

## *Balaanname hoge bal 1*

### *Doel:*

Hoge bal aannemen en direct naar de grond brengen

### *Vorm:*

A

B

C

Afstand tussen A, B en C is 4 meter

Vorm twee keer uitzetten

### *Materiaal:*

3 Pylonen per tweetal

### *Organisatie:*

Werken in tweetallen

### *Uitleg:*

Speler 1 staat bij pylon A met bal in de handen;

Speler 2 staat bij pylon B en krijgt bal door de lucht aangespeeld

Speler 2 neemt bal aan en dribbelt naar C

Speler 2 speelt vanaf C de bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1

Speler 1 gooit wederom hoge bal

Speler 2 staat nog bij pylon C en krijgt bal door de lucht aangespeeld

Speler 2 neemt bal aan en dribbelt naar B

Speler 2 speelt vanaf B de bal met binnenkant linkervoet naar speler 1

Zie film oefenstof vv Dongen site: <http://www.vdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=5/>

Na zes ballen (3 bij B en 3 bij C) wisselen speler 1 en speler 2

### Oefening 1

Binnenkant rechts bij B en binnenkant links bij C

### Oefening 2

Binnenkant links bij B en binnenkant rechts bij C

### Oefening 3

Bovenbeen rechts bij B en bovenbeen links bij C

### Oefening 4

Bovenbeen links bij B en bovenbeen rechts bij C

### *Aandachtspunten:*

- Speler 1 bal op juiste hoogte en juiste been aangooien;
- Speler 1 goed en nauwkeurig ingooien
- Speler 2 goed meenemen in richting van pylon
- Speler 2 bal zo snel mogelijk naar de grond brengen
- Speler pass op juiste snelheid en goede richting naar speler 1 spelen

## *Balaanname hoge bal 2*

### *Doel:*

Balaanname hoge bal en bal gelijk klaarleggen voor pass

### *Vorm:*

A        B

C        D

Afstand tussen A en B is 5 meter

### *Materiaal:*

4 Pylonen per tweetal

### *Organisatie:*

Werken in tweetallen

### *Uitleg:*

Speler bij A gooit onderhands hoge bal naar speler die bij B staat

### **Binnenkant voet**

- Voet strak houden
- De bal iets voor je klaarleggen (liefst in 1 keer)

### **Bovenbeen**

- Bovenlichaam licht voorover gebogen
- Standbeen licht gebogen in de knie
- Laat de bal op het midden van het bovenbeen komen
- Bal nastoppen met de voet

### **Borst**

- knieën licht gebogen
- maak een holle rug
- bal nastoppen met de voet

Zie film oefenstof vv Dongen site: <http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=6/>

### *Aandachtspunten:*

- Speler die bal aanneemt op voorvoeten staan;
- Meebewegen met bal op het moment dat je de bal aanneemt;
- Bal onmiddellijk naar de grond brengen zodat je kunt passen over de grond.

### *F1.001 Balaanname hoge bal*

#### *Doel:*

Hoge bal aannemen en direct naar de grond brengen

#### *Vorm:*

A

B

C

Afstand tussen A, B en C is 4 meter

Vorm twee keer uitzetten

#### *Materiaal:*

3 Pylonen per tweetal

#### *Organisatie:*

Werken in tweetallen

#### *Uitleg:*

Speler 1 staat bij pylon A met bal in de handen;

Speler 2 staat bij pylon B en krijgt bal door de lucht aangespeeld

Speler 2 neemt bal aan en dribbelt naar C

Speler 2 speelt vanaf C de bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1

Speler 1 gooit wederom hoge bal

Speler 2 staat nog bij pylon C en krijgt bal door de lucht aangespeeld

Speler 2 neemt bal aan en dribbelt naar B

Speler 2 speelt vanaf B de bal met binnenkant linkervoet naar speler 1

Na zes ballen (3 bij B en 3 bij C) wisselen speler 1 en speler 2

#### Oefening 1

Binnenkant rechts bij B en binnenkant links bij C

#### Oefening 2

Binnenkant links bij B en binnenkant rechts bij C

#### Oefening 3

Bovenbeen rechts bij B en bovenbeen links bij C

#### Oefening 4

Bovenbeen links bij B en bovenbeen rechts bij C

#### *Aandachtspunten:*

- Speler 1 bal op juiste hoogte en juiste been aangooien;
- Speler 1 goed en nauwkeurig ingooien
- Speler 2 goed meenemen in richting van pylon
- Speler 2 bal zo snel mogelijk naar de grond brengen
- Speler pass op juiste snelheid en goede richting naar speler 1 spelen

### *F1.002 Balaanname hoge bal*

#### *Doel:*

Balaanname hoge bal en bal gelijk klaarleggen voor pass

#### *Vorm:*

A        B

C        D

Afstand tussen A en B is 5 meter

#### *Materiaal:*

4 Pylonen per tweetal

#### *Organisatie:*

Werken in tweetallen

#### *Uitleg:*

Speler bij A gooit onderhands hoge bal naar speler die bij B staat

#### **Binnenkant voet**

- Voet strak houden
- De bal iets voor je klaarleggen (liefst in 1 keer)

#### **Bovenbeen**

- Bovenlichaam licht voorover gebogen
- Standbeen licht gebogen in de knie
- Laat de bal op het midden van het bovenbeen komen
- Bal nastoppen met de voet

#### **Borst**

- knieën licht gebogen
- maak een holle rug
- bal nastoppen met de voet

#### *Aandachtspunten:*

- Speler die bal aanneemt op voorvoeten staan;
- Meebewegen met bal op het moment dat je de bal aanneemt;
- Bal onmiddellijk naar de grond brengen zodat je kunt passen over de grond.