



# THUIZ-VOETBALDAGEN 2020 DAG 2



## 1) ADVANCED SOLE TAPS

Bekijk het filmpje [goed](#) (klik op de bal)  
Vanuit Sole taps stap je over de bal heen en tik je met de punt van je andere been zachtjes op de bal. Hij is even lastig maar als je hem eenmaal hebt, dus geef niet op.



## 3) DRAG TURN

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Je start weer met veterdribbel.  
Aan het einde zet je je voet op de bal en trek je hem terug naar achter en scherm je de bal af met je lichaam, doe dit ook weer met beide voeten. Let op, je blijft oogcontact houden met de bal, hij mag niet achter je standbeen langs.



## 2) TOE TAPS SLIDE

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Vanuit toe taps (gisteren geleerd) zet je nu je voet op de bal, doe je hem achter je standbeen langs en stop je hem met de binnen- van je andere voet. Geef niet op. Het lijkt moeilijk dan het is.



## 4) CRUIJFF TURN

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Ook hier weer de veterdribbel met aan het einde doen alsof je schiet, dus je arm beweegt mee, dan draai je de voet van je standbeen iets naar buiten (ipv recht) en kap je de bal achter je standbeen. Jullie beginnen nu echt Crujff-jes te worden.

Belangrijk;  
De voet moet je indraaien anders komt de bal telkens op je eigen hak.



## 5) TWO TOUCH MUURTJE

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Nu zachtjes hoger inspelen op de muur, dus de bal komt ook hoog of met een stuit terug. 1x om hem te controleren en met je twee balcontact, pass je hem zachtjes tegen de muur.



## 6) KOPPEN = VANGEN

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Doe dit samen met papa, mama, broer of zus op het moment dat je hem gooit zegt degene of je moet koppen of vangen. In het voorbeeld zie je dat het al omgekeerde wereld is. Hiermee train je je denksnelheid



## 7) HOOGHOUDEN

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Vandaag is het vrij hooghouden. Gebruik alles behalve je armen en handen. Hoe vaak kan je het, stuur wel het filmpje in zodat we er wat mee kunnen.



## 8) REFLEX

Bekijk het filmpje (klik op de bal)  
Ook hier hulp van een buddy, die stuurt je van voor, naar achter en van links naar rechts, ook hier kan je weer omgekeerde wereld toepassen

