



Club Academy
Club Brugge KV



WINTERHUISWERK onderbouw

Binnenkort is het kerstvakantie! Het ideale moment om thuis nog wat extra aan je techniek te werken...

In dit bundeltje vind je heel wat opdrachten die je zelf of met vriendjes kan uitvoeren! Het laatste blad is een evaluatieblad! Daarop noteer je welke opdrachten je geoefend hebt en is er ook plaats voor je topscores!

De eerste training na de vakantie neem je dat laatste blad mee naar de training en geef je het af aan je teamtrainer!

Het huiswerk is opgedeeld in een aantal hoofdstukken:

- Kappen en draaien
- Schijn- en passeerbewegingen
- Passen en aannemen
- Hooghouden
- Wedstrijdjes

Ik hoop dat jullie ouders hun sportschoenen eens aantrekken en jullie op weg zetten met dit winterhuiswerk!

Succes...

Techniektrainer Thomas

KAPPEN & DRAAIEN

Dit zijn de opdrachten die al in de 'be a pro- map' zitten! Wie de bewegingen al goed onder de knie heeft (zowel links als rechts), moet proberen de kap- en draaibewegingen nog een stuk sneller uit te voeren!

Hieronder nog een lijstje met alle bewegingen:

- ⚽ Kap binnenkant voet
- ⚽ Kap buitenkant voet
- ⚽ Bal terugtrekken met voetzool
- ⚽ Kap achter steunbeen
- ⚽ Stopscherm
- ⚽ V-beweging
- ⚽ Tik achter steunbeen
- ⚽ Afrol kap buitenkant
- ⚽ Afrol kap binnenkant
- ⚽ Halve Zidane
- ⚽ Overstap meenemen buitenkant

SCHIJN- EN PASSEERBEWEGINGEN

Deze bewegingen kan je oefenen met een vriendje of je gebruikt een vuilnisbak, een boom of iets anders als tegenstander! Zorg ervoor dat je alle bewegingen links en rechts inoefent!

Telkens staat de beweging in het kort beschreven als je de tegenstander links passeert!

AANDACHTSPUNTEN: Op de voorvoeten, beetje door de benen buigen, overdrijven!



Stap met je rechtervoet naast de bal (je doet dus alsof je de tegenstander langs rechts wil passeren) maar neem de bal met de buitenkant van de linkervoet snel mee!



Draai met de rechtervoet van binnen naar buiten rond de bal (de tegenstander denkt nu dat je hem langs rechts wil passeren) maar neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee!



Draai met de linkervoet rond de bal (een schaar met je linkervoet), doe meteen een schaar met je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee! Je zet de tegenstander dus 2 keer op het verkeerde been!

Overstap



Draai met je linkervoet van buiten naar binnen rond de bal (de tegenstander denkt dat je de bal met de binnenkant van je linkervoet zal meenemen) maar passeer de tegenstander met de buitenkant van je linkervoet!

Dubbele Overstap



Doe eerst een overstap met je rechtervoet, meteen gevolgd door een overstap met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee! Je zet de tegenstander dus 2 keer op het verkeerde been.

Schaar - Overstap



Doe een schaar met je linkervoet, meteen gevolgd door een overstap met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee! Opnieuw zet je de tegenstander 2 keer op het verkeerde been!

Overstap - Schaar



Doe een overstap met je rechtermoot, meteen gevolgd door een schaar met je rechtermoot en neem de bal met de buitenkant van je linkermoot snel mee!

Afrollen



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

Binnen - Buiten



Tik de bal met de binnenkant van je linkermoot naar binnen en tik hem dan meteen met de buitenkant van je linkermoot voorbij je tegenstander.

Binnen met voetzool - Buiten



Dit is dezelfde beweging als binnen-buiten maar je rolt nu de bal met je linkervoetzool naar binnen en daarna neem je de bal met de buitenkant van je linkervoet mee!

Valse Schaar



Tik de bal met je rechtermoot een beetje naar binnen en meteen doe je een schaar met je rechtermoot. Je neemt de bal met de buitenkant van je linkervoet mee!

Schaar – Binnen Buiten



Doe een schaar met je rechtermoot, meteen gevolgd door binnen-buiten met je linkervoet!

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.

Charles



Dribbel naar je tegenstander, kap met de binnkant van je linkervoet, draai met je rug naar de tegenstander (waardoor hij de bal niet kan afsnoepen) en neem mee met de binnenkant van je linkervoet!

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!

Zidane



Je trekt de bal 2 keer met de voetzool achteruit, de eerste keer met je linkervoet en de tweede keer met je rechterschoen! Door deze beweging goed uit te voeren, draai je met je rug naar de tegenstander waardoor de bal voor hem ongreepbaar is!

Ronaldinho (Buiten-Binnen)



In 1 beweging de bal met de buitenkant van de rechterschoen en nadien met de binnenkant van de rechterschoen voorbij je tegenstander tikken!

Sleep



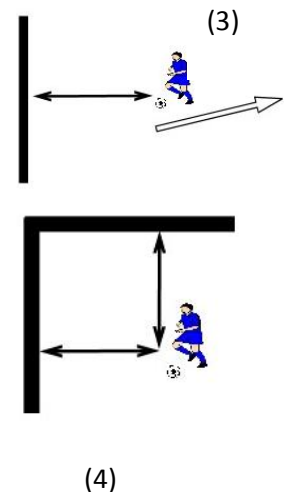
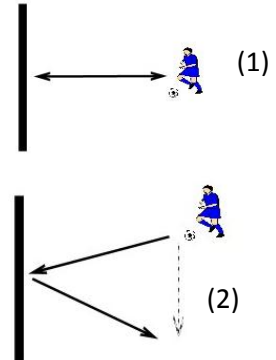
Stap met je linkervoet voorbij de bal en sleep de bal met de binnenkant van je rechterschoen voorbij de tegenstander!

PASSEN & AANNEMEN

Deze oefeningen zijn geschikt om te oefenen tegen een muurtje

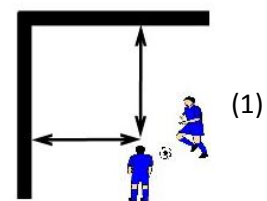
Je kan de bal rechtdoor spelen tegen het muurtje (1) maar je kan de bal ook schuin spelen waardoor de bal een hoek maakt en het iets moeilijker wordt (2).

- ⚽ 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 met de voetzool
- ⚽ Passen tegen het muurtje met de voetpunt
- ⚽ Passen tegen het muurtje en aannemen met de voetzool
- ⚽ Passen tegen het muurtje en aannemen achter het steunbeen
- ⚽ Passen tegen het muurtje in 1 tijd
- ⚽ Passen tegen het muurtje achter je steunbeen (binnenkant voet)
- ⚽ Passen tegen het muurtje en direct doordraaien (3)
- ⚽ Passen tegen het muurtje en wegdraaien binnenkant voet (3)
- ⚽ Passen tegen het muurtje en wegdraaien buitenkant voet (3)
- ⚽ Passen tegen het muurtje en wegdraaien achter het steunbeen (3)
- ⚽ Passen tegen het muurtje en de bal tussen je benen laten rollen (3)
- ⚽ Afwisselend tegen het ene en het andere muurtje passen (4)

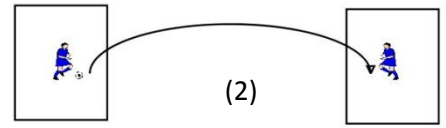


Oefeningen met een vriendje

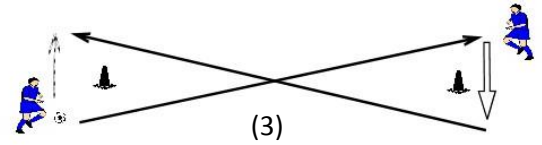
- ⚽ Bal naar elkaar passen (je hebt telkens maar 1 aanname). Als dit vlot loopt, maak je de afstand een stuk groter!
- ⚽ De één speelt tegen de ene muur, de ander speelt tegen de andere muur (1).



- Je maakt elk een rechthoek! Die rechthoek kan je afbakenen met een stukje krijt! Je trapt een lange bal naar het vierkant van je vriendje! Als de bal in de rechthoek terecht komt, verdien je 1 punt! Wie eerst 5 punten scoort, wint! Je kan ook afspreken dat de bal 1x mag botsen tussen de 2 rechthoeken! (2)



- Je staat allebei achter een vuilnisbak, een flesje aquarius,... en je past de bal steeds diagonaal. Je hebt 1 aanname om de bal naar de andere kant te brengen en opnieuw diagonaal in te spelen. (3)

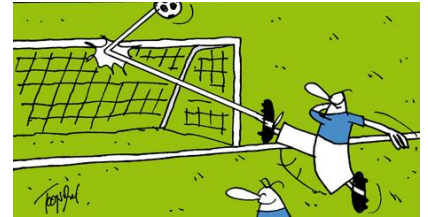


- Vul elk een plastic fles met water. Probeer met een goede trap de fles van je vriend omver te trappen. Als de fles valt mag de ander zijn fles pas rechtzetten als hij de bal onder controle heeft! Nadien is het zijn beurt! Na een paar minuten kijk je in wie zijn fles er nog het meeste water zit! (4)



TRAPPEN

Dit kan je oefenen op een doeltje met eventueel een doelman (penalty's – vrije trappen) of je kan je eigen wedstrijdje Joga Bonito (latjeschieten) houden. Trap niet altijd op een stilliggende bal! Trap ook eens op een rollende of een botsende bal of trap als een doelman vanuit de hand!



Als je niet het geluk niet hebt om een voetbalveldje in jouw buurt te hebben, kan je met krijt natuurlijk ook een doel, grote cirkels of lijnen op een muur tekenen!

HOOGHOUDEN

Opdrachten die je op je eentje kan uitvoeren

Alle opdrachten kunnen uitgevoerd worden met een tussenbots...

Lukt dat vlot probeer het dan eens zonder tussenbots!

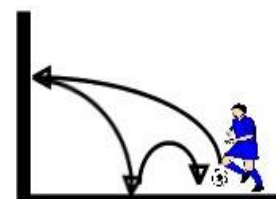
- Linkervoet
- Rechtervoet
- Afwisselen linker- en rechtervoet
- Kleine Braziliaanse ronde (linkervoet – linkerdijs – rechterdijs – rechtervoet / en omgekeerd)
- Grote Braziliaanse ronde (linkervoet – linkerdijs – hoofd – rechterdijs – rechtervoet / en omgekeerd)



- ⚽ Super Braziliaanse ronde (linkervoet – linkerdijschouder – linkerschouder – hoofd – rechterschouder – rechterdijschouder – rechtervoet / en omgekeerd)
- ⚽ Afwisselend op linker- en rechterdijschouder
- ⚽ Afwisselend voet en dijschouder
- ⚽ Afwisselend hoofd en dijschouder
- ⚽ Hoofd
- ⚽ Vrij

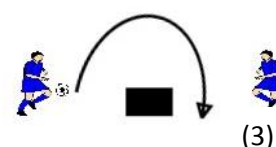
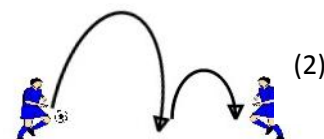
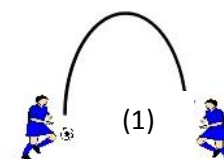
Opdrachten met een muurtje

- ⚽ 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
- ⚽ Telkens de bal in 1 tijd tegen de muur spelen en de bal 1 keer laten botsen
- ⚽ De bal hooghouden, tegen de muur spelen en de bal meteen weer hooghouden.



Opdrachten met een vriendjes

- ⚽ Met 2 de bal hooghouden (1)
- ⚽ Met 2 de bal hooghouden met een afgesproken aantal balcontacten (1,2,3...)
- ⚽ Een eindje uit elkaar staan en met 2 de bal hooghouden waarbij de bal bij het doorspelen 1x mag botsen (2)
- ⚽ Tennisvoetbal over een bankje, een muurtje... (3)
- ⚽ Voetbalsquash tegen een muurtje (het terreintje baken je bijvoorbeeld af met een krijtje)
- ⚽ Elke speler krijgt een nummer. Binnen een bepaalde zone speel je volgens nummer de bal in de lucht. De bal moet telkens boven kniehoogte botsen. Als er iemand mist, valt hij af! Op het einde spelen de twee overblijvers de finale.
- ⚽ Je speelt met een aantal vriendjes de bal in 1 tijd naar elkaar! De speler die een slechte bal geeft, valt af!



WEDSTRIJDJES

Probeer heel wat wedstrijdjes te spelen! 1 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 3, het kan allemaal... Je kan vuilnisbakken als doelpalen gebruiken of zelfs de flessen uit de passoefening uit deze bundel!

Probeer de schijn- en passeerbewegingen uit en je zal merken dat je kap- en draaibewegingen zeker van pas zullen komen!

Koningsvoetbal: Als je met 4 bent kan je koningsvoetbal spelen! 1 speler staat in doel en trapt de bal uit, de anderen spelen elk voor zich! Als je scoort verdien je een punt en mag je kiezen wie in doel staat.



VEEL PLEZIER!

WINTERHUISWERK

Naam:

SCOREBLAD

Hieronder mag je telkens een bolletje kleuren als je een bepaald onderdeel minstens een kwartier geoefend hebt!

Kappen en draaien

O O O O O O O O O O

Passen en aannemen

O O O O O O O O O O

Trappen

O O O O O O O O O O

Hooghouden

O O O O O O O O O O

Wedstrijdjes

O O O O O O O O O O

TOPSCORES HOOGHOUDEN

Links		Afwisselend links en rechts (voeten)		Hoofd	
Rechts		Afwisselend links en rechts (dijen)		Vrij	