

INHOUD

	Inleiding	6
1	Voetbal	8
2	Tennis.....	10
3	Hockey.....	12
4	Korfbal.....	14
5	Volleybal.....	16
6	Zwemmen	18
7	Paardrijden	20
8	Judo.....	22
9	Boksen.....	24
10	Atletiek	26
11	Rugby.....	28
12	Turnen	30
13	Schaatsen.....	32
14	Fitness.....	34
15	Hardlopen	36





INLEIDING

Sporten is leuk. En gezond. Je voelt je vrolijker en fitter als je sport. En je blijft makkelijker op een gezond gewicht.

Maar hoe weet je welke sport bij je past? Dat hangt natuurlijk af van een heleboel dingen. Sport je om je fit te voelen? Of om af te vallen? Of alleen voor de gezelligheid? Vind je winnen belangrijk? En win je dan het liefst van jezelf? Of van een ander? Sport je graag met een bal? Of heb je juist geen balgevoel? Vind je het belangrijk om te sporten op vaste tijden? Of juist onregelmatig? Dit zijn belangrijke vragen die komen kijken bij het kiezen van een geschikte sport.

Dit boek helpt je bij die keuze. Maar in het boek staan vooral leuke en leerzame artikelen. Over de vijftien populairste sporten. Je komt er veel over te weten. Weet jij bijvoorbeeld wat je allemaal kunt doen op een paard? En wist je dat korfbal door een Nederlander is bedacht? En ken je de regels van volleybal? Of waar je aan moet denken als je gaat hardlopen?

Na het lezen van dit boek weet jij het antwoord op al deze vragen. En heb je vast en zeker zin om zelf lekker te gaan sporten! Heb je een beperking? Ook dan kun je sporten. Kijk op gehandicaptensport.startpagina.nl of gehandicaptensport.nl.





1 VOETBAL

Het is natuurlijk dé sport in Nederland: voetbal. Is er een belangrijk toernooi, zoals het Wereldkampioenschap? Dan staat het hele land op zijn kop. Droom jij van een carrière als prof? Ga dan net als een miljoen andere Nederlanders op voetbal. En ja, dat kan ook als je een meisje bent!

Ben je lid van een voetbalclub, dan train je meestal twee keer in de week. Je oefent dan de baltechniek. En je verbetert je conditie. Een keer per week wordt er meestal een wedstrijd gespeeld. Tegen een andere voetbalclub.

Doel

Wedstrijden worden gespeeld met 11 tegen 11 spelers. Een wedstrijd duurt twee keer 45 minuten. Het doel is natuurlijk om zoveel mogelijk ballen in het doel van de tegenstander te schoppen – of te koppen. Je handen, die mag je niet gebruiken.

Kaart

Op het veld loopt een scheidsrechter die kijkt of iedereen zich aan de regels houdt. Er is ook een grensrechter. Die houdt in de gaten of de bal binnen het speelveld blijft. De grensrechter geeft ook aan wie er mag ingooien of recht heeft op een hoekschop. Houden voetballers zich niet aan de regels? Dan kunnen ze een rode of gele kaart krijgen. Bij rood moet je direct van het veld af. Geel is een waarschuwing. Maar bij twee gele kaarten moet je ook het veld verlaten.

Hard

Voetbal is een gezellige sport. Want je doet het samen. Maar voetbal kan ook hard zijn.

Vaak maken voetballers overtredingen. Waardoor de tegenstander flink geblesseerd kan raken.

Belangrijk

In Europa en Zuid-Amerika is voetbal volkssport nummer één. Er zijn veel grote, belangrijke voetbalteams. En voetballers zijn ware sterren die miljoenen verdienen. Naar grote wedstrijden kijken miljoenen fans. Belangrijke internationale toernooien zijn de Europa League, de Champions League en natuurlijk het EK en het WK. In Nederland strijden de grote clubs regelmatig tegen elkaar in grote toernooien.

Oranje-leeuwinnen

Dacht jij dat voetbal alleen iets voor mannen is? Dan heb je het mis! Vrouwenvoetbal is de snelst groeiende sport in Nederland. Bijna alle professionele clubs hebben een vrouwenelftal. Het Nederlands vrouwenelftal deed in 2015 mee aan het WK vrouwenvoetbal in Canada. Het was de eerste keer dat de 'Oranje-leeuwinnen' meededen. Ze kwamen tot de achtste finale. Een ander belangrijk toernooi is de BeNe League. Hieraan doen de veertien beste vrouwenteams van Nederland en België mee.

Wil je meer weten over voetbal? Kijk dan eens op knvb.nl



VRAGEN OVER VOETBAL

Vraag 1

Wat is de taak van de grensrechter?

Vraag 2

Wat betekent een gele kaart?

Vraag 3

In welke continenten is voetbal volkssport nummer één?

Vraag 4

Wat is een andere naam voor het Nederlands vrouwenelftal?

2 TENNIS

Tennis is een populaire sport over de hele wereld. In Nederland tennissen meer dan een miljoen mensen. Daarmee is het de tweede sport in ons land. Tennis is een gezellige sport. En er zijn regelmatig toernooien.

Tennis speel je op een tennisbaan. Sommige banen zijn van *gravel* gemaakt. Dat zijn fijn gemalen stukjes steen. Een gravelbaan is rood. Je hebt ook groene tennisbanen. Die zijn van gras of kunstgras gemaakt. En sommige tennisbanen zijn gewoon van asfalt, net zoals de weg. Op elke tennisbaan zijn witte lijnen getekend: dat is het veld. En midden in het veld staat een net.

Scoren

Om een wedstrijd te kunnen spelen, heb je een tennisracket en een tennisbal nodig. En natuurlijk ook een tegenstander. Maar hoe scoor je met tennis? Door de bal met je racket naar de andere kant van het net te slaan. Op zo'n manier dat de tegenstander de bal niet kan terugslaan. Slaat je tegenstander wel terug? Dan probeer je het nog een keer.

Game, set, match

De puntentelling van tennis is best ingewikkeld. Als je drie keer scoort, haal je niet gewoon drie punten, maar eerst 15, dan 30 en dan 40 punten. Scoor je daarna nog eens? Dan win je een *game*. Pas als je zes games hebt gewonnen, win je een *set*. En om een wedstrijd (*match*) te winnen, moet je minstens twee sets winnen.

Frankrijk

Tennis komt oorspronkelijk uit Frankrijk. Daar werd het in de 11^e eeuw al gespeeld. Het woord tennis komt van 'tenez'. Dat betekent zoiets als: 'daar komt-ie'.

Dat riepen de Fransen bij het opslaan van de bal. Frankrijk organiseert nog altijd één van de beroemdste tennistoernooien. Dit toernooi heet Roland Garros. Ook in Engeland komen ieder jaar de beste tennissers van de wereld samen. Dat toernooi heet Wimbledon.

Geluid

Tennissers slaan zo hard mogelijk met hun racket, soms wel met 200 kilometer per uur! En dat kost een hoop kracht. Sommige tennisspelers kreunen of schreeuwen bij elke slag. Steeds meer tennissfans klagen over dat gekreun en gesteun. Sommige kijkers zetten zelfs het geluid van de televisie uit! De tennisbond heeft nu een oplossing bedacht. Jonge tennissers die prof willen worden, krijgen les in ademen. Als ze beter ademen, maken ze minder lawaai bij het slaan, denkt de bond.

Wil je meer weten over tennis? Of wil je weten waar een tennisvereniging bij jou in de buurt is? Kijk dan op knltb.nl



VRAGEN OVER TENNIS

Vraag 1

Wat is gravel? En welke kleur heeft gravel?

Vraag 2

Hoe scoor je een punt bij tennis?

Vraag 3

Van welk Frans woord is het woord tennis afgeleid?

Vraag 4

Hoe wil de tennisbond ervoor zorgen dat tennissers minder lawaai maken tijdens het tennissen?

3 HOCKEY

In Nederland zijn meer dan 200.000 mensen die hockeyen. In bijna elke plaats is wel een hockeyclub te vinden. Nederland is dus een echt hockeyland. En we zijn er ook goed in! Op de Olympische Spelen en bij WK's wordt vaak goud gewonnen. Zowel door de mannen als de vrouwen.

Hockey is een teamsport. Wedstrijden speel je met een elftal. Net als bij voetbal: tien spelers in het veld, en één keeper. Iedere speler heeft een eigen hockeystick, daarmee sla je tegen de bal. De stick heeft een platte en een bolle kant. Je slaat de bal met de platte kant.

Samen

Aan beide kanten van het veld zijn doelen. Met een halve cirkel ervoor. Pas als de aanvaller de bal heeft in de halve cirkel, mag hij scoren. Je kunt geen doelpunten maken van veraf. Het is dus heel belangrijk om samen te werken. En de bal veel over te spelen. Alleen dan lukt het om te scoren!

Bescherming

Als je gaat hockeyen, moet je goede bescherming dragen. Want het komt regelmatig voor dat je door een stick of een bal geraakt wordt! Daarom dragen hockeyers altijd een beetje, dat hun tanden bedekt. En scheenbeschermers.

Gras

Hockey wordt gespeeld op kunstgras. Tegenwoordig spelen veel clubs op waterkunstgras. Hierop kun je zelfs slidings maken zonder je te bezeren. Je hebt dan geen schaafwonden, maar je bent wel helemaal nat.

Zaalhockey

In de winter wordt er niet buiten gehockeyd. Het is dan te koud. Veel hockeyers spelen 's winters in een sportzaal. Maar binnen gelden wel andere spelregels dan buiten. Je speelt ook met een andere hockeystick.

IJSHOCKEY



Ijshockey lijkt op gewoon hockey. Maar je speelt het niet op gras, maar op ijs. En de teams zijn kleiner. Een ijshockeyteam bestaat uit vijf spelers en een keeper. De spelers dragen speciale schaatsen. Ze schieten niet tegen een bal, maar tegen een puck. Dat is een platte, rubberen schijf. Ijshockey is vooral populair in Amerika en Canada. Daar noemen ze de sport ook geen 'ice hockey', maar gewoon 'hockey'. Dan weet iedereen dat het over ijshockey gaat.

Wil je meer weten over hockey? Kijk dan eens op knhb.nl



VRAGEN OVER HOCKEY

Vraag 1

Wat betekent teamsport?

Vraag 2

Waarom dragen hockeyers een beetje?

Vraag 3

Wat is het voordeel van waterkunstgras? En wat is het nadeel?

Vraag 4

Wat is een puck?
