



KVK
IEPER

VOETBALHUISWERK U 12



1. Passen en aannemen

Als je een wedstrijd in de Champions League bekijkt, dan valt meteen op hoe stevig en correct die mannen passen. Het is ook heel opvallend dat hun eerste aanname bijna steeds goed is. Topspelers zorgen ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt!

Dat is ook techniek!

Een bal met zowel links als rechts perfect inspelen en een bal feilloos aannemen kan je leren... Ook hier geldt hetzelfde principe: "oefening baart kunst"! Wie eindeloos oefent, wordt steeds beter! Tijdens de winterstop kunnen jullie volgende oefeningen thuis doen

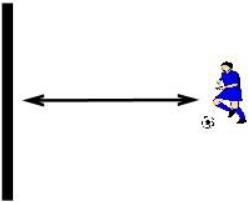
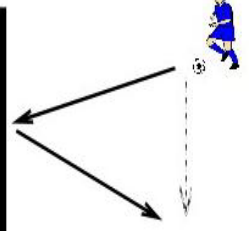
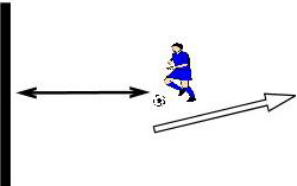
Aandachtspunten:

- 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!

Deze oefeningen zijn geschikt om te oefenen tegen een muurtje (of samen met een vriendje)

Je kan de bal rechtdoor spelen tegen het muurtje (1) maar je kan de bal ook schuin spelen waardoor de bal een hoek maakt en het iets moeilijker wordt (2).

Varieer de afstand! Sta eerst dicht bij het muurtje en probeer die afstand steeds te vergroten.

	<u>Basisoefeningen:</u> • 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
	<u>Variatie 1:</u> Zelfde oefeningen zoals de basisoefeningen, maar zorg er telkens voor dat je de bal in beweging ontvangt. Let erop dat je de bal altijd zo aanneemt dat hij direct speelklaar is. Leg hem in 1 keer voor de JUISTE voet.
	<u>Variatie 2:</u> • 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

Stopscherm



Aandachtspunten:

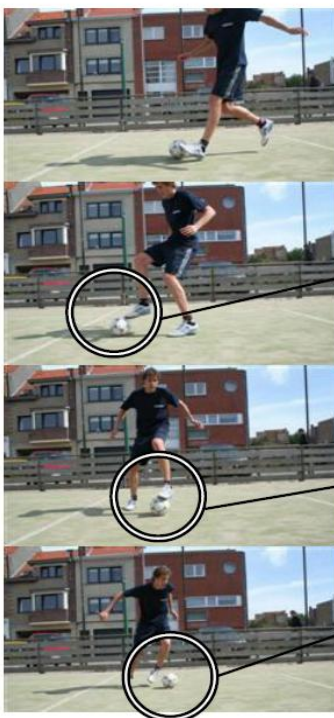
-  Bal stoppen / over de bal stappen (afschermen) / meenemen buitenkant voet

→ STOP

→ SCHERM AF

→ NEEM MEE

Halve Zidane



Aandachtspunten:

-  Bal 2 keer met de voetzool achteruit trekken / bal wegduwen met buitenkant 2^e voet
-  Trek / trek / duw
-  Links/links/ rechts of rechts/rechts/links

→ TREK

→ TREK

→ DUW

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.

Afrollen



Doe alsof je trapt met je rechtervoet en rol de bal met je rechtervoetzool af. Zo passeer je tegenstander langs links!

Okocha



Rol de bal met je rechtervoet af en doe meteen een overstap met je linkervoet. Als je de bal snel genoeg afrolt, passeer je de tegenstander langs links.

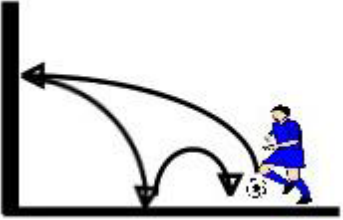
4. Jongleren.

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

Alleen:

	• Linkervoet • Rechtervoet • Afwisselen linker- en rechtervoet • Kleine Braziliaanse ronde (linkervoet – linkerdij – rechterdij – rechtervoet / en omgekeerd)
---	---

Opdrachten tegen een muurtje of per 2:

	Houd de bal hoog en speel de bal tegen de muur (eventueel boven een streep die je met krijt getrokken hebt) . Na 1 bots probeer je de bal opnieuw hoog te houden
--	---