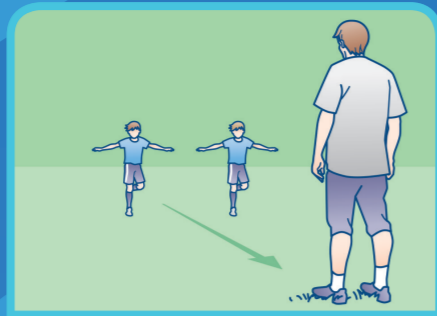
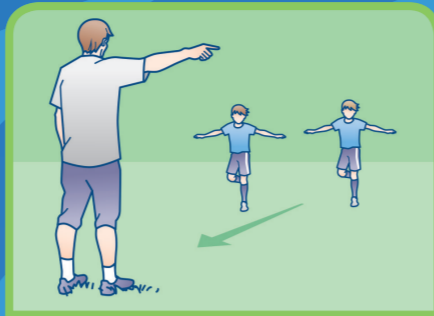


### Oefening 1 Ren & kijk naar de trainer (om te stoppen)

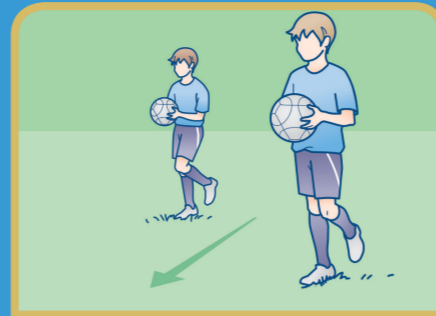
- 3 x 5 stop commando's
- 3 x 5 stop commando's
- 3 x 5 stop commando's
- 3 x 5 stop commando's
- 3 x 5 stop commando's



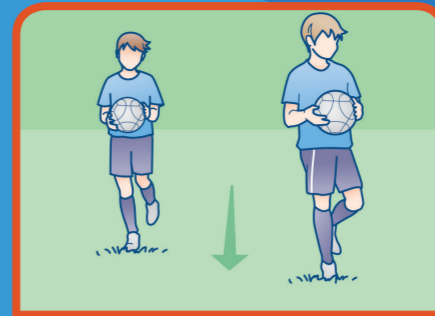
Luister naar het commando



Kijk naar het commando



Houd de bal in de handen  
& luister naar het commando



Houd de bal in de handen  
& kijk naar het commando



Dribbel met de bal  
& luister naar het commando

### Oefening 2 Schaats sprong

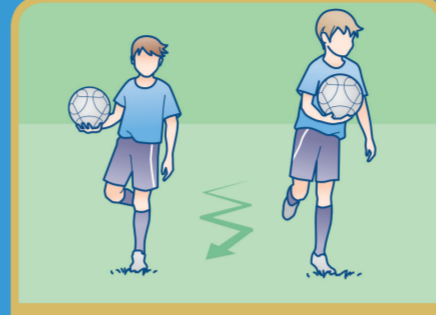
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)
- 2 x 10 seconden (5 keer met ieder been)



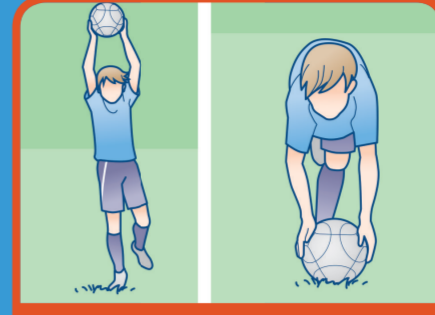
Oefen de landing op 1 been



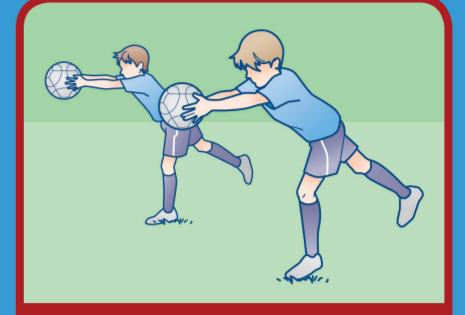
Houd de bal in de handen



Balanceer de bal op 1 hand



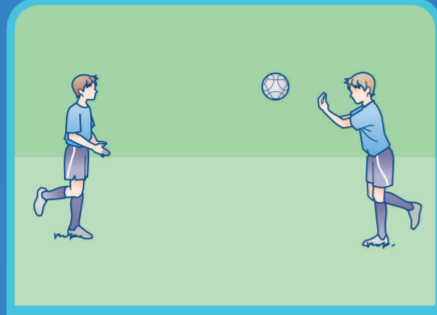
Tik de grond aan met de bal



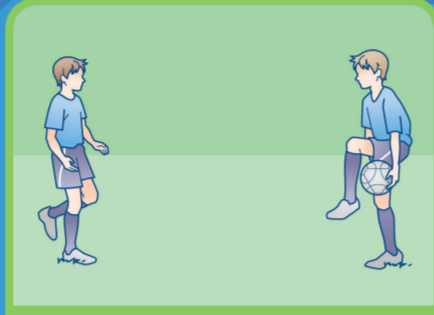
Balanceer op 1 been & strek  
voorwaarts uit met de bal

### Oefening 3 Staan op 1 been

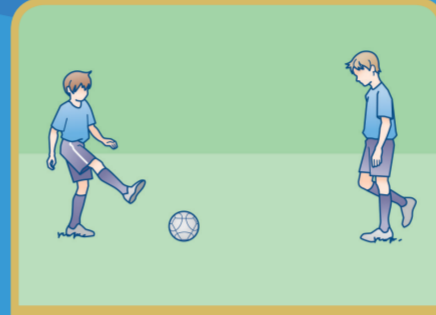
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links 5 herhalingen per speler
- 1 x rechts/links voor ca. 20 seconden



Gooi de bal



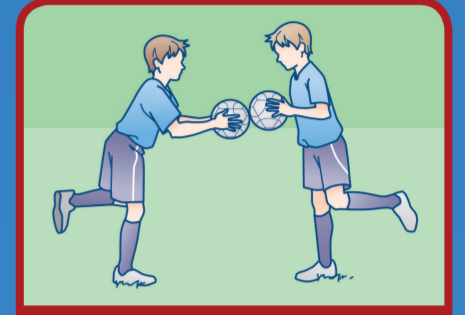
Maak een rondje met de bal  
om het been & gooi de bal



Pass de bal



Gooi de bal & speel hem terug



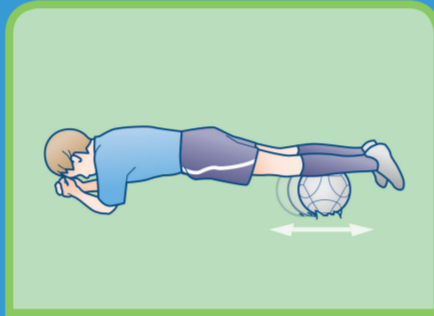
Daag je balans uit

### Oefening 4 Opdrukken

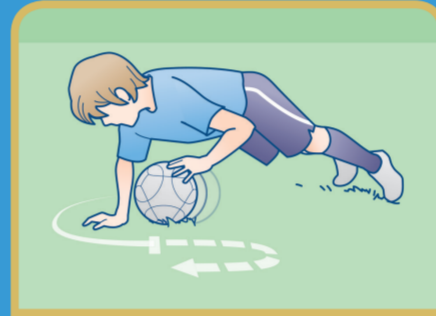
- 2 x tot ieder kind 1 keer de bal rolt (max 8 kids)
- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 10 seconden



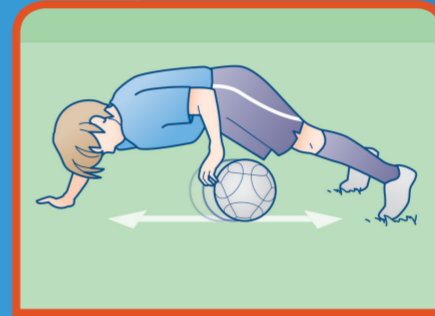
Maak een tunnel  
& rol de bal er onder door



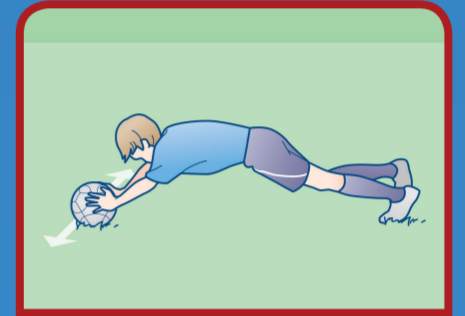
In een plank positie & rol de  
onderbenen over de bal



Plank positie & rol de bal  
tussen de handen



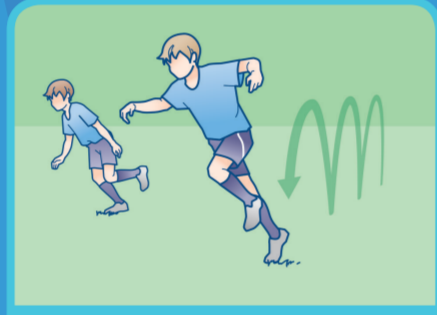
plank positie & rol de bal  
tussen handen & voeten



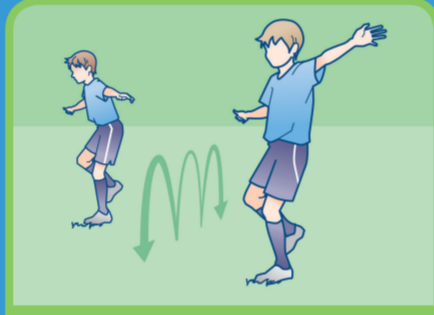
Handen op de bal  
& daag je positie uit

### Oefening 5 Een benige sprongen

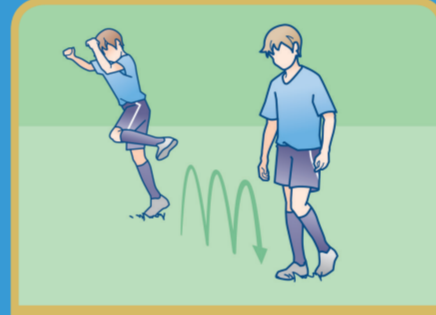
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links
- 2 x 5 sprongen op rechts & 5 sprongen op links



Voorwaartse sprong



Voor- en achterwaartse  
sprong



Zijwaartse sprong



Spring volgens commando



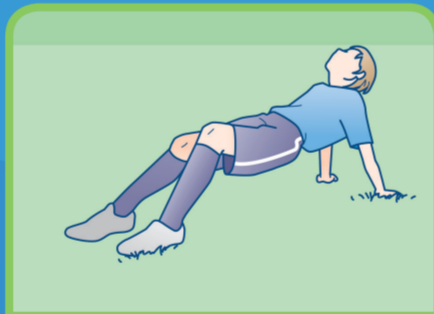
Spring volgens commando  
met een bal in de handen

### Oefening 6 Spiderman

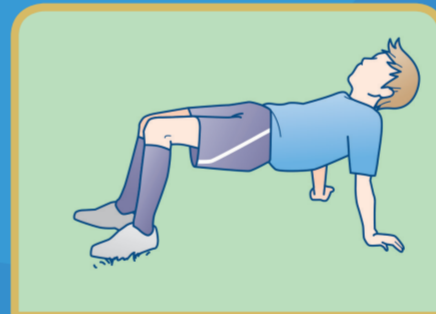
- 3 x 15 seconden
- 3 x 15 seconden
- 3 x 5 tot 10 meter
- 3 x 5 tot 10 meter
- 3 x 5 tot 7 meter



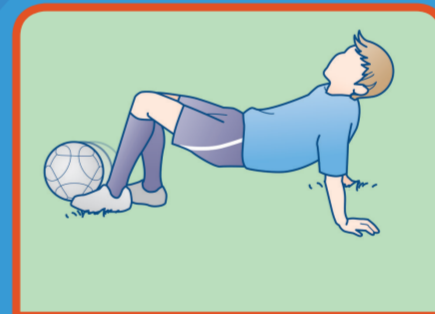
Tik om & om de bal  
met de voeten



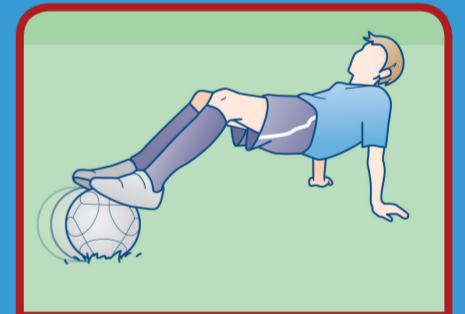
Strek uit in de positie



Kruipen



Kruipen & beweeg de bal  
tussen de voeten



Kruipen met de handen &  
beweeg de bal met de voeten

### Oefening 7 Rollen

- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant
- 5 tot 7 x per kant



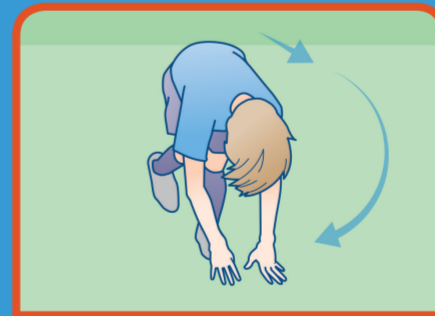
Hurk & maak een koprol



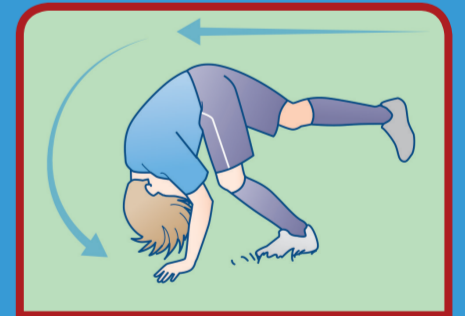
Maak vanuit stand  
langzaam een koprol



Maak vanuit stand  
snel een koprol



Langzaam lopen & koprollen



Jog & maak een koprol

# FIFA U+ KIDS