



KVK
IEPER

VOETBALHUISWERK U 12

KVK IEPER

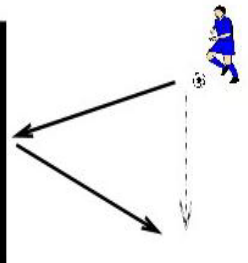
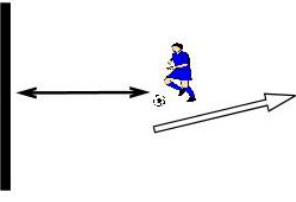


1. Passen en aannemen

Dit eerste deel is hetzelfde als de vorige keer. Toch moet je **dit ook blijven oefenen, dit is namelijk het belangrijkste in voetbal.**

Aandachtspunten:

- Gebruik je twee voeten! Als de bal voor je mindere voet ligt, aarzel dan niet! Oefenen, oefenen, oefenen... en je wordt misschien **perfect tweevoetig**, een enorm voordeel voor elke voetballer!
- Een korte pas geef je best met de **binnenkant** van de voet. Is de afstand iets groter, gebruik dan je **wreef!**
- Een **stevige pas** is eenvoudiger aan te nemen... Probeer het je medespelers zo eenvoudig mogelijk te maken, en zorg dat je passes stevig zijn!
- **Vermijd dat de bal onnodig stuit!** De bal begint te botsen als je de bal niet op de juiste plaats raakt!
- Neem de bal niet altijd zomaar aan! Maak het een stuk moeilijker door de bal klaar te leggen in een richting die je zelf wil. Neem de bal aan naar links, naar rechts, draai zo snel mogelijk door... **Varieer** in je aannames!


	<p><u>Basisoefeningen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Passen tegen het muurtje en telkens 1 keer aannemen met de binnenkant van de voet• Passen tegen het muurtje met de buitenkant van de voet• Passen tegen het muurtje met de wreef van de voet• Passen tegen het muurtje en aannemen met de voetzool• Passen tegen het muurtje en aannemen achter het steunbeen
	<p><u>Variatie 1:</u></p> <p>Zelfde oefeningen zoals de basisoefeningen, maar zorg er telkens voor dat je de bal in beweging ontvangt.</p> <p>Let erop dat je de bal altijd zo aanneemt dat hij direct speelklaar is. Leg hem in 1 keer voor de JUISTE voet.</p>
	<p><u>Variatie 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Passen tegen het muurtje en wegdraaien binnenkant voet• Passen tegen het muurtje en wegdraaien buitenkant voet• Passen tegen het muurtje en wegdraaien achter het steunbeen• Passen tegen het muurtje en de bal tussen je benen laten rollen• Passen tegen het muurtje en de halve Zidane (zie volgende blad) uitvoeren.

2. Kappen en draaien

Tik achter het steunbeen



Aandachtspunten:

-  Bal achteruit trekken / tik achter je steunbeen / meenemen buitenkant ander voet

TREK


TIK


NEEM MEE

Afrol kap buitenkant



Aandachtspunten:

-  Afrollen / bal stoppen met buitenkant zelfde voet / andere voet voorbij bal plaats / meenemen buitenkant voet

-  Let op: vergeet je tweede voet niet voorbij de bal te zetten (bal afschermen)!

3. Passeerbewegingen

Gebruik een fles, stoel, fiets als "tegenstander". Zo leer je de beweging uitvoeren met voldoende verandering in richting. Probeer na elke beweging steeds te versnellen.

Ronaldo



Dit is dezelfde beweging als kapbeweging achter het steunbeen maar door er een sprongetje bij te doen met je linkervoet kan je de bal met de binnenkant van je voet meteen links voorbij je tegenstander kappen!

Binnen met voetzool - Buiten



Je rolt nu de bal met je linkervoetzool naar binnen en daarna neem je de bal met de buitenkant van je linkervoet mee!

Hoe sneller je de beweging kan, hoe beter!!

4. Jongleren.

*Alle opdrachten kunnen uitgevoerd worden met een tussenbots...
Lukt dat vlot, probeer het dan eens zonder tussenbots!*

Alleen:



- Linkervoet **minstens 30 x !!**
- Rechtervoet **minstens 30x !!**
- Afwisselen linker- en rechtervoet **50 x zonder tussenbots!!**
- **Grote Braziliaanse ronde** (linkervoet – linkerzij – hoofd – rechterzij – rechtervoet / en omgekeerd)

5. Snelle voetjes.

- **Touwspringen:**

Neen, touwspringen is niet alleen voor meisjes! Je kweekt er namelijk heel snelle voetjes mee!

- **Trappenlopen:**

Als je eens een trap op moet, probeer dit dan zo snel mogelijk. Loop op je voorvoeten en gebruik je armen om meer snelheid te maken. Als je terug naar beneden moet, dan doe je dit natuurlijk heel voorzichtig! Een lift is uitgevonden voor mensen die de trap niet meer op kunnen, niet voor jou dus!

6. Extra oefeningen/ uitdaging nodig?

Wie echt van een uitdaging houdt, kan op volgende site zeker terecht. Deze site staat vol met filmpjes van leuke technische oefeningen. Leg de lat voor jezelf niet te hoog. **Begin bij de makkelijkste oefeningen!!**

<http://www.voetbalhuiswerk.be/clip.php>

1. Klik op filmpjes

2. Kies vervolgens een thema waarrond je extra wilt oefenen.

3. Kies een filmpje en oefen!!

The screenshot shows the website interface with the following content:

- Navigation menu: home, info, tips, **FILMPJES**, vragen, links, contact
- Search bar: ZOEKEN, zoeken
- Section: **FILMPJES**
- Text: Klik op een nummer om een filmpje te bekijken.
- Section: **HOE KAN JE EEN NUMMER LATER TERUGVINDEN ?**
- Text: - Je kan deze pagina afdrukken en jouw favoriete nummers aanduiden of er gewoon de naam van de oefening bijschrijven, bijv. 'de Zidane'.
- Je kan onderstaande tekst met de beschrijving van de oefeningen afdrukken en er zelf namen bij schrijven.
- Text: Klik **hier** voor een tekst met de beschrijving van de oefeningen.
- Category: **VRIJE TRAP**
FILMPJES: [256] [257] [258] [259] [260] [261] [268]
- Category: **STILLEGGENDE BAL VAN DE GROND OPLIFTEN**
FILMPJES: [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [206] [232] [242] [380] [523] [525] [526] [531] [532] [553] [569] [570] [571] [572] [573] [574] [580] [681]
- Category: **ROLLENDE BAL OPLIFTEN**
FILMPJES: [10] [11] [12] [14] [15] [16]
- Category: **TECHNISCHE OEFENINGEN OP 6 M² (KLEINE RUIJTE)**
FILMPJES: [17] [18] [19] [20] [21] [22] [23] [24] [26] [27] [28] [29] [31] [32] [33] [34] [35] [36] [37] [38] [39] [40] [41] [42] [43] [44] [45] [47] [48] [49] [50] [51] [52] [53] [54] [55] [56] [57] [58] [59] [61] [62] [546] [556] [565] [566] [575] [576] [577] [578] [592] [593] [599] [601] [620] [624] [625] [631]
- Category: **DRAAIEN MET DE BAL**
FILMPJES: [69] [70] [71] [72] [73] [74] [75] [76] [77] [78] [80] [81] [82] [552]
- Category: **BAL LEIDEN (MET TECHNISCHE BEWEGINGEN)**
FILMPJES: [86] [87] [88] [89] [90] [91] [92] [93] [94] [95] [96] [97] [651] [652] [653] [654] [655] [656] [657] [658] [659] [660] [661] [664] [665] [666] [669] [670] [672] [673] [675] [677] [679]