|  |  |
| --- | --- |
| Jeugdwerking Torhout 1992 KM | JONGLEREN kan je LEREN  |
| Onderbouw KM Torhout |
| Een voetballer moet niet kunnen jongleren, maar toch kan elke profvoetballer dit supergoed! * *Joost Desender, topvoetbaltrainer*
 |

|  |  |
| --- | --- |
| * Probeer vaak te oefenen.
* Start met de bal in de handen.
 | * Wanneer een niveau lukt mag je naar het volgende niveau.
* Wanneer een niveau lukt, noteer je de datum op dit blad.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | DATUM |
| NIVEAU 1: | 10 contacten: 1x rechts – vang – 1x links – vang - … |  |
| NIVEAU 2: | 10 contacten: goede voet – bots – goede voet – bots - … |  |
| NIVEAU 3: | 10 contacten: mindere voet – bots – mindere voet – bots - … |  |
| NIVEAU 4: | 10 contacten: rechts – bots – links – bots - … |  |
| NIVEAU 5: | 10 contacten: 2x rechts – vang – 2x links – vang … |  |
| NIVEAU 6: | 10 contacten: rechts – links – vang – rechts – links – vang - … |  |
| NIVEAU 7: | 10 contacten: links – rechts – vang – links – rechts – vang - … |  |
| NIVEAU 8: | 10 contacten: goede voet – mindere voet – bots – goede voet – mindere voet – bots - … |  |
| NIVEAU 9: | 1x kleine ronde: rechter voet – rechter dij – linker dij – linker voet - vang |  |
| NIVEAU 10: | 20 contacten: rechts – bots – links – bots - … |  |
| NIVEAU 11: | 20 contacten: 2x rechts – vang – 2x links – vang … |  |
| NIVEAU 12: | 20 contacten: rechts – links – vang – rechts – links – vang - … |  |
| NIVEAU 13: | 20 contacten: links – rechts – vang – links – rechts – vang - … |  |
| NIVEAU 14: | 20 contacten: goede voet – mindere voet – bots – goede voet – mindere voet – bots - … |  |
| NIVEAU 15: | 2x kleine ronde: rechter voet – rechter dij – linker dij – linker voet - vang |  |
| NIVEAU 16: | 20 contacten: linker dij – rechter dij – vang – linkerdij – rechter dij – vang - … |  |
| NIVEAU 17: | 20 contacten: linker dij – linker voet – vang – rechter dij- rechter voet – vang - … |  |
| NIVEAU 18: | 1x grote ronde: rechter voet – rechter dij – hoofd – linker dij – linker voet – vang |  |
| NIVEAU 19: | 10 contacten: vrij |  |
| NIVEAU 20: | 10 contacten: dijen (afwisselend) |  |
| NIVEAU 21: | 20 contacten: vrij |  |
| NIVEAU 22: | 20 contacten: dijen (afwisselend) |  |
| NIVEAU 23: | 20 contacten: afwisselend rechter voet en linker voet |  |
| NIVEAU 24: | 20 contacten: afwisselen 2x linker voet – 2x rechter voet |  |
| NIVEAU 25: | 5 contacten hoofd |  |

*Met dank aan Thomas Vlaminck (techniek trainer jeugd Club Brugge) voor de inspiratie!*