

Aanvallende actie in duel 2

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Maradona

Bal één meter schuin rechts voorwaarts spelen. Daarna met rechtervoet kort (schuin achteruit naar rechts) terughalen en direct met binnenkant zelfde voet de tegenstander langs zijn rechterkant passeren.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1609-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 3

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Vanenburg

Bal leiden - draai je heupen en stop de bal met de binnenkant van de voet (doe alsof je kapt) – speel de bal verder met de binnenkant van de andere voet

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2058-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 4

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Messi I
Schijntrap naar binnen en meenemen buitenkant voet.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1928-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;
Speler start bij A met bal en beweegt naar B;
Halverwege voert speler passeeractie uit;
Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;
Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;
Tempo 50% van sprintsnelheid;
Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;
Trainer speelt bal over de grond naar speler;
Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;
Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 5

Doel: Passeren verbeteren, actie: Messi II

Bal zijwaarts spelen en kappen met binnenkant voet

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1930-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 6

Doel: Passeren verbeteren, actie: : Ronaldo

Meervoudige uitvalpas

Voorbeeld zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1942-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 7

Doel: Passeren verbeteren, actie: : Matthews

De tegenstander dribbelen door met binnenkant rechtervoet de bal wat naar links te duwen en direct met buitenkant rechtervoet (langs rechts) de tegenstander te passeren.

Voorbeeld zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1656-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 8

Doel: Passeren verbeteren, actie: Kishna

Voorbeeld, zie you tube

<https://www.youtube.com/watch?v=ymCsOBgWr58>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 9

Doel: Passeren verbeteren, actie: Ronaldo III
Overstap en meenemen met buitenkant voet.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2030-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 10

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Mancini
Drievoudige schaar.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1725-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 11

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Ronaldo II
Dubbele schaar

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1727-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 12

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Ronaldo I
Dribbelen met één schaarbeweging

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1890-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 13

Doel: Passeren verbeteren, actie: Bale

De ongelijke dubbele uitvalpas

1. kleine uitvalpas naar links
2. grote uitvalpas naar rechts (schouder laten doorzakken)
3. bal meenemen met binnenkant rechtervoetpt'.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1940-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 14

Doel: Passeren verbeteren, actie: Neymar

Speler staat 4 meter voor X. De bal twee meter schuin voorwaarts naar rechts trappen en op het moment dat X hapt, met de rechter tip de bal voor het (linkse) steunbeen naar links spelen en met binnenkant links de bal vooruit spelen langs de rechterkant van X.

Voorbeeld zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2033-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 15

Doel: Passeren verbeteren, actie: Iniesta

De bal met binnenkant van de ene voet 40 cm. naar binnen spelen en dan direct met de binnenkant van de andere voet vooruit spelen.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1728-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 16

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Teun de Leeuw

Met binnenkant van de ene voet de bal even zijwaarts spelen en snel met de binnenkant van de andere voet (weer) vooruit spelen en zo je tegenstander passeren.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2057-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 17

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Zidane

De bal met buitenkant voet naar buiten duwen , 1 tussenstap en dan kappen met de binnenkant van dezelfde voet.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1658-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 18

Doel: Passeeractie oefenen, actie: De Bruyne

De bal met buitenkant voet naar buiten duwen en dan kappen met de binnenkant van dezelfde voet.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1657-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 19

Doel: Passeren verbeteren, actie: Sam van Vliet

Met rechter zool de bal even voorwaarts afrollen en dan met de voetzool schuin achteruit achter je linker standbeen trekken zodat de bal nu links achter je ligt. Daarna met rechter schouder naar tegenstander met rechts een overstap en met buitenkant rechts de bal meenemen (tegenstander passeren langs jouw linkerkant).

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1655-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 20

Doel: Passeren verbeteren, actie: Drogba

Speler en X staan 3 meter uit elkaar. Bal 2 meter schuin voorwaarts naar rechts spelen en dan (wanneer X komt happen) met binnenkant rechts de bal achter het steunbeen naar links spelen (en X omspelen langs zijn rechterkant).

Voorbeeld zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2031-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 21

Doel: Passeren verbeteren, actie: Neymar

De bal voor het steunbeen schuin voorwaarts afrollen en meteen met dezelfde voet achter het steunbeen de bal naar de andere kant spelen.

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2038-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 22

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Vygo Verkooijen

Bal 70 cm. schuin voorwaarts naar links duwen en direct met linkervoet overstap (je draait daarna langs links je rug naar je tegenstander), in diezelfde beweging speel je de bal met rechterzool 'op' je linker steunbeen – op tijd opheffen! - (en dus met rug naar tegenstander) naar links (zodat je tegenstander langs zijn linkerkant gepasseerd wordt).

Voorbeeld zie You Tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1630-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 23

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Okocha

Met rechtervoet de bal links voorwaarts afrollen. Direct een overstap met links en met links de bal meenemen (naar links).

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1729-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 24

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Ronaldo

Speler en X op 5 meter tegenover elkaar. De speler speelt de bal 2 meter schuin voorwaarts naar rechts om daarna (terwijl X 'hapt') met de rug naar X helemaal rond te draaien en de bal met de buitenkant rechtervoet naar links te 'kappen'. De bal passeert X langs diens rechterkant.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1957-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 25

Doel: Passeren verbeteren, actie: Xavi

Speler 4 meter voor X. De bal twee meter schuin voorwaarts naar links trappen en op het moment dat X hapt, langs rechts rond de bal draaien en met binnenkant rechts (rug naar X) naar rechts kappen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1627-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 26

Doel: Passeren verbeteren, actie: Kas van der Vliet

De bal met binnenkant voet tegen de hiel van het steunbeen duwen en met de hiel van het steunbeen de bal liften.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1635-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 27

Doel: Passeren verbeteren, actie: Martens

Bal met R zool naar L duwen (hierdoor gaat bij de tegenstander het rechterbeen meestal open) en dan met L achter je steunbeen de bal recht vooruit duwen door de benen van de tegenstander.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1634-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 28

Doel: Passeren verbeteren, actie: Neymar

Bal zijwaarts trekken en met de binnenkant van de andere voet voorwaarts spelen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1956-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 29

Doel: Passeren verbeteren, actie: Zidane

Bal één meter naar links schuin vooruit spelen. Met rechts achteruit trekken richting steunbeen en dat steunbeen vlug opheffen om met zool van dat been bal weer verder te spelen zodat hij de tegenstander langs zijn linkerkant passeert. Jij hebt ondertussen zelf (langs links) een hele draai gemaakt.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1633-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 30

Doel: Passeren verbeteren, actie: Ronaldo

De bal afrollen met binnenkant voet en meteen met de andere voet - achter het steunbeen - de bal naar de andere kant spelen.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1660-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 2

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Maradona

Bal één meter schuin rechts voorwaarts spelen. Daarna met rechtervoet kort (schuin achteruit naar rechts) terughalen en direct met binnenkant zelfde voet de tegenstander langs zijn rechterkant passeren.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1609-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 3

Doel: Passeeractie oefenen, actie: Vanenburg

Bal leiden - draai je heupen en stop de bal met de binnenkant van de voet (doe alsof je kapt) – speel de bal verder met de binnenkant van de andere voet

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-2058-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.

Aanvallende actie in duel 1

Doel: Passeren verbeteren, actie: Iniesta

Stiftje over de voet van de tegenstander (links en rechts).

Opdrijven en tegenstander dribbelen met een stiftertje over diens voet. Doe dat als je kort genoeg bij de tegenstander bent of als hij 'hapt'.

Voorbeeld, zie you tube

<http://www.voetbalhuiswerk.be/Dribbels-en-schijnbewegingen-terwijl-je-loopt-cl-1943-ct-36.html>

Organisatie:

Doel

B

A

Afstand tussen A en achterlijn is 15 meter

Afstand tussen B en doellijn is 5 meter.

Uitleg:

Oefening 1

Trainer doet passeerbeweging voor;

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege voert speler passeeractie uit;

Speler draait bij B en voert actie weer uit;

Oefening 2

Speler start bij A met bal en beweegt naar B;

Halverwege passeert speler de trainer met de passeeractie;

Tempo 50% van sprintsnelheid;

Trainer verdedigt passief.

Oefening 3

Speler start bij A;

Trainer speelt bal over de grond naar speler;

Speler neemt bal aan, zoekt trainer op en passeert met de actie die geoefend is;

Speler werkt daarna af met een schot.

Aandachtspunten:

- Passeerbeweging precies nadoen
- Juiste uitvoering is belangrijker dan snelheid;
- Passeerbeweging eerst oefenen met favoriete been, daarna met andere been;
- Kortste weg naar de goal kiezen;
- Afwerken met juiste been, passeren over rechterbeen van verdediger dan met linkerbeen, anders met rechterbeen.