



THUIZ-VOETBALDAGEN 2020 DAG 1



1) TOE TAPS

Bekijk het filmpje (klik op de bal->)
Zorg ervoor dat de bal alleen met de binnenkant van de voet licht geraakt wordt. Ga niet als klokkenluider met de benen heen en weer.



3) VETERDRIBBEL

Bekijk het filmpje (klik op de bal hieronder)
Altijd met de veter van je schoen moet je dribbelen, de tenen van je voet wijzen naar beneden. Dus niet met je binnen- of buitenkant voet. Leer jezelf dit echt aan.



2) SOLE TAPS

Bekijk het filmpje (klik op de bal ->)
Doe het eerst stap voor stap voordat je het met het hupje doet. Dus ene voet erop en andere ernaast en wissel dit om en om.



LET OP: Ga niet op de bal staan/leunen.

4) BINNEN- en BUITENKANT KAP

Bekijk het filmpje (klik op de bal)
Na je veterdribbel kap je voor de pion met de binnenkant van de voet, doe dit zowel met je rechter als linker voet. Daarna hetzelfde maar dan met de buitenkant van de voet kappen.



5) AANNEMEN PASS (klik op de bal)

Ga op 2-3m van een muurtje staan, speel de bal in op de muur (pass). Hij komt terug en neem hem in 1x goed aan. Gebruik beide benen en mocht dit te makkelijk worden speel hem gerust wat harder in.



6) TAKE STOPS

Bekijk het filmpje (klik op de bal)
Duw 2x met je rechter buitenkant de bal naar buiten en stop hem met de onderkant van je rechervoet. Stap door en nu doe je het 2x met je linker buitenkant en onderkant.



7) HOOGHOUDEN (BOVENBEEN)

Bekijk het filmpje (klik op de bal)
Gooi de bal uit je handen op je bovenbeen en hou de bal hoog alleen met je bovenbenen
Best lastiger dan je denkt.



8) ATTACK-V

Bekijk het filmpje (klik op de bal)
Eerst met rechter buitenkant voorduwen en terughalen met onderkant rechts en over naar linker, ipv buitenkant voet kan je ook binnenkant gebruiken

