

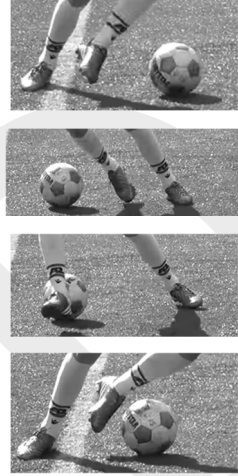


Week	Kappen en draaien	Schijn- en passeerbeweging	Passen en aannemen	Jongleren
<p>30 maart '20</p> <p>Deel JOUW voetbalskills met ons...</p>  <p>#midovoetbalstages</p>	<p>Bal terugtrekken met de voetzool (naast je)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Tussen 2 potjes 5 meter afstand steeds de bal afwisselend rechts en links leiden.</li> <li>🕒 Aan potje bal steeds terugtrekken.</li> <li>🕒 Uitvoering: 3 x 2'</li> <li>🕒 Rust: 3 x 1'.</li> </ul>	<p>Dubbele schaar</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Draai met de linkervoet van binnen naar buiten rond de bal</li> <li>🕒 Doe dit nu ook met je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet mee</li> <li>🕒 Op die manier zet je de tegenstander dus 2 keer op het verkeerde been</li> </ul>	<p>Passing tegen de muur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Speel de bal tegen de muur en draai meteen door met de buitenkant van je voet over een afstand van 3 m.</li> <li>🕒 Speel de bal tegen de muur en draai weg achter jouw steunbeen met bal aan de voet over een afstand van 3 m.</li> <li>🕒 Speel de bal tegen de muur en laat de bal door jouw benen rollen, nadien versnelling bal aan de voet over een afstand van 3 m.</li> <li>🕒 <i>Tel <u>altijd</u> luidop "1-2-3-4" bij jouw versnelling, draai rustig terug.</i></li> </ul>	<p>Kies jouw level...</p> <p><b>Level 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Bal 10 x raken met tussenbots afwisselend met rechter/linkervoet</li> </ul> <p><b>Level 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Bal raken met rechtervoet - rechterdij - vang (linkervoet - linkerdij - vang) (20 x herhalen)</li> </ul> <p><b>Level 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🕒 Bal raken met rechtervoet - rechterdij - linkervoet - linkerdij - ... (4 x na elkaar)</li> </ul>