

## **Welkom bij de D-pupillen**

### **Voetballen was nog nooit zó leuk**

Eindelijk, je bent een D-pupil. Dat betekent eindelijk op een echt veld voetballen. Een groot veld. Trouwens, niet alleen het veld is twee keer zo groot, de wedstrijd duurt ook stuk langer. Dat betekent dat je steeds meer met je hersens moet gaan voetballen. Alleen je voeten zijn niet genoeg.

Natuurlijk is het nog steeds superbelangrijk dat je aan je techniek blijft schaven. Dus: oefenen, oefenen enne... o ja, oefenen. Tijdens de training, na schooltijd, voor het slapen gaan: zoveel mogelijk dus. Veel basistechnieken zoals stoppen en schieten, leer je alleen maar door ze heel veel te oefenen. En trucjes zoals de schaar of een akka kun je alleen goed uitvoeren door ze telkens weer te doen. Iedere keer dat je de bal raakt, word je beter. Zo simpel is het echt.

### **Hoofdstuk 1: Hersens en Hoofdmomenten**

Hoofdmomenten? Wat zijn dat nou weer? Heeft dat iets met koppen te maken of zo? Nee hoor, met hoofdmomenten bedoelen we: de belangrijkste momenten. Een belangrijk moment is als wij de bal hebben, want dan kunnen we proberen om aan te gaan vallen en een doelpunt te maken. Dit moment noemen we in voetbaltermen balbezit. De afkorting voor balbezit is BB.

Een ander belangrijk moment is als de tegenstander de bal heeft, want dan moeten we proberen de bal weer terug te krijgen. Dit moment wordt balbezit tegenstander genoemd, oftewel BBT.

En als het ons lukt om de bal van de tegenstander af te pakken, dan hebben we meteen weer een ander belangrijk hoofdmoment te pakken. De omschakeling. Dat moeten we natuurlijk ook doen als de tegenstander de bal van ons afpakt, dat is dus ook een hoofdmoment.

Er zijn dus vier hoofdmomenten die je moet onthouden:

1 Balbezit (BB), 2 Balbezit tegenstander (BBT), 3 Omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit: (BBT – BB) 4

Omschakeling van balbezit naar balbezit tegenstander: (BB – BBT)

Bij elk hoofdmoment moet je iets anders doen. Natuurlijk leer je dat tijdens de training, maar het wel zo handig er nu al iets over te lezen. Dan ben je beter voorbereid. En heb je alvast een voorsprong.

**Balbezit (BB) = aanvallen** Een wedstrijd win je door meer doelpunten te maken dan je tegenstander. Dat doe je door je slim op te stellen bij balbezit.

Maak het veld zo groot mogelijk. Dus niet allemaal dicht bij elkaar gaan lopen, maar juist ver uit elkaar. De vleugelspitsen moeten bijvoorbeeld de zijlijn opzoeken en niet bij de spits gaan staan. Dan moet de tegenstander namelijk ook naar de zijkanten, waardoor er voor ons meer ruimte in het midden is. Zo kunnen wij makkelijker naar het doel combineren en een doelpunt maken..

**Balbezit tegenstander (BBT) = verdedigen** Verdedigen betekent dat de tegenstander geen doelpunt kan maken. Klinkt gemakkelijk, toch? Gewoon een kwestie van zorgen dat de tegenstander niet in de buurt van je goal komt. Daarom begint het verdedigen al voorin; bij de aanvallers. We proberen de bal dus zo ver mogelijk van ons eigen doel te veroveren. Trouwens, als we de bal daar afpakken, is de weg naar hun doel een stuk korter. Daarnaast proberen we bij het verdedigen het veld klein te maken. Misschien heb je dat al bij de E'tjes een beetje geleerd, maar nu komt er iets nieuws bij. Dit heet 'knijpen'. Nee, niet je tegenstander, natuurlijk. 'Knijpen' houdt in dat, wanneer de bal aan de andere kant van het veld is, je een beetje meer naar de binnenkant (de as) van het veld gaat verdedigen. Je moet je eigen tegenstander goed verdedigen als hij aan de bal is of als de bal dicht in de buurt is.

**Omschakeling** Het is ontzettend belangrijk dat je meteen weet wat je moet doen als je de bal hebt veroverd. Niet alleen degene die aan de bal is, maar ook de rest van de spelers. Het veld groot maken, aansluiten, aanspeelbaar zijn: alles wat je moet doen om zo snel mogelijk een goede aanval op te bouwen en te scoren.

Bij balverlies geldt precies het omgekeerde. Direct de juiste dingen doen om de bal weer zo snel mogelijk te veroveren: het veld klein maken, positie kiezen, 'knijpen'.

**Vreemde voetbaltermen** In het voetbal worden soms rare woorden gebruikt. Als je deze 'voetbaltermen' niet begrijpt, weet je ook niet wat je moet doen. Sommige voetbaltermen ken je natuurlijk wel: een 'panna' of een 'schwalbe', bijvoorbeeld.

**Wat betekent het als de coach of je spelers het volgende roepen:** DIEP!! In de richting van het doel van de tegenstander BREED!! Naar de zijkanten. Let op: je kan breed en diep spelen, maar ook lopen. IN DE AS!! Denkbeeldige lijn van doel naar doel, door het midden KNIJPEN!! Naar de as lopen als de bal aan de andere kant van het veld is COACHEN!! Niet alleen de coach, ook de spelers moeten elkaar ook coachen. GROOT MAKEN!! Ver uit elkaar spelen, om meer ruimte voor de aanval te krijgen KLEIN MAKEN!! Dicht bij elkaar spelen, zodat het verdedigen makkelijker wordt PΑΣSEN!! Speel de bal TIJD! Je hebt alle gelegenheid om de bal aan te nemen en te kijken IN JE RUG Er staat een tegenstander achter je; kaatsen of snel passen RUST!! Je hebt de tijd, er is geen tegenstander in de buurt

Dit zijn misschien wel de belangrijkste. Maar weet je er zelf ook nog een paar?

**Hoofdstuk 2: Huiswerk, oftewel, nieuwe spelregels** Je wordt een dagje ouder en dan wordt het leven moeilijker. Dat geldt al helemaal bij voetbal. Want als D-pupil krijg je te maken met een serie nieuwe regels. Maar wees gerust, hierna veranderen de meeste regels niet meer. Dus als je dit weet, ben je al een eind op weg.

Aantal spelers in het veld	11 per team
Duur van de wedstrijd	2 x 30 minuten
Bal	Nummer 5, max. gewicht 370 gram
Speelveld	Normale grootte
Buitenspel	Ja
Directe vrije trappen	Ja
Spelhervatting keeper (doelschop)	Van de rand van het 16 meter gebied
Vrije trap verdedigende partij	Als de tegenstander in jouw strafschopgebied een overtreding begaat, wordt deze vanaf de rand van het eigen strafschopgebied genomen
Corner	Deze wordt genomen op 10,15 meter (gemeten van de hoekvlag)
Wisselers	Er mag onbeperkt worden gewisseld
Straffen	Gele kaart, rode kaart en 5 strafminuten
6 seconden regeling keeper	De keeper heeft 6 seconden om de bal weer in het veld te brengen
Aanvoerder	Ja
Assistent scheidsrechter (grensrechter)	Ja
Inworp	Een foutieve inworp mag opnieuw worden genomen
Terugspelen op de keeper	Mag niet meer, terugkoppen mag wel

**Buitenspel** Klinkt een beetje eng, vind je niet? Buitenspel. Maar het is gewoon een spelregel. Je staat buitenspel als er op het moment dat de bal wordt gespeeld geen verdediger is tussen jou en het doel. Als je gelijk staat met de laatste verdediger sta je niet buitenspel.

De spits staat hier *wel* buitenspel

Het mooie van deze regel is dat een aanvaller niet tussen de keeper en de verdedigers kan staan balletjewachten'. Als de verdedigers naar voren gaan, zetten zij de aanvaller buitenspel. Staat een speler buitenspel dan krijgt de tegenstander een indirecte vrije schop. Let op: een speler wordt alleen voor buitenspel bestraft als hij volgens de scheidsrechter actief' aan het spel meedoet. Hij kan dus wel in buitenspelpositie staan, maar als dat niet in de buurt van de aanval is, zal de scheidsrechter niet fluiten. Maar als de bal terugkomt van het doel en jij raakt 'm aan, word je alsnog bestraft. Dus wanneer je voordeel hebt van je buitenspelpositie, zal de scheids fluiten. Tenzij je mazzel hebt, want het is best een moeilijke regel.

Hier staat de spits *niet* buitenspel

**Je staat nooit buitenspel als je:** Op de eigen speelhelft staat • Gelijk staat met de laatste verdediger(s) • Als je bal ontvangt uit een doelschop, inworp of hoekschop.

**De buitenspelval** Eén van de beste manieren om een aanval af te stoppen is het buitenspel zetten van de aanvallers van de tegenstander. Het buitenspel zetten van de tegenstander wordt ook wel het 'openklappen' van de buitenspelval genoemd: de verdedigers lopen snel naar voren en zetten de spelers van de tegenpartij buitenspel. Er is ook een groot risico aan verbonden, want als het misgaat, heeft de tegenstander vaak een goede scoringskans.

Waar je in ieder geval op moet letten, is dat je niet achter de eigen verdediging blijft hangen, waardoor de buitenspelval wordt opgeheven. Zorg dus dat je zo snel mogelijk met de anderen naar voren beweegt en blijf niet staan. Ook een kwestie van elkaar coachen, trouwens.

**Hoofdstuk 3: Uitgangspunten voor goed voetbal** Voetbal speel je om te winnen. Winnen gaat makkelijker als je plezier hebt, want dan leer je makkelijker en doe je beter je best. Heel logisch. Maar je moet altijd willen winnen. Niet ten koste van alles, je moet wel eerlijk voetballen, maar toch: je mag best een beetje fanatiek zijn.

**Denk in teamverband, steun elkaar en maak elkaar beter** Voetbal is een teamsport en vanaf nu zijn je teamgenoten superbelangrijk op het grotere veld. Daarbij is het noodzakelijk rekening te houden met je medespelers en je mag van hun verwachten dat ze dit ook met jou doen. Ook de beste voetballer moet een medespeler helpen tijdens de wedstrijd.

**Corrigeer elkaar** Iedereen maakt fouten. Als een teamgenoot iets fout doet, mag je daar iets van zeggen, maar dan wel op een vriendelijke en nette manier. De bedoeling van de opmerking moet zijn dat je medespeler er iets van leert en de volgende keer deze fout niet weer maakt. Weet je niet hoe je dat netjes moet zeggen? Hou dan je mond. Als er een fout gemaakt is, dient deze meteen weer hersteld te worden. Ga dus niet staan wijzen, praten of zo, maar probeer meteen weer de bal te veroveren. **Let op de tegenstander** Om van de tegenstander te winnen, moet je goed kijken naar hun zwakke plekken. Wie zijn hun beste spelers? En wie hun zwakke? Waar laten ze ruimte open? Als je weet waar de sterke en zwakke plekken van de tegenstander zitten, kun je hier rekening mee houden. De tegenstander kan dan moeilijker scoren en zelf lukt het je om makkelijker doelpunten te maken. Dit is iets waar de coach heel erg op let, dus hou zijn aanwijzingen in de gaten.

**Een scheidsrechter is soms net een mens** Als je twijfelt aan een beslissing van de scheidsrechter zul je moeten leren om je toch bij die beslissing neer te leggen. Het is zinloos om hier veel energie in te steken, een scheidsrechter wijzigt zijn beslissing toch niet meer.

De scheidsrechter beslist en de spelers dienen deze beslissing te accepteren. Als je tijdens de wedstrijd gaat protesteren tegen de scheids- of grensrechter gaat dit ook nog ten koste van je eigen voetbal en loop je kans op een straf en kan je gewisseld worden door je coach.

**De opstelling** Bij Grasshoppers spelen D-pupillen altijd in een 4-3-3 spelsysteem: vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. We spelen zoveel mogelijk met een vaste opstelling. Hierdoor raken de spelers gewend aan hun positie en de eisen die daaraan worden gesteld. Zo wordt er bijvoorbeeld van vleugelspitsen verwacht dat ze het spel breed houden en ruimte maken in het centrum. Af en toe zullen spelers op een andere positie starten en ook wisselen kan soms tot een wijziging leiden, maar het uitgangspunt is het spelen met een vaste opstelling.

Als de wedstrijd het toelaat en we zijn veel in de aanval, gaan we zoveel mogelijk 3-4-3 spelen. Eén van de centrale verdedigers schuift dan door naar het middenveld, zodat we meer spelers hebben die in de aanval kunnen gaan.

**Rugnummers: welk nummer past het beste bij jou?**

**1 Doelman** Mooi vak, keeper. Jij mag als enige van het team hun handen gebruiken. Ballen vangen, wegtikken, stompen, trappen of koppen. Hoe maakt niet uit, als het doel maar schoon blijft. Soms is jouw team veel sterker. Dan moet je toch geconcentreerd blijven, om ook die ene bal te pakken. Maar vaak genoeg heb je het ook heel druk en lig je voortdurend in de modder. Dat zijn dé momenten voor een keeper om de show te stelen. Zweven naar de bovenhoek en die bal op sierlijke wijze wegtikken. Vet. Maar wat doe je met de bal als je die in je handen hebt? Precies, kijken en opbouwen. Snel zorgen dat hij bij een vrije man komt, zodat jouw team in de aanval kan. Kwestie van een goed kijken en een goeie trap in huis hebben. Of zo'n mooie slingerworp a la Gomez, weet je nog?

**2 Rechtsback** Een rechtsback moet zijn mannetje uitschakelen en bij balbezit de aanval ondersteunen. Lekker duidelijk. Alleen zul je eerst moeten zorgen dat jouw directe tegenstander niet gevaarlijk is. Lastig, want een rechtsback staat bijna altijd tegenover een linksbuiten en dat zijn vaak goede voetballers. Vaak moet je het één-tegen-één duel aangaan, wanneer de aanvaller jou opzoekt en er langs wil. Pas als een rechtsback zijn verdedigende taak onder controle heeft, kan hij aan andere dingen denken. Aanvallen dus. Opstomen langs de zijkant en een voorzet geven. Dat is typisch Nederlands, wist je dat? Vraag je vader maar eens naar Wim Suurbier of Berry van Aerle.

**4 Libero** Een hele belangrijke en ook een hele leuke positie. Want je staat recht tegenover de spits van de tegenpartij. Die denkt dat hij gaat scoren, maar dat ga jij hem beletten. Door goed te verdedigen, scherpe tackles te maken en vooral zeer geconcentreerd te zijn. Want een goede spits heeft soms maar één kans nodig om het net te vinden. Denk als voorstopper dus nooit dat je je directe tegenstander in de zak hebt vóór het laatste fluitsignaal. Vaak zijn voorstoppers behoorlijk lang en kopsterk zoals Alex of Jaap Stam, waardoor ze voordeel hebben bij hoge voorzetten en hoekschoppen. Vandaar dat je bij stilstaande momenten vaak voorin wordt verwacht. Dan krijg jij de kans om te scoren. Toch ligt je allereerste taak in de verdediging. Als jij zorgt dat jij je tegenstander uitschakelt, speel je een geweldige wedstrijd.

**3 Centrale verdediger / Laatste man** De laatste man is de baas van de verdediging. Voor deze positie moet je veel overzicht in huis hebben. Eigenlijk ben je een regelaar die het spel van achteruit verdeelt en de spelers om je heen coacht. 'Let op, blijf erbij, op je positie, tijd, nu naar voren', vaak is het de laatste man die met dit soort aanwijzingen stroomt. Deze centrale verdediger heeft niet alleen verdedigende capaciteiten. Ook voor de aanval wordt er veel op deze positie verwacht. Want bijna elke aanval begint bij de laatste man. Dat kan met een korte pass naar een middenvelder of vleugelverdediger, maar soms ook met een lange bal direct naar de spitsen. Zo'n diepe bal, bovenop de stropdas van de aanvaller. Schitterend!

**5 Linksback** Als linksback heb je dezelfde taak als de rechtsback. Maar dan aan de andere kant van het veld. Dus: mannetje uitschakelen en de aanval ondersteunen. 'Lezen' wat je tegenstander van plan is. Binnendoor of de achterlijn halen? Gaat-ie passen of passeren? Wat er ook gebeurt, jouw ogen blijven op de bal gericht en dankzij de ogen in je achterhoofd weet je precies wat er op de rest van het veld gebeurt. Het scheelt trouwens wel dat je aardig wat techniek hebt. Dat is namelijk ontzettend handig bij de 'omschakeling', het moment waarop jij de bal hebt afgepakt en de aanval opzet. En als je een beetje snelheid hebt, kan jij ook de achterlijn halen en de winnende voorzet geven. Staat je directe tegenstander mooi voor aap. Denk maar eens aan Roberto Carlos.

**6 Rechtshalf/rechtermiddenvelder** Als rechtshalf bedien je de rechtsbuiten voor je, combineer je met de centrale middenvelder naast je en help je de verdediger achter je. Een middenvelder hoeft niet altijd heel snel te zijn, maar moet wel oog hebben voor de ruimte voor hem en goed kunnen timen wanneer hij zelf 'diep' gaat. Dat kan Mark van Bommel bijvoorbeeld heel goed. Op die manier scoort hij regelmatig. Als middenvelder moet je van alles kunnen, je bent een verbindingsspeler tussen de verdediging en de aanval. Je rent van het ene strafschopgebied naar het andere, bij BB en bij BBT. Daar moet je snelheid, inzicht en techniek voor ontwikkelen. Door goede passing of combinatie stuur je de spits of rechtsbuiten precies op het juiste moment de diepte in.

**10 Midmid** De strateeg en de regisseur. Jij zet de lijnen uit, want je speelt in het hart van het elftal. Als je op deze positie speelt, is het extra handig als je net als Wesley Sneijder tweebeinig bent. Want dan kun je de bal heel eenvoudig in één vloeiende beweging naar rechts en links passen. Passing, creativiteit en inzicht zijn je belangrijkste eigenschappen. Verdedigers leveren de bal graag bij jou in, waarna je door te passen of te dribbelen steeds verder opschuift richting het strafschopgebied van de tegenpartij. Dan moet je snel zien wie er vrij staat en heel nauwkeurig de bal passen. Ook kun je met een slim steekpasje de spits vrijspelen. En zoals voor alle middenvelders geldt: conditie. Je moet veel rennen, want voetbal bestaat uit aanvallen én verdedigen. Jouw directe tegenstander is óók centrale middenvelder die over het hele veld aanwezig is.

**8 Linkshalf** Aan de linkerkant van het middenveld ben je de schakel tussen de linksback en de linkerspits. Gaat er een aanval over links, dan ben je er bijna altijd bij betrokken, omdat je ervoor moet zorgen dat de bal zo snel mogelijk bij de aanvallers terecht komt. Is de tegenpartij in balbezit, dan moet je de speler achter je zo goed mogelijk ondersteunen. Kortom, je bent overal bij. Deze positie wordt meestal bezet door een linkspoot, want die kan eenvoudig de speler voor hem goed aanspelen. Maar mocht er in jouw elftal niet genoeg linksbenige voetballers zijn, dan kan hier natuurlijk altijd een rechtspoot staan. Dat geldt voor alle posities, maar nog beter is dat je als voetballer tweebenig bent. Dan heb je dubbel voordeel.

**7 Rechtsbuiten** Een rechtsbuiten wordt ook wel een rechteraanvaller of een rechterspits genoemd. Duidelijk is dat je op deze positie voorin speelt, op de rechterflank van het veld. In je rug krijg je steun van de middenvelder achter je, terwijl de spits naast je staat. Met goede voorzetten moet je proberen de spits in stelling te brengen, zodat die kan scoren. Net als de linksbuiten moet je een goede techniek hebben, snel zijn en aardig kunnen dribbelen. Acties maken dus. Meestal doe je dat samen met de middenvelders, met wie je kunt combineren of die je diepte in sturen. Ook komt het voor dat je uit stilstand een tegenstander moet uitspelen. Dat doe je door acties te maken. Namen? Euhmmm.. ene Messi... klinkt bekend? Cristiano Ronaldo. Zeker! Meestal staat er een rechtsbenige speler op deze positie, maar ook linksbenige spelers worden hier opgesteld, zoals Robin van Persie bij Oranje. In dat geval kan de rechtsbuiten met zijn linkervoet binnendoor passeren en meteen gevaarlijk richting doel dribbelen.

**9 Spits** Tja, eigenlijk wil iedereen spits zijn. Leuke acties maken en dan scoren. Daarmee betover je de hele wereld. Spitsen hebben speciale talenten waarmee ze verdedigers in de luren leggen, mooie doelpunten maken en uitblinken. Maar dat kunnen ze niet alleen. Zonder de steun van de rest van het team ben je als spits machteloos. Toch vinden veel spitsen dat ze soms een tikje egoïstisch moeten zijn. Vraag het maar aan Klaas Jan Huntelaar of Ruud van Nistelrooy. Hoe klein de kans ook is, een spits probeert altijd eerst zelf de bal tegen de touwen te krijgen. Er wordt namelijk verwacht dat hij veel scoort. Er zijn vele soorten spitsen: de kaatser, de koper, de technische, de snelle, de werker. Ook belangrijk: slimheid om je verdediger om te verrassen, techniek om de bal goed onder controle te houden en altijd weten waar het doel is. Zodra je die kwaliteiten bezit, is de spitspositie echt iets voor jou.

**11 Linksbuiten** Linksbenige voetballers zijn vaak creatief. Zij kunnen iets extra's, iets onverwachts. Voor een linksbuiten geldt dat helemaal. Vaak vergeten ze een beetje om mee te verdedigen. Moet je ze een beetje wakker schudden. Wat zal heel goed kunnen? Dribbelen, de tegenstander opzoeken, een actie maken, buitenom passeren, de achterlijn halen en een scherpe voorzet geven op de spits. Of zelf scoren, dat doen ze ook graag. Het moeilijke van deze positie is dat je vrij weinig ruimte hebt. Omdat je dicht aan de zijlijn zit geplakt, heb je niet zoveel ruimte om langs je tegenstander te gaan. Daarom is het belangrijk dat je snel bent, veel passeerbewegingen in huis hebt of goed kunt samenspelen met de middenvelders. Die sturen jou via combinaties en één-tweetjes de diepte in, waardoor je jezelf vrijspeelt. Dus zowel acties maken als goed samenspel maken van jou een goede linksbuiten.

**12 Publiek:** Zonder publiek is jouw team nergens. Aangemoedigd worden, complimenten krijgen, daar krijg je een kick van. Dus nodig gerust je vader en moeder, opa en oma en de hele bliksemse boel uit voor jouw wedstrijd. Met flink wat enthousiast publiek speel je altijd met een mannetje meer!

**De bedoeling van het spel:** Vrijlopen, veld groot maken (goed verdelen in de lengte en breedte van het veld), · Scoren is belangrijker dan het voorkomen van doelpunten, · Wij willen altijd op de helft van de tegenstander spelen · Wij rammen de bal niet naar voren, maar spelen gericht en bekeken

**Ook handig om te weten:** Je speelt op een veel groter veld dan je gewend bent. Zorg er dus voor dat je meteen naar de plek loopt waar je hoort te staan en doe dit niet op het laatste moment, daarvoor zijn de afstanden te groot. Zorg dat je altijd het eerst bij de bal bent. De speler die de bal heeft, bepaalt wat er gaat gebeuren. Zorg er voor dat je meteen naar de bal toegaat en doe dit zo snel mogelijk. Als je de bal onder controle hebt, probeer je zoveel mogelijk te bewegen met de bal. Als je stilstaat kan de tegenstander de bal makkelijker van je afpakken. Als we de bal in ons bezit hebben, moet je zorgen dat je aanspelbaar bent. Loop bij je tegenstander vandaan en kies een plaats op het veld waarvan je weet dat de bal er naar toe kan worden gespeeld. Het heeft geen zin om op een grote afstand met de handen in de zijde te kijken hoe je teamgenoten het doen. Ook zonder bal moet je meevoetballen! Aanvallers moeten rekening houden met de buitenspelval en dus niet achter de verdediging van de tegenstanders blijven hangen. Het is een groot veld en er moet veel worden gelopen. Probeer dit zoveel mogelijk te doen, maar houd de positie die je in het veld hebt vast, anders moet je veel te veel lopen. Als je moe bent, is er de mogelijkheid om gewisseld te worden. Dit is ook een hoofdmoment, maar dan even anders

**Enkele tips voor verdedigers:** Blijf altijd tussen de man die je dekt en het doel • Vertraag je tegenstander zo veel mogelijk door hem te blijven volgen • Als je probeert de bal te veroveren, gooi dan je hele lichaam in de strijd • Oefen jezelf in het wegwerken van de bal, zowel door te koppen als door volleys • Speel verstandig achterin. Neem geen onnodige risico's • Gebruik de pauzes op dode momenten om je team te hergroeperen • Maak als team de ruimte voor de tegenstander zo klein mogelijk • Zorg ervoor dat je de manier van spelen en jouw taak begrijpt

**Hoofdstuk 4: Je bent een speler van Grasshoppers** Nou, dan weet je het wel, hè. Geen malle dingen doen, gewoon zorgen dat we winnen. Maar we hebben toch even wat regeltjes op een rijtje gezet. Noem ze gerust spelregels.

· Gedraag je correct ten opzichte van medespelers, begeleiders, tegenstanders, scheidsrechters en publiek. · Toon respect voor de tegenstander, laat je nooit uitlokken en accepteer beslissingen van de scheidsrechter. · Ga zorgvuldig om met spullen van anderen. · Trainen is verplicht. Geef altijd afbericht als je een goede reden hebt. · Douchen na de wedstrijd is verplicht. · Je komt altijd op tijd, bij uitwedstrijden is te laat komen niet meedoen. · Verzorg je kleding goed, draag altijd het juiste tenue. · Gedraag je uit en thuis correct in de kleedkamer en laat deze netjes achter, ook als de begeleider er niet is. · Problemen? Ga niet zitten mopperen, maar praat met je coaches of trainers. · Je bent lid van een vereniging. Daar hoor je bij. Doe dus zelf af en toe ook eens iets extra's voor de club. Ze doen heel veel voor jou terug. · Je hebt een geldige spelerspas. Zonder spelerspas geen voetbal!

**Ouders (en een beetje voor coaches):** Túúrlijk moeten die zie aan de regels houden. Misschien nog wel beter dan de kinderen. Want ze kunnen er wat van hoor, die ouwelui.

- Zorgen dat hun kind op tijd aanwezig is voor de training, thuiswedstrijd of vertrektijd. Komt het kind per fiets, zorg dan voor goede verlichting.
- Zijn betrokken bij het elftal en de vereniging. Uiteraard worden zij sterk aangemoedigd ook iets voor de club te doen!
- Stimuleren op positieve manier, maar laten het coachen aan de coach over.
- Geven geen commentaar op tegenstanders, andere ouders of supporters en de beslissingen van de lijn- en scheidsrechter worden gerespecteerd.
- Respecteren beslissingen van de trainer/coach. Bespreken van problemen of verschillen van inzicht kan, maar kies het juiste tijdstip.
- Komen nooit in de kleedkamer. Ever. Ze zijn nu wel groot genoeg.
- Nemen tijdens de wedstrijd plaats achter de afrastering.
- Helpen bij het vervoer naar uitwedstrijden.
- Spreken de jeugdspelers aan op de gedragsregels.

**Tot slot:** Wat de resultaten ook zijn, nu en in de toekomst, het gaat erom dat je plezier hebt in de leukste sport van de wereld. Wij zullen er alles aan doen om je daarbij te helpen. Houd intussen ook altijd de site in de gaten. Daar vind je ook heel veel informatie.