

MID Voetbalstages | VOETBALHUISWERK

Week

Kappen en draaien

Schijn- en
passeerbeweging

Passen en
aannemen

Jongleren

13 april '20

24 min.

Deel **JOUW**
voetbalskills met
ons...



#midovoetbalstages

V-beweging

3 x 2'



- Tussen 2 potjes 5 meter afstand steeds de bal afwisselend rechts en links leiden.
- Aan het potje bal terugtrekken met voetzool rechervoetzool.
- Lichaam draaien.
- Voor je duwen met binnenkant linkervoet.
- In beide richtingen uitvoeren.

CR7

2 x 2'



- Vergeet jouw kousen eerst niet goed op te trekken.
- Identieke beweging als kapbeweging achter steunbeen L/R.
- Zo neem je de bal mee met je binnenkant voet links / rechts voorbij jouw tegenstander.
- Na jouw beweging maak een versnelling en tel luidop "1-2-3-4".

Passing tegen de muur

3 x 2'

- Speel de bal schuin op de muur, versnel en tracht de bal op tijd te stoppen L/R.
- Speel de bal tegen de muur binnenkant, buitenkant of wreef, chip de bal omhoog en vang de bal op met jouw handen.
- Speel de bal tegen de muur binnenkant, buitenkant of wreef, chip de bal omhoog en stop de bal in 1 tijd op de grond (bal moet direct stil liggen).

Kies jouw level...

1 x 8'

Level 1

- Bal 20 x raken: links - rechts - vang - rechts links - vang - ...

Level 2

- Bal 20 x raken vrij te bepalen zonder de bal te laten botsen.

Level 3

- Bal 60 x raken met voet - dij - hoofd (afwisselend links/rechts), ondertussen roep je luidop de maaltafels van 3 op.