

F4001 Basistechniek

Doel:

Verbeteren balvaardigheid

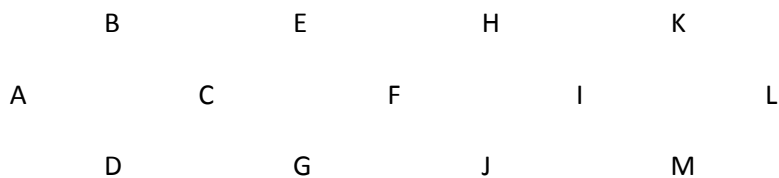
Vorm:

ruit

Onderlinge afstand pylonen is 7 meter

Pylonen B en D staan loodrecht op de lijn AC op 3,5 meter van A

Looprichting: A, B, D, C, E, G, F, H, J, I, K, M, L, N, P, O, Q, S, R en buitenom terug naar A



Materiaal:

5 grote pylonen en 8 kleine pylonen

Organisatie:

Individueel

1 speler start bij A, tweede speler start bij C, derde speler bij F, vierde speler bij I

Uitleg:

Oefening 1

De bal met de binnenkant van de rechtervoet voor het lichaam langs kappen en met de buitenkant van de linkervoet meenemen.

De bal met de binnenkant van de linkervoet voor het lichaam langs kappen en met de buitenkant van de rechtervoet meenemen.

Oefening 2

De bal met de binnenkant van de rechterwreef onder het lichaam kappen, met de binnenkant van de linkervoet meenemen.

De bal met de binnenkant van de linkerwreef onder het lichaam kappen, met de binnenkant van de rechtervoet meenemen.

Oefening 3

De bal met de buitenkant van de rechtervoet kappen, met de binnenkant van de linkervoet meenemen.

De bal met de buitenkant van de linkervoet kappen, met de binnenkant van de rechtervoet meenemen.

Aandachtspunten:

- Goed door de knieën zakken;
- Hoofd omhoog houden zodat je het spel kunt blijven volgen.

F4002Basistechnieken

Doel:

Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:

Werken tussen 2 pylonen

Onderlinge afstand pylonen is 5 meter

Looprichting: van A naar B en van B naar A

A  B

C  D

E  F

G  H

Materiaal:

Per speler 2 pylonnen

Organisatie:

Individueel

Uitleg:

Oefeningen zowel met linker als rechtervoet uitvoeren.

Oefening 1

De bal met de binnenkant van de rechtervoet voor het lichaam langs kappen en met de buitenkant van de linkervoet meenemen.

Oefening 2

De bal met de buitenkant van de rechtervoet kappen, met de binnenkant van de linkervoet meenemen.

Oefening 3

De bal afstoppen met de onderkant linkervoet, via een snelle draai dezelfde voet achter de bal plaatsen en de bal met binnenkant linkervoet in tegenovergestelde richting meenemen.

Oefening 4

Het linker standbeen naast de bal plaatsen, de bal met de binnenkant van de rechtervoet achter standbeen langs spelen en met de buitenkant van de linkervoet de bal meenemen.

Aandachtspunten:

- Snelheid op 50 % van sprintsnelheid (warming-up snelheid);
- Neus goede kant opzetten;
- Standbeen goed wegzetten;
- Soepel bewegen, goed door de knieën zakken;
- Oefening nadoen zoals deze bedoeld is.

F4.003 Basistechnieken

Doel:

Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:

Werken tussen 2 pylonen

Onderlinge afstand pylonen is 5 meter

Looprichting: van A naar B en van B naar A

A  B

C  D

E  F

G  H

Materiaal:

Per speler 2 pylonen

Organisatie:

Individueel

Uitleg:

Oefening 1

Met de onderkant van de voet (afwisselend rechts en links) de bal achteruit rollen door je voet over de bal te bewegen. Contact houden met de bal.

Oefening 2

Met de onderkant van de voet (afwisselend rechts en links) de bal vooruit rollen door je voet over de bal te bewegen. Contact houden met de bal.

Oefening 3

De bal met de punt van de voet terughalen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen. Korte dribbel en herhalen met andere voet.

Oefening 4

Zijwaarts lopen en de bal met de onderkant van de voet meenemen door voet over de bal af te rollen. Wisselen van voet bij pylon.

Aandachtspunten:

- Snelheid op 50 % van sprintsnelheid (warming-up snelheid);
- Neus goede kant opzetten;
- Standbeen goed wegzetten;
- Soepel bewegen, goed door de knieën zakken;
- Oefening nadoen zoals deze bedoeld is.

F4.003 Basistechnieken

Doel:

Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:

Werken tussen 2 pylonen

Onderlinge afstand pylonen is 5 meter

Looprichting: van A naar B en van B naar A

A  B

C  D

E  F

G  H

Materiaal:

Per speler 2 pylonen

Organisatie:

Individueel

Uitleg:

Oefening 1

Met de onderkant van de voet (afwisselend rechts en links) de bal achteruit rollen door je voet over de bal te bewegen. Contact houden met de bal.

Oefening 2

Met de onderkant van de voet (afwisselend rechts en links) de bal vooruit rollen door je voet over de bal te bewegen. Contact houden met de bal.

Oefening 3

De bal met de punt van de voet terughalen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen. Korte dribbel en herhalen met andere voet.

Oefening 4

Zijwaarts lopen en de bal met de onderkant van de voet meenemen door voet over de bal af te rollen. Wisselen van voet bij pylon.

Aandachtspunten:

- Snelheid op 50 % van sprintsnelheid (warming-up snelheid);
- Neus goede kant opzetten;
- Standbeen goed wegzetten;
- Soepel bewegen, goed door de knieën zakken;
- Oefening nadoen zoals deze bedoeld is.