravondvoetbal alleen voor leden is of juist niet, en of ze wel of niet willen deelnemen aan wedstrijden.

**HOOFDSTUK 3**

# KENNISMAKEN MET MEIDENVOETBAL

***Ik vind voetbal natuurlijk de leukste sport die er is! Gelukkig zijn er inmiddels veel meer meiden die er zo over denken. Wil je ontdekken of meidenvoetbal bij een vereniging ook iets voor jou is? Lees dan de tips in dit hoofdstuk.***

*Ik maakte al jong kennis met voetbal. Mijn vader en mijn opa voetbalden allebei bij een amateurclub. Toen ik vijf jaar was, mocht ik eindelijk ook lid worden van een voetbalclub.*

**TIP 1**

Inmiddels zijn er in Nederland meer dan 7450 teams voor vrouwen en/of meiden waarbij je voetbal kunt spelen. Er is er dus altijd wel eentje bij je in de buurt. Misschien ken je meiden die al bij een club voetballen. Als je het vraagt, vinden ze het vast leuk om je een keertje mee te nemen naar een training.



**TIP 2**

Veel verenigingen organiseren ook jaarlijks een Vriendinnendag. Dat is een leuke manier om kennis te maken met meidenvoetbal. Op zo'n Vriendinnendag kun je met een vriendin die al voetbalt mee naar



de vereniging. Je kunt er vanzelfsprekend een potje voetballen, maar ook voetbal-spelletjes doen, al je voetbalvragen stellen, de kleedkamers verkennen enzovoort.

**TIP 3**

Wil je niet wachten tot er een Vriendinnendag is? Op de website van de KNVB kun je snel ontdekken of er bij jou in de buurt een meidenvoetbalclub is. Ga naar [www.knvb.nl](http://www.knvb.nl) voor meer informatie. Klik in de blauwe balk bovenin bij 'type speler' op bijvoorbeeld 'Meisjes 6-12 jr' (of een andere leeftijdscategorie), vul je postcode in en de reisafstand die je maximaal wilt afleggen.



**TIP 4**

Geen meidenteam in de buurt? Of heb je geen zin in een team met alleen maar meiden? Geen probleem! Je kunt natuurlijk ook gewoon in een gemengd team voetballen.



EN NU JIJ

# TIEN TRUCS MET DE BAL

TRUC 1 • BINNENKANT KAPPEN • DOEL VAN DE TRUC ► VAN RICHTING WISSELEN



Dribbel met de bal.



Stap over de bal heen.



Neem de bal met de binnenkant van dezelfde voet mee terug.

TRUC 2 • BUITENKANT KAPPEN • DOEL VAN DE TRUC ► VAN RICHTING WISSELEN



Dribbel met de bal.  
Stap over de bal heen.



Neem de bal met de buitenkant van dezelfde voet mee terug.



Draai om langs de kant van dezelfde voet en speel de bal voor je uit.

**TRUC 3 • OVERSTAP • DOEL VAN DE TRUC ► VAN RICHTING WISSELEN**



Speel de bal voor je uit. Stap van buiten naar binnen over de bal heen.



Zorg dat je voet na het overstappen lichtjes de grond raakt naast de bal.



Neem de bal met de buitenkant van dezelfde voet mee.

**TRUC 4 • ACHTER HET STANDBEEN KAPPEN • DOEL VAN DE TRUC ► DRAAIEN**



Dribbel met de bal. Stap over de bal heen.



Neem de bal achter het standbeen met de binnenkant van je andere voet mee.



Draai via de kortste weg om, volg de bal en dribbel verder.

**TRUC 5 • SCHAAR • DOEL VAN DE TRUC ► JE TEGENSTANDER PASSEREN**



Speel de bal voor je uit. Stap van binnen naar buiten over de bal heen.



Ga met je gewicht op dat been staan.



Neem de bal met de buitenkant van je andere voet mee.

## HOOFDSTUK 4

## HET VOETBALVELD

**Als je thuis of op het schoolplein voetbalt, is een redelijk vlak stuk grond al snel goed genoeg. Met jassen of een touw tussen twee bomen of lantaarnpalen geef je de doelen en de lijnen van het veld aan. Dat gaat prima. Maar een speelveld moet aan meer eisen voldoen als je er wedstrijden op wilt spelen.**



Een speelveld is altijd rechthoekig, maar niet altijd even groot. Een standaardveld is tussen de 100 en 105 meter lang en tussen de 64 en 69 meter breed. Een internationaal veld moet 105 meter lang en 68 meter breed zijn. Om het speelveld heen is nog een veiligheidszone: de uitloopruimte. Daar kunnen de reservespelers bijvoorbeeld warmlopen. Aan elke korte zijde van het veld staat een doel. In elke hoek van het veld staat een felgekleurde hoekvlag, vaak rood, oranje of geel.

**AANPASSINGEN**

Het voetbalveld kan worden aangepast. Een voetbalveld bij 7x7 voetbal is minimaal 60 x 42,5 meter en maximaal 70 x 55 meter. Spelers die jonger zijn dan dertien jaar voetballen niet op een groot veld, maar gebruiken slechts een deel daarvan. In hoofdstuk 9 kun je meer lezen over de grootte van het voetbalveld als je jonger bent dan dertien jaar.

**GRAS OF KUNSTGRAS**

Op de meeste voetbalvelden ligt gras. Voor een wedstrijd mag dat gras niet hoger zijn dan drie tot vier centimeter. Er zijn ook velden waarop kunstgras ligt, omdat het gewone gras daar bijvoorbeeld niet



goed groeit doordat het er veel te droog is, of als je ook wilt spelen bij sneeuw. In tegenstelling tot gewoon gras kun je namelijk wel op kunstgras voetballen als het sneeuwt. Kunstgras ziet eruit als gewoon gras maar is van plastic. Tussen de plastic grassprietjes kunnen rubber korrels liggen. Die korrels zorgen ervoor dat de plastic grassprietjes beter overeind blijven staan en dat de bal rolt en stuitert alsof het een echt grasveld is. Niet iedereen is blij met kunstgras. Als je bijvoorbeeld een sliding maakt, kun je door de wrijving met de kunststof brandwonden oplopen. En in sommige gevallen blijven de rubber korrels in je kleding zitten.



### ZO WORD JE NOG BETER

#### BAL HOOGHOUDEN

**Wat heb je nodig?** Een bal • **Waar is het goed voor?** Techniek, concentratie • **Hoe moet je deze oefening doen?** Je wipt de bal met je voet omhoog en probeert hem in de lucht te houden. Als dit nog moeilijk is, kun je de bal tussendoor laten stuiteren. Als je steeds beter wordt, kun je de stuit eruit halen. Wissel af: houd de bal hoog door na elkaar zowel je linker- als je rechterbeen te gebruiken. Je kunt ook je knie, schouder en hoofd bij het hooghouden gebruiken.



## HOOFDSTUK 5

## JE UITRUSTING

**Iedere sport stelt zijn eigen eisen aan de kleding. Voor sommige sporten zul je bepaalde onderdelen van je lichaam moeten beschermen. Denk bijvoorbeeld aan een bitje dat je bij boksen indooft om je tanden te beschermen. Bij andere sporten is het belangrijk dat je juist zo min mogelijk last hebt van kleding. Daarom zie je een turnster bijvoorbeeld nooit in een wapperende rok. Veel te onhandig als je een radslag doet! In dit hoofdstuk lees je over wat je draagt tijdens het voetballen.**

## MET DE MODE MEE

Net zoals de mode wisselt per seizoen, wisselen de outfits van de verschillende grote clubs ook bij het begin van het nieuwe voetbalseizoen. Grote voetbalclubs verkopen voetbalshirts en trainingspakken in hun kleuren. Dus als je zou willen trainen in een trainingspak van je favoriete club, dan kan dat.

## TIP

Als je net begint met voetballen, hoef je niet meteen een hele uitrusting te kopen. In het begin kun je prima voetballen in een T-shirt, trainingsbroek of gewone korte broek en voetbalschoenen.



Als je voetbalt, bestaat je uitrusting in ieder geval uit een voetbalshirt in je clubkleuren, een korte broek, voetbalschoenen met noppen, lange kousen en scheenbeschermers.

## SHIRT

Iedere club heeft zijn eigen voetbalshirt, met zijn eigen kleuren, vorm en opdruk. Op die manier kun je de spelers van je eigen team goed herkennen in het veld. De shirts van twee teams die tegen elkaar spelen mogen niet te veel op elkaar lijken. Dat maakt het te lastig voor de scheidsrechter, maar ook voor de spelers zelf. Daarom hebben veel grote voetbalclubs nog een ander shirt voor als ze tegen een team spelen met een shirt dat lijkt op dat van hen. In dat geval kunnen ze dit andere shirt aantrekken.

### SHIRT RUILEN

Vaak wisselen spelers na afloop van een wedstrijd hun shirt met hun tegenstanders. Behalve het shirt waarin je je eerste wedstrijd als profvoetballer speelt! Dat shirt houd je altijd. Op de foto zie je het shirt waarin ik mijn eerste wedstrijd als profvoetballer speelde.



### VOETBALSCHOENEN

Voetbalschoenen hebben altijd noppen. Noppen zorgen ervoor dat je meer grip hebt op de ondergrond. Ze voorkomen dat je uitglijdt op het veld.

Er zijn verschillende soorten noppen verkrijgbaar. Korte noppen zijn makkelijk als je speelt op een harde ondergrond. Is de grond zacht, dan kun je beter langere noppen hebben. Lange noppen drukken dieper in de grond, en dus heb je meer grip.

Voor volwassenen zijn er schoenen met schroefnoppen verkrijgbaar. Dan kun je per situatie bekijken of je de korte of de lange noppen onder je schoen schroeft.

Voor voetbalvelden van kunstgras zijn speciale voetbalschoenen verkrijgbaar. Bij dit type staan de noppen dichter bij elkaar dan bij gewone voetbalschoenen.

### SCHEENBESCHERMERS

Scheenbeschermers zijn verplicht. Ze beschermen je scheenbenen tegen de noppen en de punt van de schoen van je tegenstander.

#### TIP



Je hoeft natuurlijk niet een paar voetbalschoenen met lange noppen én een paar schoenen met korte noppen te hebben. Kies voor noppen die passen bij het veld waarop je het meest speelt.



DEEL 2



## HOOFDSTUK 8

# OVER AANVALLERS, MIDDENVELDERS, VERDEDIGERS EN KEEPERS

INSTA



[https://www.instagram.com/fellicity\\_](https://www.instagram.com/fellicity_)

*Waarom wilde je heel graag spits worden?*

Mijn opa was spits, mijn vader was spits, dus toen wilde ik ook spits worden.

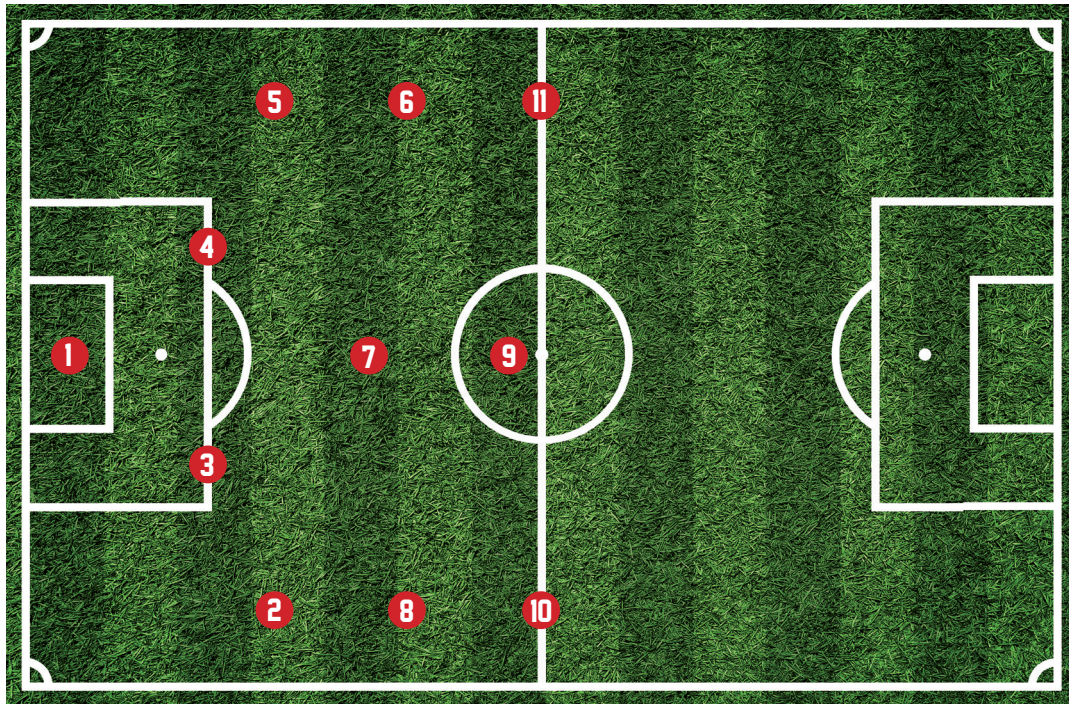
***De keeper staat in het doelgebied om het doel te verdedigen. Maar zij is niet de enige speler met een vaste positie in het veld. In dit hoofdstuk lees je op welke posities je kunt terechtkomen en wat je daarvoor moet kunnen.***

Bij een wedstrijd zijn de spelers verdeeld over het veld. Je speelt met verdedigers, middenvelders en aanvallers. Ieder heeft haar eigen positie en dus haar eigen rol in het spel. Het hangt van de trainer af in welke opstelling het team speelt. Hiernaast zie je een opstelling met een keeper, vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. In hoofdstuk 10 kun je meer lezen over de verschillende opstellingen.

## **KEEPER**

De keeper probeert ervoor te zorgen dat er geen bal van de tegenstander in het doel komt. Een keeper heeft te maken met iets andere regels dan de rest van haar team. Zo mag ze bijvoorbeeld in het doelgebied de bal met haar handen aanraken.





Een keeper draagt een tenue dat afwijkt van dat van de andere spelers van haar team. Op die manier is ze namelijk voor de andere spelers en de scheids- en grensrechters beter te onderscheiden van haar teamgenoten.

### DE VERDEDIGERS

De verdedigers moeten voorkomen dat de aanvallers van de tegenpartij met de bal in de buurt van het doel komen en kunnen scoren. Ze moeten daarom goed de bal van de tegenstander kunnen afpakken. De linksback en de rechtsback moeten ook snel zijn en aanvallend kunnen spelen. Ze moeten de aanvallers kunnen helpen om de bal in het doel van de tegenstander te krijgen.

De centrale verdedigers moeten vooral de bal goed kunnen afpakken van de tegenstanders en hem vervolgens doorspelen naar de spelers in het middenveld of naar de aanvallers.

- 1 keeper
- 2 rechtsback
- 3 centrale verdediger
- 4 centrale verdediger
- 5 linksback
- 6 middenvelder
- 7 middenvelder
- 8 middenvelder
- 9 spits
- 10 rechtsbuiten
- 11 linksbuiten





INSTA

**Merel\_ajax**

*Stond je toen je klein was ook altijd spits?*

Ja, ik ben eigenlijk altijd een spits geweest. Ik heb ook wel als middenvelder gevoetbald, maar niet achter in het veld. Ik wil wel altijd kunnen scoren.

### HET MIDDENVELD

Tussen de verdedigers en de aanvallers zit het middenveld. De spelers op het middenveld moeten zowel kunnen verdedigen als aanvallen, maar soms zijn ze beter in een van beide taken.

Verdedigende middenvelders zijn slim, hebben inzicht in het spel en kunnen dus goed bedenken waar de bal heen moet, zodat het team kan scoren (tactisch spelen). Ze kunnen goed de bal over een grote afstand schieten (een lange bal spelen), maar net zo makkelijk in kleine ruimtes spelen. Verdedigende middenvelders hebben een goede conditie, ze moeten namelijk veel rennen.

Een aanvallende middenvelder moet de bal naar de aanvallers spelen. Ze is creatief, ziet veel mogelijkheden tijdens het spel. Ook wil ze graag de bal hebben, is ze technisch heel goed en kan ze van een afstand een doelpunt maken.

### DE AANVALLERS

Aanvallers zijn er om te scoren. Er zijn twee soorten aanvallers: de spelers op linksbuiten en op rechtsbuiten, en de spits.

De linksbuiten en de rechtsbuiten zijn snelle spelers. Ze hebben een goede techniek, zodat ze de tegenstander makkelijk kunnen passeren. De links- en rechtsbuiten spelen de bal veel af naar de spits, maar scoren zelf ook vaak.

De spits is goed in het maken van doelpunten. Ze is een goede voetballer, die graag de bal wil hebben en het werk van haar team afmaakt door te scoren.

### DE AANVOERDER

Een aanvoerder voetbalt niet op een bepaalde positie. Iedere speler kan namelijk worden aangewezen om aanvoerder van het team te zijn. Een aanvoerder heeft wel andere verantwoordelijkheden dan de rest van de spelers. Zo is de aanvoerder bijvoorbeeld het aanspreekpunt voor de scheidsrechter voor, tijdens en na de wedstrijd. Ze zorgt er ook voor dat de namen van alle spelers op het wedstrijdformulier staan genoteerd en dat de scheidsrechter dit wedstrijdformulier krijgt.

Je kunt de aanvoerder van een team herkennen aan de aanvoerdersband, die ze om haar arm draagt.

### GOEDE CONDITIE

Een internationaal voetbalveld is 105 meter lang en 68 meter breed. Dat lijkt misschien niet zo heel lang. Maar doordat profvoetballers steeds heen en weer rennen, leggen ze tijdens een wedstrijd wel tussen de 11 en 13 kilometer af!

(bron: KNVB)







## EN NU JIJ

# VIJF TIPS OM JE VOOR TE BEREIDEN OP JE WEDSTRIJD

### TIP 1



Pak je tas de avond van tevoren in en check de inhoud de volgende ochtend. Zo weet je zeker dat je niets vergeet. Voor een wedstrijd neem ik van alles twee paar mee, zodat ik zeker weet dat ik genoeg heb.

De inhoud van mijn tas:

- kousen
- broek
- sport-bh
- shirt
- voetbalschoenen (ik neem altijd gewone plastic noppen en ijzeren noppen mee)
- haarband en/of elastiek

En voor na de wedstrijd:

- shampoo
- handdoek
- schoon ondergoed

### TIP 2



Ga de avond voor de wedstrijd op tijd naar bed, zodat je goed uitgerust aan de wedstrijd kunt beginnen. Zelf doe ik het de dag voor de wedstrijd altijd rustig aan. Bij FC Bayern München spelen we onze wedstrijden op zondag. Op zaterdag kijk ik dan voetbal en ga ik op tijd naar bed.

### TIP 3



Eet en drink genoeg voor een wedstrijd, zodat je veel energie hebt! Toen ik nog thuis woonde maakten mijn ouders de dag voor de wedstrijd biefstuk en witlof met ham en kaas voor me klaar. Nu ik bij FC Bayern München voetbal eet ik op de wedstrijddag brood met roerei en daarna wat fruit.

### TIP 4



Underschat je tegenstander NOOIT!

### TIP 5



De warming-up is superbelangrijk! Zorg er altijd voor dat je spieren goed warm zijn voor je aan de wedstrijd begint.



**HOOFDSTUK 14**

# HOE WORD JE PROFVOETBALLER?

***Er zijn heel veel spelers die profvoetballer willen worden. Maar dat lukt niet iedereen. Wat moet je doen om ooit van voetbal je werk te kunnen maken?***

*Voetbalclubs in het betaald voetbal willen graag jonge spelers met talent binnenhalen. Op die manier kunnen ze de spelers verder opleiden, zodat die nog beter worden en veel wedstrijden voor de club kunnen winnen.*

**SCOUTS**

Sommige clubs hebben scouts in dienst. 'Scout' is een Engels woord en het betekent letterlijk 'verkenners'. Een scout is dus iemand die verkenst voor de club en op zoek gaat naar talenten. Hij of zij doet dat door in de weekenden naar amateurvoetbalwedstrijden te gaan kijken. Als een scout een speler vindt van wie hij denkt dat hij of zij talent heeft, neemt hij contact op met de speler en met zijn of haar club.

**SELECTIEDAG**

Er zijn ook clubs die regelmatig zelf selectiedagen organiseren. Via de website van zo'n club kun je je inschrijven voor een selectiedag.

**WAT KUN JE VERWACHTEN OP EEN  
SELECTIEDAG**

Wat gebeurt er tijdens zo'n selectiedag? Dan voetbal je natuurlijk heel veel! Je speelt een toernooi met vier tegen vier. Halverwege de dag heb je een uurtje pauze voor de lunch, en daarna ga je weer aan de slag. Als je wordt geselecteerd, krijg je dat vaak dezelfde dag nog te horen.

Tijdens een selectiedag kijken de scouts naar hoe je speelt, naar je techniek en naar je inzet. Als ze vinden dat je goed genoeg bent, kunnen ze je uitnodigen om deel te nemen aan een jeugdopleiding van die club. De selectiedagen zijn bedoeld voor voetballers onder de negen jaar tot en met onder de veertien jaar.

### JEUGDOPLEIDING

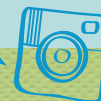
Als je eenmaal door de selectie heen bent, kun je bij de club die je selecteerde een jeugdopleiding volgen. Bij een jeugdopleiding doe je eigenlijk hetzelfde als wat je bij je oude club deed: je traint twee keer per week en speelt één keer per week een wedstrijd. Het verschil is dat je dat bij een jeugdopleiding op een hoger niveau doet.

### REGIOTEAMS EN NEDERLANDS ELFTALLEN

De KNVB heeft zelf ook scouts in dienst om te speuren naar talent. Als de KNVB je selecteert als een talentvolle speler, kom je eerst terecht in een regioteam. Daarin zitten allemaal andere spelers die ook uit jouw regio komen. Met jouw regioteam train je één of twee keer extra per week.



INSTA



#### Floorheijne.x

*Bij welke club zou je nog eens willen spelen?*

Feyenoord, maar dan moeten ze wel snel met vrouwenvoetbal beginnen!

## HOOFDSTUK 16

# DE NEDERLANDSE ELFTALLEN

**Eigenlijk is er niet één Nederlands elftal bij voetbal maar zijn er meerdere. Vanaf Onder 15 heeft iedere leeftijdsgroep een Nederlands elftal. In dit hoofdstuk kun je meer over die elftallen lezen.**



INSTA



**Merel\_ajax**

*Met wie slaap jij op de kamer als je met Oranje weggaat?*

Ik deel altijd een kamer met Lineth Beerensteyn.

In hoofdstuk 14 heb je al kunnen lezen over de regioteams. De regioteams zijn heel belangrijk, want uit deze teams worden de spelers voor de Nederlands elftallen geselecteerd.

## VERSCHILLENDE ELFTALLEN

Er zijn verschillende Nederlands elftallen. Het jongste elftal is dat van spelers Onder 15. Daarna heb je het team Onder 16, Onder 17 en Onder 19. Als je in Onder 15 speelt, wil dat echter niet zeggen dat je gewoon doorstroomt naar Onder 16 en vandaar weer verder. Voor elk team moet je opnieuw worden geselecteerd.

## HÉT NEDERLANDS ELFTAL

Bij hét Nederlands elftal denk je (terecht) aan het elftal voor spelers boven de negentien jaar. Dit is het elftal dat ook kan deelnemen aan bijvoorbeeld het WEURO en de Olympische Spelen.





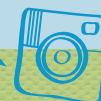
### TRAININGEN VAN HET NEDERLANDS ELFTAL

De spelers die geselecteerd zijn voor het Nederlands elftal voetballen niet allemaal bij een Nederlandse profclub. Een aantal van hen voetbalt bij grote clubs in het buitenland. Eén keer per maand komen ze allemaal bij elkaar om onder leiding van de bondscoach (de trainer van het Nederlands elftal) te trainen. Zo'n trainingsperiode duurt acht of negen dagen. Voor het Europees kampioenschap spelen ze dan oefenwedstrijden tegen andere landen, maar soms worden er ook kwalificatiewedstrijden gespeeld.

### RUGNUMMER

Bij je eigen club mag je een bepaald nummer aanvragen als je dat wilt. Soms is het nummer dat je wilt niet vrij en krijg je een ander nummer. Bij FC Bayern München speel ik met nummer 10. Bij nationale elftallen hangt je rugnummer af van je positie. Een centrale verdediger heeft nummer 3 of 4. Als spits heb je rugnummer 9.

INSTA



#### Isisxresy

*Wie zijn je vriendinnen in jouw team?*

Je gaat natuurlijk met iedereen om, maar we hebben best veel jonge meiden en dan trek je toch sneller naar elkaar toe. Veel meiden ken ik al vanaf de O.15, zoals Dominique Janssen, Jill Roord, Lineth Beerensteyn en Danique Kerkdijk.