




Week	Kappen en draaien	Schijn- en passeerbeweging	Passen en aannemen	Jongleren
<p>6 april '20</p> <p>20 min.</p> <p>Deel JOUW voetbalskills met ons...</p>  <p>#midovoetbalstages</p>	<p>Kap achter het steunbeen</p> <p>3 x 2'</p>  <ul style="list-style-type: none"> Tussen 2 potjes 5 meter afstand steeds de bal afwisselend rechts en links leiden. Aan het potje trek je de bal naar achter en kap je met binnenkant van de voet. Bal moet net achter jou liggen. 	<p>Overstap</p> <p>2 x 2'</p>  <ul style="list-style-type: none"> Draai met je rechtervoet van buiten naar binnen rond de bal. De tegenstander denkt dat je de bal met de binnenkant van je rechtervoet zal meenemen. MAAR je passeert de tegenstander met de buitenkant van je rechtervoet (L/R uitvoeren). 	<p>Passing tegen de muur</p> <p>2 x 2'</p> <ul style="list-style-type: none"> Speel de bal met de binnenkant van je voet afwisselend L/R zonder een fout te maken, ondertussen roep je luidop de maaltafels van 2 op. Plaats jouw boekentas of ander voorwerp tussen jou en de muur. Speel de bal, neem de bal aan en omspeel jouw voorwerp (kap binnenkant voet L/R) en speel de bal terug opnieuw naar de muur. Herhaal vorige oefening maar omspeel jouw voorwerp buitenkant voet L/R. 	<p>Kies jouw level...</p> <p>1 x 6'</p> <p>Level 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Bal 20 x raken: 2x links - vang - 2x rechts - vang - ... <p>Level 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Bal raken met rechtervoet - rechterdij - linkervoet - linkerdij - vang (20 x herhalen) <p>Level 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Bal raken met rechtervoet - rechterdij - hoofd - linkervoet - linkerdij - ... (4 x na elkaar)