



JEUGDWERKING F.C. LEMBEKE

VOETBALHUISWERK

De vakantie is het ideale moment om thuis extra aan je **techniek** te werken. Op deze pagina vind je een aantal oefeningen die je kan uitvoeren. Ze zijn ingedeeld in 3 delen:

1. Kappen en draaien.
2. Schijn- en passeerbewegingen.
3. Algemene balvaardigheid.

Probeer daarnaast met vrienden **wedstrijdjes** te spelen waarin de ingeoeffende bewegingen kunnen toegepast worden.

Kappen en draaien

Voer de bewegingen **diagonaal vooruit** uit (afwisselend naar links en rechts) naar verschillende merkpunten, op die manier worden de bewegingen **zowel met links als met rechts** uitgevoerd.

- kappen binnenkant voet, kappen buitenkant voet
- bal terughalen met de voetzool en met binnenkant zelfde voet de bal meenemen
- bal terughalen met de voetzool en met buitenkant andere voet de bal meenemen
- bal achter het steunbeen meenemen
- bal afstoppen met de zool van de ene voet en met buitenkant andere voet meenemen
- overstap ('schijntrap') en bal met buitenkant zelfde voet meenemen
- overstap ('schijntrap'), draaien, en bal met binnenkant andere voet meenemen
- overstap ('schijntrap'), draaien, en bal met buitenkant zelfde voet meenemen
- Zidane-beweging

Schijn- en passeerbewegingen

Voer de bewegingen uit met een voorwerp (stoel, boom, wasmand, ...) als tegenstander. Hier ook **zowel links als rechts** uitvoeren. Na de passeerbeweging telkens **een versnelling** !

- leiden met de bal, met de ene voet naast de bal stappen (goed 'dreigen' met het lichaam) en met de buitenkant andere voet de bal naar de andere kant meenemen
- enkele schaarbeweging: met buitenkant ene voet langs en over de bal, met buitenkant andere voet bal meenemen – ga nadien over op dubbele schaarbeweging
- overstap ('schijntrap'): met de binnenkant van de ene voet langs en over de bal en de bal met de buitenkant van dezelfde voet meenemen naar de andere kant
- combinatie van schaarbeweging en overstap

Algemene balvaardigheid

Ook hier de bewegingen zowel met rechts als met links uitvoeren.

- **jongleren**: enkel met linkervoet – enkel met rechtervoet – enkel met dijen – enkel met hoofd
- **jongleren**: bal opgooien en omhoog houden met achtereenvolgens hoofd – linkerdijs – rechterdijs - rechtervoet – linkervoet en bal weer opvangen
- bal tikken tussen linker- en rechtervoet, een 10-tal meter voorwaarts, al tikkend draaien, en dan een 10-tal meter achterwaarts
- leiden met de bal en afwisselend 3 x links, 3 x rechts de bal zijwaarts afrollen
- bal al huppelend met de zool voorwaarts brengen, afwisselend met links en rechts (licht balcontact, niet op de bal staan), daarna ook achterwaarts uitvoeren
- **snel-voetenwerk**: bal tegen een muur passen, vanaf ongeveer 1,5 meter, blijf voortdurend lichtjes op de voorvoeten bewegen
 - o afwisselend binnenkant links en rechts
 - o afwisselend linker- en rechterwreef
 - o afwisselend buitenkant links en rechts
 - o afwisselend links en rechts achter het steunbeen

GENIET VAN DE VAKANTIE !!!!

