Snel voetenwerk 1

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.01
Tussentikken binnenkant voet

Oefening 3.02
Zijwaarts de bal meenemen

Oefening 3.05
Overstap

Oefening 3.10
Van binnen naar buiten afrollen

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.

Snel voetenwerk 2

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.02
Zijwaarts de bal meenemen

Oefening 3.03
Van teen tot hak afrollen

Oefening 3.04
Met binnenkant voet afrollen

Oefening 3.05
Overstap

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.

Snel voetenwerk 3

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.06
Onder voetzool terughalen en achterlangs spelen

Oefening 3.07
Met binnenkant wreef achter het standbeen

Oefening 3.08
Met onderkant voet terughalen op hetzelfde been

Oefening 3.09
Met onderkant voet terughalen op andere been

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.

Snel voetenwerk 4

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.10
Van binnen naar buiten afrollen

Oefening 3.11
Van buiten naar binnen afrollen

Oefening 3.12
Voet op de bal en meenemen binnenkant andere voet

Oefening 3.13
Zidane beweging

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.

Snel voetenwerk 5

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.14
Overstap en terughalen

Oefening 3.15
Afrollen

Oefening 3.16
Schuin vooruit tikken

Oefening 3.17
Kappen binnenkant voet

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.

Snel voetenwerk 6

Doel:
Verbeteren van balvaardigheid

Vorm:
Vierkant van 10 bij 10 meter

Materiaal:
4 Pylonnen en vijf ballen (vier voor spelers en 1 voor trainer)

Organisatie:
Individueel werken

Uitleg:
Zie You Tube
https://www.youtube.com/watch?v=BeiXDvamtj0

Oefening 3.18
Terughalen en met buitenkant voet meenemen

Oefening 3.19
Terughalen en met binnenkant andere voet meenemen

Oefening 3.13
Zidane beweging

Oefening 3.01
Tussentikken binnenkant voet

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.