F1.003 Balaanname lage bal

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Oefening drie maal uitzetten

Goal L

A X B

Goal R

Afstand tussen A en X is 10 meter
Afstand tussen B en X is 5 meter
Afstand tussen X en Goal L en Goal R is 3 meter

Materiaal:
3 Pylonnen en twee kleine goals per tweetal

Organisatie:
Werken in tweetallen.
Drie ballen bij Pylon A

Uitleg:
Speler B vraagt de bal
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met rechtervoet en speelt bal met binnenkant links in Goal L
Speler A is inmiddels naar goal L gelopen en haalt snel de bal op
Speler B loopt achteruit terug naar Pylon B en vraagt wederom de bal aan speler A
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met linkervoet en speelt bal met binnenkant rechts in Goal R
Speler A is inmiddels naar goal R gelopen en haalt snel de bal op

Na 10 ballen wisselen speler A en speler B van positie

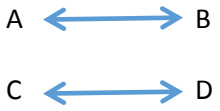
Afsluiten met wedstrijdvorm (2*30 seconden). Het tweetal wat de meeste doelpunten heeft gemaakt is de winnaar. Alleen doelpunten die technisch goed zijn gescoorde tellen.

Aandachtspunten:
- Pass van speler A moet zuiver, hard en op de goede voet zijn, deze pass bepaald succes van de balaanname;
- Speler neemt bal aan met binnenkant voet;
- Speler neemt bal in 1 vloeiende beweging zonder stil te staan;
- Speler legt bal gelijk voor de goede voet zodat hij zonder tussentik in de goal kan passen.

Balaanname lage bal 1 stilstand onderkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 2 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.01 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 duwt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 2

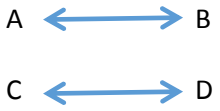
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Stil blijven staan;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal duwen en niet trappen.

Balaanname lage bal 1 stilstand onderkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 2 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.01 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 duwt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 2

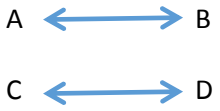
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Stil blijven staan;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal duwen en niet trappen.

Balaanname lage bal 2 beweging op de plaats onderkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 2 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.28 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Spelers bewegen op de voorvoeten
Speler 1 duwt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 2

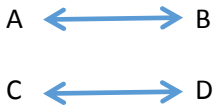
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Spelers bewegen zonder stil te staan op de voorvoeten;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal duwen en niet trappen.

Balaanname lage bal 3 stilstand binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 4 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.42 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

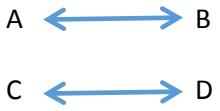
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Stil blijven staan;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 4 beweging op de plaats binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 4 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.57 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Spelers bewegen op de voorvoeten
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

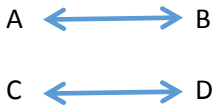
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Spelers bewegen zonder stil te staan op de voorvoeten;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;

Balaanname lage bal 5 bewegen naar bal stilstand balaanname

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.12 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rustig in de richting van de bal, vlak voor de balaanname gaat speler stilstaan
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 beweegt rustig in de richting van de bal, vlak voor de balaanname gaat speler stilstaan
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

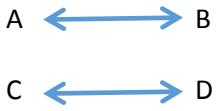
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Stilstaan op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 6 bewegen naar bal beweging balaanname

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.33 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rustig in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achter bal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 beweegt rustig in de richting van de bal de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

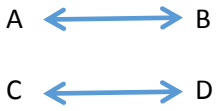
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Naar voren blijven bewegen op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 7 bewegen naar bal voorbeweging

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.56 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 2 maakt voorbeweging weg van speler 1
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt na voorbeweging in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achter bal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 maakt voorbeweging weg van speler 2
Speler 2 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt na voorbeweging in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Naar voren blijven bewegen op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 8 zijwaarts buitenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter

A ⟷ B

C ⟷ D

Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (2.15 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant linkervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met buitenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met buitenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 2

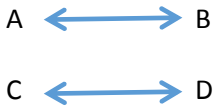
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Bij de aanname knie goed bewegen;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 9 zijwaarts binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (2.59 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant linkervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 2

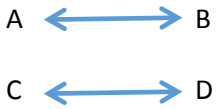
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 10 zijwaarts binnenkant voet voorlangs

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (3,23 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts voorlangs, dus naar links draaien
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts voorlangs, dus naar links draaien
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

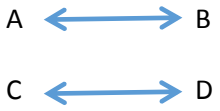
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 11 zijwaarts achter standbeen binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (4,10 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet achter het standbeen, dus naar links draaien
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet achter het standbeen, dus naar links draaien
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 12 recht vooruit aannemen, halve draai en passeren

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter en tussen B en C is 5 meter
Afstand tussen A en E is 10 meter en tussen E en F is 5 meter

A B C

E

F

Materiaal:
5 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.03 (4,48 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan, trainer staat bij pylon A
Speler 1 staat bij pylon A of E en speler 2 bij pylon C of F
Trainer speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 maakt voorbeweging en beweegt naar de bal toe
Speler 2 loopt langzaam naar pylon B
Speler 1 neemt bal aan en maakt een halve draai door te kappen met binnenkant of buitenkant rechter of linkervoet
Speler 1 dribbelt in richting van speler 2 en passeert speler 2 met een zelf gekozen passeerbeweging
Speler 2 verdedigt passief
Speler 1 speelt bal naar trainer en loopt naar pylon C en wordt verdediger
Speler 2 loopt naar pylon B en wordt aanvaller

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet bij balaanname.

Aandachtspunten:
- Bal meenemen aan de voet in voorwaartse beweging;
- Bal kort bij je houden zodat je meteen de halve draaie kunt maken;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 13 afschermend aannemen

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter
Afstand tussen B en E en B en F is 2 meter

	E
A	B
	F
	E
C	D
	F

Materiaal:
3 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.04 (5,52 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan, trainer staat afwisselend als verdediger bij pylon B en D
Speler 1 staat bij pylon A en speler 2 bij pylon B
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 maakt voorbeweging en beweegt in de richting van de bal
Speler 2 neemt bal met onderkant rechtervoet aan
Speler 1 loopt naar pylon E
Speler 1 tikt bal met buitenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 loopt naar pylon A en speler 1 loopt door naar pylon B en speelt bal met linker voet naar speler 2

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet bij balaanname en voor het doortikken van E naar F zodat met buitenkant links gespeeld moet worden.

Aandachtspunten:
- Bal met onderkant voet zo ver mogelijk van de tegenstander aannemen;
- Tik met buitenkant voet moet een kort tik zijn;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 14 in loop aannemen

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 5 meter
Afstand tussen B en C is 15 meter
Pylon B staat 1 meter uit lijn AC
Oefenenvorm twee keer uitzetten

D

A B C

E

Materiaal:
10 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen
Oefenenvorm twee keer uitzetten

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en speler 2 bij pylon B
Speler 2 vraagt bal diep
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar pylon C
Speler 2 beweegt richting pylon C
Speler 2 neemt bal met onderkant rechtervoet aan voordat de bal bij pylon C is en dribbelt naar D
Speler 2 speelt bal naar speler 1
Speler 2 loopt naar pylon B
Idem maar nu naar E bewegen en bal met links spelen.

Na 1 minuut wisselen.

Aandachtspunten:
- Bal met onderkant voet onder controle brengen en tempo van bal gelijk maken aan loopsnelheid
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 15

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 3 meter
Afstand tussen A en K is 5 meter
Afstand tussen A en X is 3 meter
Pylon B staat 1 meter uit lijn AC

```
X       X       X       X

  A       B       C       D

 K       L       M       N

        Y       Y       Y       Y
```

Materiaal:
16 Pylonnen en vier ballen
Pylonnen verschillende kleuren

Organisatie:
Werken in viertal plus trainer

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en overige spelers staan bij pylon K t/m N
Elke speler bij pylon K t/m N heeft 1 bal aan de voeten
Speler 1 start bij X en beweegt naar pylon A
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon K staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon A
Speler 1 loopt achteruit naar X en loopt daarna naar pylon B
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon L staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon B
Spelers die bij K t/m N staan lopen naar de overkant als de bal is ingespeeld
Op het eind van de rij steekt speler 1 over naar Y en loopt de reeks af van N t/m K met de linkervoet

Na elke serie links en rechts wisselt speler 1 met speler die bij A staat en zo steeds verder draaien.
Oefeningen kan door blijven lopen zonder te stoppen.

Aandachtspunten:
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal stil leggen bij pylon en gelijk weer achterwaarts weglopen.

Balaanname lage bal 16

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 3 meter
Afstand tussen A en W is 5 meter

W X

A B

C D

Y Z

Materiaal:
8 Pylonnen en vier ballen

Organisatie:
Werken in viertal en trainer

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en overige spelers staan bij pylon W t/m Z
Elke speler bij pylon W t/m Z heeft 1 bal aan de voeten
Speler 1 start bij A en beweegt naar pylon D
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon Z staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon D
Speler 1 loopt daarna naar pylon B
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon X staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon B
Speler 1 loopt daarna naar pylon C
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon Y staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon C
Speler 1 loopt daarna naar pylon A
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon W staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon A

Spelers die bij W, X, Y en Z staan halen bal weer op als speler 1 die bij A, B, C of D heeft stilgelegd

Na het rondje met de rechtervoet nog 1 ronde met de linkervoet.

Na elke serie wisselt speler 1 met speler die bij A staat en zo steeds verder draaien.
Oefeningen kan door blijven lopen zonder te stoppen.

Aandachtspunten:
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal stil leggen bij pylon en gelijk weer achterwaarts weglopen.

Balaanname lage bal 17

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Oefening drie maal uitzetten

Goal L

A X B

Goal R

Afstand tussen A en X is 10 meter
Afstand tussen B en X is 5 meter
Afstand tussen X en Goal L en Goal R is 3 meter

Materiaal:
3 Pylonnen en twee kleine goals per tweetal

Organisatie:
Werken in tweetallen.
Drie ballen bij Pylon A

Uitleg:
Speler B vraagt de bal
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met rechtervoet en speelt bal met binnenkant links in Goal L
Speler A is inmiddels naar goal L gelopen en haalt snel de bal op
Speler B loopt achteruit terug naar Pylon B en vraagt wederom de bal aan speler A
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met linkervoet en speelt bal met binnenkant rechts in Goal R
Speler A is inmiddels naar goal R gelopen en haalt snel de bal op

Zie film oefenstof vv Dongen site: http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=7/

Na 10 ballen wisselen speler A en speler B van positie

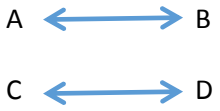
Afsluiten met wedstrijdvorm (2*30 seconden). Het tweetal wat de meeste doelpunten heeft gemaakt is de winnaar. Alleen doelpunten die technisch goed zijn gescoorde tellen.

Aandachtspunten:
- Pass van speler A moet zuiver, hard en op de goede voet zijn, deze pass bepaald succes van de balaanname;
- Speler neemt bal aan met binnenkant voet;
- Speler neemt bal in 1 vloeiende beweging zonder stil te staan;
- Speler legt bal gelijk voor de goede voet zodat hij zonder tussentik in de goal kan passen.

Balaanname lage bal 1 stilstand onderkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 2 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.01 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 duwt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 2

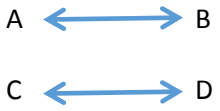
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Stil blijven staan;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal duwen en niet trappen.

Balaanname lage bal 2 beweging op de plaats onderkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 2 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.28 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Spelers bewegen op de voorvoeten
Speler 1 duwt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met onderkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en duwt bal met rechtervoet naar speler 2

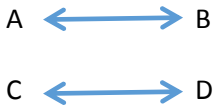
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Spelers bewegen zonder stil te staan op de voorvoeten;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal duwen en niet trappen.

Balaanname lage bal 3 stilstand binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 4 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.42 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

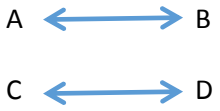
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Stil blijven staan;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 4 beweging op de plaats binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 4 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (0.57 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Spelers bewegen op de voorvoeten
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

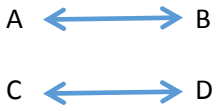
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Spelers bewegen zonder stil te staan op de voorvoeten;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;

Balaanname lage bal 5 bewegen naar bal stilstand balaanname

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.12 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rustig in de richting van de bal, vlak voor de balaanname gaat speler stilstaan
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 beweegt rustig in de richting van de bal, vlak voor de balaanname gaat speler stilstaan
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

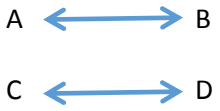
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Stilstaan op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 6 bewegen naar bal beweging balaanname

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.33 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rustig in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achter bal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 beweegt rustig in de richting van de bal de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

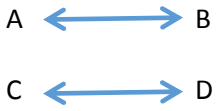
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Naar voren blijven bewegen op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 7 bewegen naar bal voorbeweging

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 5 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.01 (1.56 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 2 maakt voorbeweging weg van speler 1
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt na voorbeweging in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 2 plaatst rechtervoet achter bal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 2 beweegt achteruit naar eigen pylon
Speler 1 maakt voorbeweging weg van speler 2
Speler 2 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt na voorbeweging in de richting van de bal en loopt door tijdens de balaanname
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet naar achteren
Speler 1 plaatst rechtervoet achterbal en speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 1 beweegt achteruit naar eigen pylon

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Rustig bewegen in richting bal;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Naar voren blijven bewegen op het moment van balaanname.

Balaanname lage bal 8 zijwaarts buitenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter

A ⟷ B

C ⟷ D

Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (2.15 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant linkervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met buitenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met buitenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 2

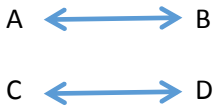
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Bij de aanname knie goed bewegen;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 9 zijwaarts binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (2.59 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant linkervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant linkervoet naar speler 2

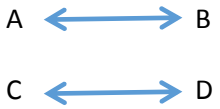
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 10 zijwaarts binnenkant voet voorlangs

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (3,23 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts voorlangs, dus naar links draaien
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet zijwaarts voorlangs, dus naar links draaien
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

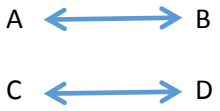
Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 11 zijwaarts achter standbeen binnenkant voet

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Oefenvorm werken tussen 2 pylonen
Onderlinge afstand pylonen is 10 meter
Afstand tussen A en C is 10 meter



Materiaal:
4 Pylonnen en drie ballen (twee voor spelers en 1 voor trainer)
Per speler 1 pylon

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.02 (4,10 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet achter het standbeen, dus naar links draaien
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 2 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 2 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 2 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 beweegt rechtervoet naar bal en begeleidt bal met binnenkant rechtervoet achter het standbeen, dus naar links draaien
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee
Speler 1 kapt bal met binnenkant rechtervoet
Speler 1 neemt bal 1 keer met buitenkant rechtervoet mee in de richting van startpylon
Speler 1 speelt bal bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet.

Aandachtspunten:
- Voet waarmee bal wordt aangenomen achteruit bewegen in de richting van de bal en dan zijwaarts bewegen door bal aan de voet te houden;
- Bal goed zijwaarts meenemen, bal wordt begeleidt door voet;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 12 recht vooruit aannemen, halve draai en passeren

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter en tussen B en C is 5 meter
Afstand tussen A en E is 10 meter en tussen E en F is 5 meter

A B C

E

F

Materiaal:
5 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.03 (4,48 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan, trainer staat bij pylon A
Speler 1 staat bij pylon A of E en speler 2 bij pylon C of F
Trainer speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 1
Speler 1 maakt voorbeweging en beweegt naar de bal toe
Speler 2 loopt langzaam naar pylon B
Speler 1 neemt bal aan en maakt een halve draai door te kappen met binnenkant of buitenkant rechter of linkervoet
Speler 1 dribbelt in richting van speler 2 en passeert speler 2 met een zelf gekozen passeerbeweging
Speler 2 verdedigt passief
Speler 1 speelt bal naar trainer en loopt naar pylon C en wordt verdediger
Speler 2 loopt naar pylon B en wordt aanvaller

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet bij balaanname.

Aandachtspunten:
- Bal meenemen aan de voet in voorwaartse beweging;
- Bal kort bij je houden zodat je meteen de halve draaie kunt maken;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 13 afschermend aannemen

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 10 meter
Afstand tussen B en E en B en F is 2 meter

	E
A	B
	F
	E
C	D
	F

Materiaal:
3 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen

Uitleg:
Zie You Tube 6.04 (5,52 seconden)
https://www.youtube.com/watch?v=nWA3BnfsmNg

Elke speler gaat bij een pylon staan, trainer staat afwisselend als verdediger bij pylon B en D
Speler 1 staat bij pylon A en speler 2 bij pylon B
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 maakt voorbeweging en beweegt in de richting van de bal
Speler 2 neemt bal met onderkant rechtervoet aan
Speler 1 loopt naar pylon E
Speler 1 tikt bal met buitenkant rechtervoet naar speler 2
Speler 2 loopt naar pylon A en speler 1 loopt door naar pylon B en speelt bal met linker voet naar speler 2

Na 1 minuut wisselen van rechtervoet naar linkervoet bij balaanname en voor het doortikken van E naar F zodat met buitenkant links gespeeld moet worden.

Aandachtspunten:
- Bal met onderkant voet zo ver mogelijk van de tegenstander aannemen;
- Tik met buitenkant voet moet een kort tik zijn;
- Voet goed bewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 14 in loop aannemen

Doel:
Balaanname lage bal verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 5 meter
Afstand tussen B en C is 15 meter
Pylon B staat 1 meter uit lijn AC
Oefenenvorm twee keer uitzetten

D

A B C

E

Materiaal:
10 Pylonnen en twee ballen

Organisatie:
Werken in tweetallen
Oefenenvorm twee keer uitzetten

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en speler 2 bij pylon B
Speler 2 vraagt bal diep
Speler 1 speelt bal met binnenkant rechtervoet naar pylon C
Speler 2 beweegt richting pylon C
Speler 2 neemt bal met onderkant rechtervoet aan voordat de bal bij pylon C is en dribbelt naar D
Speler 2 speelt bal naar speler 1
Speler 2 loopt naar pylon B
Idem maar nu naar E bewegen en bal met links spelen.

Na 1 minuut wisselen.

Aandachtspunten:
- Bal met onderkant voet onder controle brengen en tempo van bal gelijk maken aan loopsnelheid
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal.

Balaanname lage bal 15

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 3 meter
Afstand tussen A en K is 5 meter
Afstand tussen A en X is 3 meter
Pylon B staat 1 meter uit lijn AC

```
X       X       X       X

  A       B       C       D

 K       L       M       N

        Y       Y       Y       Y
```

Materiaal:
16 Pylonnen en vier ballen
Pylonnen verschillende kleuren

Organisatie:
Werken in viertal plus trainer

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en overige spelers staan bij pylon K t/m N
Elke speler bij pylon K t/m N heeft 1 bal aan de voeten
Speler 1 start bij X en beweegt naar pylon A
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon K staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon A
Speler 1 loopt achteruit naar X en loopt daarna naar pylon B
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon L staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon B
Spelers die bij K t/m N staan lopen naar de overkant als de bal is ingespeeld
Op het eind van de rij steekt speler 1 over naar Y en loopt de reeks af van N t/m K met de linkervoet

Na elke serie links en rechts wisselt speler 1 met speler die bij A staat en zo steeds verder draaien.
Oefeningen kan door blijven lopen zonder te stoppen.

Aandachtspunten:
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal stil leggen bij pylon en gelijk weer achterwaarts weglopen.

Balaanname lage bal 16

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Afstand tussen A en B is 3 meter
Afstand tussen A en W is 5 meter

W X

A B

C D

Y Z

Materiaal:
8 Pylonnen en vier ballen

Organisatie:
Werken in viertal en trainer

Uitleg:
Speler 1 staat bij pylon A en overige spelers staan bij pylon W t/m Z
Elke speler bij pylon W t/m Z heeft 1 bal aan de voeten
Speler 1 start bij A en beweegt naar pylon D
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon Z staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon D
Speler 1 loopt daarna naar pylon B
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon X staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon B
Speler 1 loopt daarna naar pylon C
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon Y staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon C
Speler 1 loopt daarna naar pylon A
Speler 1 vraagt bal aan speler die bij pylon W staat
Speler 1 neemt bal aan met rechtervoet en legt deze stil bij Pylon A

Spelers die bij W, X, Y en Z staan halen bal weer op als speler 1 die bij A, B, C of D heeft stilgelegd

Na het rondje met de rechtervoet nog 1 ronde met de linkervoet.

Na elke serie wisselt speler 1 met speler die bij A staat en zo steeds verder draaien.
Oefeningen kan door blijven lopen zonder te stoppen.

Aandachtspunten:
- Probeer zo snel mogelijk contact te maken met de bal;
- Voet goed meebewegen in richting van bal;
- Voet meebewegen in tempo van de bal;
- Bal stil leggen bij pylon en gelijk weer achterwaarts weglopen.

Balaanname lage bal 17

Doel:
Balaanname lage bal met linker en rechtervoet verbeteren

Vorm:
Oefening drie maal uitzetten

Goal L

A X B

Goal R

Afstand tussen A en X is 10 meter
Afstand tussen B en X is 5 meter
Afstand tussen X en Goal L en Goal R is 3 meter

Materiaal:
3 Pylonnen en twee kleine goals per tweetal

Organisatie:
Werken in tweetallen.
Drie ballen bij Pylon A

Uitleg:
Speler B vraagt de bal
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met rechtervoet en speelt bal met binnenkant links in Goal L
Speler A is inmiddels naar goal L gelopen en haalt snel de bal op
Speler B loopt achteruit terug naar Pylon B en vraagt wederom de bal aan speler A
Speler A speelt bal met binnenkant voet in richting van speler B
Speler B neemt bal aan met linkervoet en speelt bal met binnenkant rechts in Goal R
Speler A is inmiddels naar goal R gelopen en haalt snel de bal op

Zie film oefenstof vv Dongen site: http://www.vvdongen.nl/page=oefenstof/subpage=12/item=7/

Na 10 ballen wisselen speler A en speler B van positie

Afsluiten met wedstrijdvorm (2*30 seconden). Het tweetal wat de meeste doelpunten heeft gemaakt is de winnaar. Alleen doelpunten die technisch goed zijn gescoorde tellen.

Aandachtspunten:
- Pass van speler A moet zuiver, hard en op de goede voet zijn, deze pass bepaald succes van de balaanname;
- Speler neemt bal aan met binnenkant voet;
- Speler neemt bal in 1 vloeiende beweging zonder stil te staan;
- Speler legt bal gelijk voor de goede voet zodat hij zonder tussentik in de goal kan passen.