

Beschrijving van de oefeningen van www.VoetBalHuisWerk.be

Legende :

S = speler; X = vriend, vader, moeder, broer, zus, grootouder, ...

R = rechts; L = links

DRIBBELS EN SCHIJNBEWEGINGEN MET GEZICHT NAAR TEGENSTANDER

Dribbels en schijnbewegingen terwijl je loopt

327. Opdrijven en tegenstander dribbelen met een stiftertje over diens voet. Doe dat als je kort genoeg bij de tegenstander bent of als hij 'hapt'.

328. Bal één meter schuin links voorwaarts spelen. Daarna met rechtervoet kort (schuin achteruit naar rechts) terughalen en direct met binnenkant zelfde voet de tegenstander langs zijn rechterkant passeren.

332. Kappen met binnenkant voet

333. Kappen met buitenkant voet

334. Eén uitvalpas

335. Meervoudige uitvalpas

336. De ongelijke dubbele uitvalpas

338. Op tegenstander afgaan en hem dribbelen met één schaarbeweging.

339. Dubbele schaar.

340. 'Drievoudige' schaar.

341. Overstap + buitenkant voet meenemen

342. Met rechter zool bal even voorwaarts afrollen en dan met de voetzool schuin achteruit achter je linker steunbeen trekken zodat de bal nu links achter je ligt.

Daarna (met R schouder naar tegenstander) met rechts een overstap en met buitenkant rechts de bal meenemen (tegenstander passeren langs jouw linkerkant).

343. Op tegenstander afgaan en hem dribbelen door met binnenkant R voet, de bal wat naar links te duwen en direct (zonder de grond te raken) met buitenkant R langs rechts de tegenstander te passeren.

344. Elastico

345. Elastico met tussenstap

351. Met binnenkant van de ene voet de bal even zijwaarts spelen en snel met de binnenkant van de andere voet (weer) vooruit spelen en zo je tegenstander passeren.

352. De bal met binnenkant van de ene voet 40 cm. naar binnen spelen en dan direct met de binnenkant van de andere voet vooruit spelen.

Clip 1: eerst oefenen op een bal die vlak voor een kegeltje (of ander voorwerp) stilligt.

Clip 2: daarna oefenen op een bal die je zelf naar dat kegeltje leidt.

Clip 3: X staat in klein goaltje, geeft pass, loopt traag vooruit en 'hapt'. S controleert en voert de beweging uit op het juiste moment.

354. Speler 4 meter voor X. De bal twee meter schuin voorwaarts naar rechts trappen en op het moment dat X hapt, met de rechterspits de bal voor het (linkse) steunbeen naar links spelen en met binnenkant links de bal vooruit spelen langs de rechterkant van X.

355. Speler 4 meter voor X. De bal twee meter schuin voorwaarts naar links trappen en op het moment dat X hapt, langs rechts rond de bal draaien en met binnenkant rechts (rug naar X) naar rechts kappen.

356. Speler en X op 5 meter tegenover elkaar. De speler speelt de bal 2 meter schuin voorwaarts naar rechts om daarna (terwijl X 'hapt') met de rug naar X helemaal rond te draaien en de bal met de buitenkant rechtervoet naar links te 'kappen'. De bal passeert X langs diens rechterkant.

358. Met rechtervoet de bal links vooruit duwen (eventueel afrollen). Direct een overstap met links en met links de bal meenemen (naar links).
359. Bal 70 cm. schuin voorwaarts naar links duwen en direct met linkervoet overstap (je draait daarna langs links je rug naar je tegenstander), in diezelfde beweging speel je de bal met rechterzool 'op' je linker steunbeen – op tijd opheffen! - (en dus met rug naar tegenstander) naar links (zodat je tegenstander langs zijn linkerkant gepasseerd wordt).
361. 'Ronaldo chop'. Speler en X staan 3 meter uit elkaar. Bal 2 meter schuin voorwaarts naar rechts spelen en dan (wanneer X komt happen) met binnenkant R de bal achter het steunbeen naar links spelen (en X omspelen langs zijn rechterkant). Variant: langs de zijlijn vorderen.
364. De bal afrollen met binnenkant voet en meteen met de andere voet - achter het steunbeen - de bal naar de andere kant spelen.
365. (Zidane-beweging) Bal één meter naar links schuin vooruit spelen. Met rechts achteruit trekken richting steunbeen en dat steunbeen vlug opheffen om met zool van dat been bal weer verder te spelen zodat hij de tegenstander langs zijn linkerkant passeert. Jij hebt ondertussen zelf (langs links) een hele draai gemaakt.
366. Dribbel van Neymar. Bal zijwaarts trekken en met de binnenkant van de andere voet voorwaarts spelen.
367. Bal met R zool naar L duwen (hierdoor gaat bij de tegenstander het rechterbeen open) en dan met L achter je steunbeen de bal recht vooruit duwen door de benen van de tegenstander
428. De bal tussen de benen klemmen en over de tegenstander liften.

Dribbels en schijnbewegingen vanuit stilstand

127. De Messi beweging
130. Senkerik-dribbel
222. Hocus pocus. Linker (steun)been 30 cm. links voor de bal plaatsen en de bal met binnenkant R links voorbij het steunbeen duwen. In één vloeiende beweging met R-wreef (die nog achter het steunbeen is) de bal nu naar R spelen.
368. Afrollen met rechtervoet naar links - met links een cirkel maken rond de bal en dan met links achter het steunbeen kappen naar rechts.
369. Schaar met links en dan (met binnenkant rechtervoet) tegen binnenkant linkervoet trappen zodat de bal uiteindelijk naar rechts gaat.
378. Bal (die rechts voor jou ligt) met R-tip terughalen naar binnenkant linkervoet en daarmee meteen weer naar dezelfde plaats spelen. Direct met rechts de bal naar links (voorbij de tegenstander) spelen.
587. Elastico of flip flap
589. Lobje over tegenstander. Bal met rechter voetzool even naar links trekken en stoppen met binnenkant links. Nu wippen over je tegenstander.
596. Slepen
597. Bal schuin naar rechts afrollen van tip tot zool. Bal direct terugtrekken met zool richting linker steunbeen. Dat steunbeen vlug opheffen en met L de bal naar links spelen.
623. Overstap R, met binnenkant L (achter steunbeen) bal even vooruit tikken en direct met buitenkant R naar R spelen.
633. Bal terugtrekken met zool rechtervoet tot achter het steunbeen, met binnenkant rechts (achter het steunbeen naar links brengen, met R-zool (voor het steunbeen) weer naar rechts trekken en de bal met buitenkant R vooruit spelen.
639. Bal naar achter trekken met R, een achterwaartse schaarbeweging, zijwaarts (naar R) spelen achter het steunbeen met R, meteen weer de bal naar links trekken met de L voetzool en bal voorwaarts spelen met binnenkant R.
902. Neymar dribbel. Bal (met rechtervoet) achter het steunbeen trekken en naar links duwen en dan (naar rechts) kappen met linkervoet.

Combinaties van dribbels en schijnbewegingen

346. Overstap + uitvalpas.
 436. Overstap - schaarbeweging
 588. A: Schaar links, uitvalpas naar rechts en (met buitenkant links) meenemen naar links.
 B = andere voet en andere kant.
 594. De bal met de tip terughalen, 180° draaien en weer met de tip terughalen en daarna met binnenkant steunbeen voorbij de tegenstander spelen.
 595. Een mooi doelpunt van Mevlüt Erdinç na een reeks schijnbewegingen: schaar rechts, uitvalpas links, zijwaarts spelen met buitenkant rechts, kap met rechts en trap met links.
 602. Bal zijwaarts (naar links) afrollen met rechtervoet - schaar met rechts - kappen achter steunbeen met linkervoet (naar rechts) - kappen (naar links) voor het lichaam met rechtervoet.
 605. Bal (met binnenkant rechts) achter het steunbeen naar links kappen (Ronaldo chop) en dan met buitenkant rechtervoet naar rechts spelen.

DRIBBELS EN SCHIJNBEWEGINGEN MET DE RUG NAAR DE VERDEDIGER

Actie na het krijgen van een pass

370. Rug naar ingebeelde 'tegenstander' (bijv. een stoel). X geeft een pass. Na een uitvalpas naar links de bal laten 'afketsen' tegen buitenkant rechtervoet zodat de bal (en ook jij) de tegenstander passeert langs zijn rechterkant.
 371. Rug naar ingebeelde 'tegenstander' (bijv. een stoel). X geeft een pass. Na een uitvalpas naar rechts de bal spelen met binnenkant rechtervoet en de tegenstander langs links passeren.
 372. Achterwaartse uitvalpas - kappen binnenkant voet
 373. X staat recht tegenover jou en passt de bal 1 meter rechts van jou.
 In één beweging ga je de bal met binnenkant rechts, achter je steunbeen, devieren langs de linkerkant van je tegenstander.
 374. Bal zijwaarts trekken en meteen weer met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting spelen.
 375. Pass aanpakken door voet onder de bal te plaatsen zodat hij opwipt en dan de bal met de hiel over de tegenstander liften.

Andere acties

647. Speel de bal een beetje zijwaarts, doe een overstap (of uitvalpas zoals Dembélé) en speel de bal vervolgens snel naar de andere kant.
 648. De bal afrollen naar buiten en kappen naar binnen.
 649. Afrollen naar binnen en de bal meenemen naar buiten.
 686. De draaibeweging van Johan Crujff
 Speel de bal 1 meter schuin links vooruit om hem dan (met linkerschouder naar tegenstander) met binnenkant rechts achter het steunbeen naast je tegenstander te spelen (zijn rechterkant).
 687. Doe een 'gedraaide' overstap met R, L voet achter de bal plaatsen (je bent nu 180° gedraaid), bal even naar links tikken met R en dan voorwaarts spelen met L.
 688. De bal voorbij lopen, snel draaien en wegrekken met de bal.
 689. Bal achter het steunbeen trekken en met binnenkant voet voorbij de tegenstander duwen.
 690. Bal 50 cm. richting zijlijn spelen en meteen opwippen over het been van de tegenstander. (Beeld je in dat het touw de zijlijn is.)
 691. Na een vooractie (bijv. een overstap), de bal liften over de 'tegenstander' (bv. een stoel, een dummy).
 692. De hiptwister. R overstap en bui R meenemen met een klein sprongetje.
 693. Bal met binnenkant rechtervoet achter het steunbeen opzij tikken, snel draaien en de bal meenemen met binnenkant rechtervoet.
 694. De bal met rechtervoet achter het steunbeen naar links spelen en meteen, terwijl je draait, de bal met de linkerzool terugtrekken.
 696. 'De McGeady draai'

Bal voorwaarts drijven (met tegenstander in de rug), terughalen met binnenkant rechts achter het steunbeen en meteen met buitenkant links de bal zijwaarts spelen.

698. Met linkervoet naar rechts afrollen. Terwijl je je omdraait de bal (achter linker steunbeen) met buitenkant rechtervoet weer voor het lichaam brengen.

699. Bal drijven (met tegenstander die in de rug 'plakt'). Bal met rechterhiel zodanig kappen tegen het linker steunbeen dat de bal zijwaarts naar rechts gaat. Draaien en tegenstander passeren.

799. Bal 180° vegen (afrollen) voor de tegenstander.

Door de benen spelen: panna

800. Panna na sleepbeweging. Bal 180° vegen (afrollen) door de benen van de tegenstander.

801. Openen – trekken. De bal zacht opzij spelen (waardoor de tegenstander denkt te kunnen happen) en dan - snel - met de tip de bal tussen de benen van de tegenstander afrollen.

803. Openen – buitenkant voet. De bal met buitenkant voet zacht opzij spelen (waardoor de tegenstander denkt te kunnen happen) en dan - snel - met de buitenkant van dezelfde voet de bal door de benen van de tegenstander spelen.

804. De schuine panna (schuin achteruit trekken met voetzool)

805. Panna na kap achter het steunbeen

806. De "voorwaartse Zidane-panna". De bal even met rechterzool zijwaarts trekken en dan met buitenkant linkervoet door de benen van de tegenstander spelen.

807. De Ricardinho-panna.

TRAPPEN OP DOEL

Vrije trap

256. Trappen in fietsband - op een doek - op de lat of op een ander mikpunt. Probeer je eigen stijl te ontwikkelen en oefen dagelijks.

257. Met linkervoet

258. Naast een 'muur' d.m.v. een deken: met effect rechtervoet

259. Naast een 'muur' d.m.v. een deken: idem linkervoet

260. Naast een 'muur' d.m.v. een deken: buitenkant rechtervoet (probeer ook met andere voet)

261. Over een 'muur' d.m.v. een deken.

Bal leiden en trappen

262. Zelf de bal verder tikken en trappen met R en L (en mikken naar een specifiek 'doel').

276. Gewoon uitwijken en trappen.

277. X staat in doel. X geeft een pass en speler loopt naar één kegel, kapt en trapt. (R en L).

278. X staat in doel. X geeft een pass en speler loopt naar kegel, doet een uitvalpas en trapt (R en L).

279. X staat in doel, passt naar S en komt uit. S loopt zijwaarts en verslaat doelman X met een lob.

281: Trappen (al draaiend) op een bal die van de goal wegrolt

Trappen op doel na een pass over de grond

In deze categorie zal je geen verrassende oefeningen vinden. Het is 'gewoon' trappen op een bal die uit verschillende hoeken aangespeeld wordt. Varianten beperken zich tot de keuze tussen het linker- en rechterbeen en de wreef op de buitenkant voet. Toch zijn dit oefeningen die bijna dagelijks zouden moeten gedaan worden.

X geeft een pass (ca. 10°) en speler trapt in één tijd:

263. X geeft een pass achteruit (ca. 10°) van de rechterkant. De speler trapt op twee manieren: met wreef rechtervoet en met buitenkant linkervoet.

265. X geeft een pass achteruit (ca. 10°) van de linkerkant. De speler trapt op twee manieren: met wreef linkervoet en met buitenkant rechtervoet.

Pass van 90°:

267. Pass van rechts (zijwaarts, 90°). De speler trapt met de wreef van rechter- en linkervoet. In het derde filmpje laat S de bal even doorrollen.

269. Pass van links (zijwaarts, 90°). De speler trapt met de wreef van linker en rechtervoet. In het derde filmpje laat S de bal even doorrollen.

Een plaatsbal:

304. X geeft een harde laterale pass over de grond; S moet scoren in de hoek en dit in twee tijden

305. Idem in één tijd in het midden van het doel.

Vluchtschoten

280. Bal op een plastic fles (of een kegel) leggen en trappen op doel met R en L.

282. 1. Uittrappen zoals een doelman, maar vlak over de muur

2. Met tennisballen op een doek trappen (oefen met twee voeten!)

287. De bal voorwaarts gooien - één keer laten botsen - vluchtschot

288. X gooit (90°) - één keer laten botsen - vluchtschot

293. 1. Met rug naar doel; X gooit over het lichaam. S mag de bal (één keer) laten tikken en moet dan trappen (oefenen met R + L).

2. Zelf over het lichaam trappen en schieten met R + L.

294. 1. X gooit - borstcontrole - één keer laten botsen - vluchtschot

2. X gooit - koppen - één keer laten botsen - vluchtschot

295. Eén keer jongleren en vluchtschot (beide voeten oefenen)

296. Twee keer jongleren en trappen

297. 1. Kopbal - vluchtschot

2. Kopbal - knie - vluchtschot

298. Enkele keren jongleren en trappen (je kan op een mikpunt trappen zoals Rooney).

299. Parcours al jonglerend en trappen

302. De bal heel hoog gooien en dan een vluchtschot (je kan verschillende soorten ballen gebruiken)

330. Bal enkele meters verder gooien en naar de bal lopen; rechts en links oefenen.

411. Leg de bal op een fles (of kegel). Speel hem opzij en terwijl hij nog in de lucht is, trappen met R en L.

412. Opwippen en schieten. U ziet vier varianten.

Heel veel andere manieren om de bal op te wippen vindt u in de categorie 'stilliggende bal van de grond opliften' (= nr. 1 en volgende...).

413. Rollende bal (pass van X) opwippen en vluchtschot

414. X doet een opwippertje en S moet (hard) trappen over de muur

626. Vluchtschot na laterale pass. Twee suggesties: plaats een mikpunt en gebruik eens tennisballen

627. X gooit van achter het doel; vluchtschot met rechts en links.

628. Vluchtschot na één controle met de voet: 3 varianten.

629. Een vluchtschot na: borstcontrole (oef. 1), kopbal (oef. 2a en 2b) en kopbal en kniecontrole (oef. 3)

642. Bal op een plastic fles (of een kegel) leggen en trappen met een schaarsprong.

643. Dropshot met rechter- en linkervoet.

644. Dropshot rond 'muur' met binnenkant rechter- en linkervoet.

645. Enkele keren jongleren en daarna met buitenkant rechts, met veel effect, in een doeltje trappen. Dit (ongeveer) van op de doellijn.

682. X geeft een pass van 180°. De bal opwippen, draaien en trappen op doel in de vlucht.

683. 1. Kniecontrole - bal opzij spelen - trappen

2. X wijst in welke richting de bal zijwaarts moet gespeeld worden

684. 1. Borstcontrole - bal opzij spelen - trappen

2. Variant: X geeft aan in welke richting de bal opzij moet gespeeld worden

3. Variant Henry: bal wordt aangespeeld van de andere kant. De speler moet zich (na borstcontrole) draaien, zijn tegenstander (stoel) passeren met een tweede balcontact en trappen. 685. Met de rug naar het doel en een stoel rechts van de speler. Gooien - bal liften met rechtervoet over de stoel - trappen met links.

DE BAL OPLIFTEN VAN DE GROND

Stilliggende bal van de grond opliften

1. Gewoon direct liften in de handen
 2. Terugtrekken met zool en opwippen met R
 3. De bal met de voetzool naar binnen afrollen en met de buitenkant van dezelfde voet opliften.
 4. Met rechter zool terugtrekken en op linker wreef laten rollen en dan opwippen.
 5. Bal naast jou leggen en zijwaarts op de steunvoet afrollen en daarmee de bal liften.
 1. Tip van de afrollende voet naar voor gericht
 2. Tip van afrollende voet naar buiten gericht en een schaarbeweging maken.
 7. Bal ligt voor jou. Terugtrekken met rechts (rechterbeen meteen op de grond plaatsen) en achter het rechter steunbeen de bal met binnenkant linkervoet liften.
 8. Bal met rechts terugtrekken op rechtervoet, linkervoet over de bal zwaaien en beginnen jongleren met links.
 526. Bal naast linkervoet trekken met rechts en dan achter het linkse steunbeen met rechts opwippen. (Er wordt ook een variant getoond, nl. bal eerst voor het lichaam rollen en de bal met de andere voet opvangen na het liften.)
 531. Afrollen met L en (achter steunbeen) met R terugtrekken en opwippen en verder jongleren met L.
 532. De bal ligt voor jou. Trek de bal met rechts terug tot achter je steunbeen en lift hem met binnenkant rechts zodat de bal links van je steunbeen komt. Speel de bal dan eerst met je rechtervoet.
 570. Zool op de bal. Bal voorwaarts afrollen en dan de voet vlak voor bal plaatsen en de bal tegen de hiel laten botsten.
- Oefening a kan iedereen leren.
Oefening b is voor de specialisten.
571. Standbeen voor de bal en de bal stevig afrollen tegen de hiel van het standbeen.
 741. Bal klemmen tussen de binnenkant van beide voeten en opspringen zodat de bal voor het lichaam omhoog komt.
 - 742 Knippen. De bal klemmen tussen de binnenkant van beide voeten: tippen sluiten en bal opwippen
 743. De bal klemmen tussen de binnenkant van beide hielen. Opspringen en de hielen naar het zitvlak zwaaien. Bal loslaten zodat hij over je hoofd gaat.
 744. Rainbow flick up. De bal met binnenkant rechts tegen de hiel van het steunbeen duwen en met de hiel van het steunbeen de bal liften
 746. Met de hiel van de rechtervoet stevig kappen tegen de wreef van de linkervoet.
 747. Met binnenkant rechter hiel de bal zijwaarts 'kappen' tegen het steunbeen. Rechtervoet laten doorzwaaien voor het steunbeen en verder jongleren met rechts.
 748. De Maradona-lift.
Speel de bal met de hiel van de ene voet tegen de binnenkant van de andere voet. Die voet op het juiste moment even kantelen naar buiten.
- Maradona
749. Variant op de Maradona-lift. Stevig (zijwaarts) afrollen tegen de enkel van het standbeen.
 750. Een tweede variant op de Maradona lift. Bal ligt voor jou. Kappen met rechts op zulke wijze dat de bal (achter het steunbeen) omhoog botst tegen de binnenkant van de linkervoet.
 821. Tegen de kuit omhoog rollen, draaien en de bal hoog houden.
 822. Bal met binnenkant rechts tegen de binnenkant van het linkerbeen omhoog rollen, en dan jongleren.
 823. De bal met binnenkant rechts tegen de binnenkant van het linkerbeen omhoog rollen, en dan met de rechter hiel omhoog spelen.
 824. 1. Met benen gekruist staand de bal klemmen tussen buitenkant voet en standbeen.
 2. De bal oprollen langs het standbeen.
 843. Met rechterzool terugtrekken en op linkerwreef laten rollen en dan opwippen (= oef 4) en dan met rechterbeen over de bal zwaaien en beginnen jongleren.
 844. Bal (met dezelfde voet) terugtrekken met de zool en laten opwippen op de wreef en daarna in de lucht een overstap over de bal maken.

845. Bal terugtrekken met rechts op linkervoet. Met links liften en deze voet meteen rond de bal zwaaien.
846. Omhoog brengen zoals oefening 742 en daarna 'rond de wereld'.
903. De bal moet schuin rechts voor jou liggen. Na het afrollen moet de rechtervoet met zijn volle gewicht steunen op de grond. Dan moet je vlug weer op het andere been steunen om met rechts de bal te spelen.
904. Dit is een variant op 903. De rechtervoet wordt hier niet op de grond geplaatst.
909. Linkervoet rechts van de bal plaatsen met de tip naar voren. Met rechtervoet de bal zijwaarts trekken over linkervoet.
972. Met linkervoet de bal opwippen en dan met rechter voetzool de bal naar beneden 'slaan'.
973. Opwippen zoals oefening 1 en dan met de knie weer op de grond laten botsen.
974. Met rechtervoet op linker wreef laten rollen. De bal wipt dan op en dan met rechter bovenbeen of knie de bal op de grond spelen.
975. 1. Met rechtervoet de bal langs de linker kuit omhoog rollen en dan de bal met binnenkant rechts achter het steunbeen op de grond doen botsen.
2. Met de wreef (i.p.v. binnenkant voet).
976. Steunbeen naast de bal plaatsen en bal omhoog rollen langs de binnenkant van dat steunbeen. Daarna met de zool de bal naar beneden slaan.
977. Klem de bal tussen de binnenkant van de voeten. Met één been de bal langs het ander been omhoog rollen en dan met de andere voet en achter het steunbeen de bal op de grond spelen.
1. Bal eerst laten tikken
 2. Bal na het oprollen meteen op de grond spelen (zonder te laten tikken)
- Noot: kies zelf met welke voet je oprolt.
978. Linkervoet naast de bal plaatsen en met de voetzool van de rechtervoet de bal trekken tegen de linker enkel. Wanneer de bal op de juiste hoogte is, de bal slaan op de grond met de voetzool van de rechtervoet.
979. Linkervoet rechts van de bal plaatsen met de tip naar voren. Met rechtervoet de bal zijwaarts trekken over linkervoet (zoals nr. 909). De opwippende bal tegen de grond spelen met de binnenkant van de rechtervoet.
980. De bal met R voetzool onder jou trekken en onder/achter jou opwippen met R wreef. Daarna met binnenkant R voet de bal tegen de grond spelen.
981. Drogba flick up.
Bal even oprollen tussen binnenkant R en L kuit, en meteen weer op de grond spelen met R.
982. De bal met R voetzool op de L wreef trekken en zo opwippen. Daarna L been over de bal zwaaien en met R wreef, achter het steunbeen, de bal op de grond spelen.
986. Tip op de bal; terugtrekken en dan liften met gestrekt been en met de tip omhoog.
987. Voetzool op de bal en stevig afrollen naar buiten. De bal meteen opwippen met de tip van dezelfde voet.
988. Wreef op de bal; terugtrekken en dan liften met gestrekt been en met de tip omhoog.
989. De voetzool boven de bal houden en stevig naar beneden 'kappen' op de zijkant van de bal.
990. Henry flick up. Aanlopen; rechtervoet voor de bal plaatsen; linkervoet over de bal en rechts van de bal plaatsen; opwippen met rechts en verder jongleren met rechts.
991. De bal schuin voorwaarts opwippen met de wreef en met dezelfde voet meteen weer raken.
992. De Ronaldinho flick up. Bal met een sprong voorwaarts in twee tijden liften.
993. De bal met rechts stevig afrollen tegen het linker standbeen en zo laten opwippen. Meteen de bal hoger spelen met de rechter hiel.
1. 180°: d.w.z. niet doordraaien
 2. 360°: d.w.z. helemaal ronddraaien
994. De bal met R voetzool onder jou trekken en onder/achter jou opwippen met R wreef. L voet naar het zitvlak zwaaien en met de kuit of hiel de bal verder omhoog spelen.

Rollende bal opliften

10. Bal op de voet laten rollen en op het juiste moment opwippen
11. Opliften met de buitenkant van de voet
12. Neem de bal aan achter het steunbeen
14. Idem als 10, maar zwaaien over de bal (overstap) als een soort schijnbeweging
15. 1. Op binnenkant voet laten botsen en dan omhoog tikken
2. Buitenkant voet
16. Klemmen tussen hiel steunbeen en binnenkant R voet

TECHNISCHE OEFENINGEN OP 6 M² (KLEINE RUIMTE)

17. Bal voorwaarts afrollen, te beginnen met de tip op de grond en eindigen met de hiel op de grond. L en R vooruit stappen. (op een tapijt kan je al deze oefeningen ook op blote voeten doen)
18. Voorwaarts afrollen van tip tot zool, L en R
19. Bal met binnenkanten van L en R heen en weer tikken.
20. Bal zijwaarts afrollen L en R
21. A. Afrollen naar de binnenkant en tegenhouden met binnenkant buitenste voet.
B. Zijwaarts afrollen met rechtervoet naar de binnenkant van de linkervoet; tot het kegeltje en dan alles met de andere voet en naar de andere kant.
22. Zool op bal, de bal terughalen en met de wreef vooruit tikken L en R
23. Zool op bal, de bal terughalen en opendraaien.
24. Terugtrekken met rechterzool, met binnenkant rechts naar rechts duwen, afrollen met links naar rechts en tegenhouden met rechts. (De variant: op het einde de bal terughalen met de buitenkant van dezelfde voet.)
26. Met één voet afrollen van R naar L en met dezelfde voet weer van L naar R met R (R moet de grond raken) en daarna idem met de andere voet
27. De bal terughalen achter het steunbeen met de binnenkant van de voet.
28. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken naar kegeltjes en draaien met overstap
29. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken naar kegeltjes en draaien achter steunbeen met een afrolbeweging
30. Zijwaarts afrollen door rechtervoet naar de binnenkant van de linkervoet; tot het kegeltje en dan alles met de andere voet en naar de andere kant
31. (Variant bij oefening 21.) Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken en afrollen met ene voet richting binnenkant buitenste voet L en R.
32. Idem, maar nu nog ca 20 cm verder afrollen met die buitenste voet.
33. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken, overstap en met zelfde voet ca. 20 cm. afrollen naar buiten enz...
34. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken, bal stoppen met L en dan met R achter steunbeen tikken en weer met R spelen voor het steunbeen
35. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken, maar draaien als volgt: afrollen 15 cm. L en direct 15 cm. R enz...
36. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken en van tip tot zool vooruitrollen L en R.
37. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken, bal stoppen door L-zool op bal, afrollen van tip tot zool met R en direct met L afrollen van zool tot binnenkant voet en dan moet je gedraaid staan.
38. R-zool op bal, terugtrekken, met buitenkant R naar R, met L overstap en met binnenkant R terug naar R spelen
39. Bal ligt schuin rechts voor je; met R-zool terugtrekken tot achter het steunbeen, met binnenkant R achter het steunbeen voor het lichaam brengen, met R-zool voor het steunbeen terugtrekken en met buitenkant R naar R spelen
40. Stoppen met R, schaar met L, met buitenkant R naar R, stoppen met L, enz...
41. Bal met binnenkant L en R heen en weer tikken en dan met 1 voet en zonder die voet op de grond te zetten, de bal drie keer aantikken (en telkens 20 cm zijwaarts spelen) met binnenkant, buitenkant en dan weer binnenkant voet

42. Kap en direct met buitenkant andere voet de bal meer zijwaarts tikken
43. Kap met R (naar L) en met buitenkant R weer naar binnen 'kappen' (en dan met L)
44. De bal zijwaarts 'trekken' (drie oefeningen)
45. Heen en weer lopen en wanneer je van kant wil veranderen, de bal achter het steunbeen terughalen met de tip (*d.i. dus een variant op oefening 27*)
47. Schijnbeweging met R, overstap met L en buitenkant L meenemen naar L (en omgekeerd: L én R oefenen)
48. Overstap met links, tik met rechtervoet achter het steunbeen de bal voorwaarts en met buitenkant links zijwaarts spelen.
49. Kleine schijnbeweging met 1 voet en dan de bal naar binnen kappen en direct met de buitenkant van de andere voet de bal even verder duwen.
50. Voorwaarts afrollen met R en met binnenkant zelfde voet direct terugtrekken achter steunbeen (en indien nodig met binnenkant L de bal weer voor jou brengen); R en L
51. Overstap + uitvalpas met dezelfde voet en meenemen buitenkant andere voet (L en R)
52. Dubbele schaar
53. Met bi R meenemen, schaar met R en dan met bui L verder tikken en stoppen met bi L.
54. Overstap R, de bal met L achter steunbeen vooruit tikken, schaar R, buitenkant L naar L en stoppen
55. De bal afrollen met R, overstap met L, tegenhouden met binnenkant L.
56. Met binnenkant R de bal ca 20 cm. naar L spelen en direct met buitenkant R één meter naar R spelen
57. De bal met de binnenkant van de hiel spelen en meteen van richting veranderen met de binnenkant van de tip (telkens zelfde voet).
58. Voorwaarts hard afrollen met R (richting links) en direct terugtrekken met R en binnenkant R naar buiten spelen
59. Bal (rechts vooruit) richting kegeltje spelen en even terughalen met de zool van R-tip en binnenkant L links vooruit spelen
62. Met de voetzool de bal zijwaarts achter het steunbeen trekken, meerdere keren na mekaar
546. Vrij pingelen – snel voetenwerk
556. Bal leiden tussen kegels of potjes met overstapjes, schaarbewegingen, afrollen van de bal,... (dit is een moeilijke variant op nr. 568)
565. R zool op de bal, naar achter trekken en dan weer voorwaarts halen met de tip
566. De bal achter het steunbeen met de tip van de voet van links naar rechts spelen
576. Met de tip van je rechtervoet de bal voor en achter het steunbeen zijwaarts afrollen (Op het steunbeen spring je telkens 2x naar voor en 2x naar achter.)
577. Heen en weer spelen en regelmatig bal 20 cm. naar R spelen met bui R en dan direct met bi R voor het lichaam brengen
578. 360° draaien en bal meeslepen
592. De Ronaldo-spin. De bal twee keer rond je as meeslepen met binnenkant voet
Dit is een variant op vorig filmpje (nr. 578).
593. Kappen achter steunbeen met buitenkant rechts (= variant op nr. 519: achter steunbeen trappen).
599. Met rechtervoet de bal afrollen naar links en dan de rechtervoet voor de bal plaatsen; met de zool van de linkervoet de bal terughalen (achter het rechter steunbeen) naar de plaats waar de bal in het begin lag. (Zlatan Ibrahimovic toont het eerste deel in een wedstrijd.)
601. Afrollen met rechtervoet naar links; overstap met links; lichaam 180° draaien en ondertussen de bal weer voor het lichaam trekken met de rechterzool. Bekijk zeker ook de functionele variant in nr. 352!
620. Een reeks bewegingen van Cristiano Ronaldo: schaar links - sprong achter bal met linkerbeen - overstap rechts - bal naar rechts tikken met binnenkant links (achter steunbeen) - bal stoppen met rechts
624. Afrollen met rechtervoet, even aantikken met links achter het steunbeen en dan terugrollen met rechts; daarna idem met linkervoet. *In de volgende oefening wordt dezelfde beweging gedaan, maar is men na enkele keren 360° gedraaid*

625. *Als je oefening 624 kunt, mag zoals in dit filmpje de oefening doen terwijl je een hele cirkel maakt.* Afrollen met rechtervoet, even aantikken met links achter het steunbeen en dan terugrollen met rechts; daarna idem met linkervoet enz...

631. Een combinatie van verschillende bewegingen uit deze reeks.

- a) draaien achter steunbeen (nr. 27 en 74)
- b) één schaarbeweging (nr.53)
- c) heen en weer spelen met tippen voetzool (nr. 44)
- d) met binnenkant voet achter steunbeen zijwaarts 'kappen' (nr. 360 en 407)

DRAAIEN MET DE BAL

69. Binnenkant voet in meerdere tijden.

70. Buitenkant voet in meerdere tijden.

71. 1. Bal met voetzool terugtrekken en meteen met dezelfde voet verder tikken.

2... en meteen met de andere voet verder tikken.

72. Terwijl je springt de bal terugtrekken met de voetzool in de richting van het standbeen.

73. De bal met de voetzool achter het standbeen trekken.

74. Bal met binnenkant voet achter het steunbeen tikken.

75. Met voetzool terugtrekken, direct met de binnenkant van die voet zijwaarts tikken achter het standbeen en draaien.

76. Eerst een afrolbeweging maken en dan de bal met binnenkant voet achter het steunbeen duwen.

77. Kappen met de binnenkant van de voet.

78. Kappen met buitenkant voet.

80. X geeft een pass; de bal meeslepen met binnenkant voet en draaien.

81. A. In één tijd de bal devieren met de binnenkant van de voet.

B. Idem met de buitenkant.

82. De bal devieren achter het steunbeen met de binnenkant van de voet.

552. De 'Nani-draaibeweging': over en voorbij de bal springen en meteen 180° draaien (links is afzetbeen en je landt ook op links), R-voet op de bal houden en met R de bal meteen opzij tikken of afrollen.

BAL LEIDEN (MET TECHNISCHE BEWEGINGEN)

86. Schaduwlopen

87. Bal leiden en regelmatig stoppen (zool op de bal)

88. Slalom tussen kegels, tussen poten van stoelen, onder 'brugje', ...

89. Bal leiden en omdraaien (zie ook bewegingen draaien met bal na controle)

90. Bal drijven en 360° draaien:

1. met binnenkant voet

2. met buitenkant voet (gefilmd door Tim Bavr /KAA Gent)

91. Doelstelling: de speler te leren opkijken tijdens het leiden van de bal.

X geeft met gebaren de richting aan. De speler moet direct reageren. Omdraaien wordt duidelijk gemaakt d.m.v. een fluitsignaal, klappen of roepen.

92. Politie en dief met bal: maak een vierkant of leg een tapijt op de grond. X en S (speler) staan tegenover mekaar. X moet S proberen te raken met zijn bal. De bal mag echter niet door het vierkant gaan!

93. X staat 1 meter voor de speler. X zet druk en de speler drijft de bal op als volgt: steeds binnenkant en buitenkant voet (X loopt achterwaarts en zet druk).

94. Binnenkant L, binnenkant R

95. Twee keer R en dan 2 keer L

96. 1. Kap binnenkant links + buitenkant rechts + kap binnenkant rechts + buitenkant links, enz...

2. Drie keer buitenkant voet en kappen enz...
97. Wat zolenwerk. (3 oefeningen)
651. Bal afrollen en veel schaarbewegingen doen.
652. 1. Drie keer afrollen met een voet en dan met dezelfde voet een schaarbeweging doen. Meenemen met de buitenkant van de andere voet enz...
2. Drie keer afrollen met een voet en dan met de andere voet voorbij de bal stappen (een overstap voor de bal/'Okocha') enz...
653. Overstap met rechts en bal spelen met buitenkant rechts; daarna idem met links.
654. De bal spelen met buitenkant voet, stoppen met dezelfde voet en schaar met dezelfde voet, en nu idem met de andere voet.
655. Afrollen en dubbele schaar.
- 656: Vele uitvalpassen.
- 657: Eén uitvalpas (met in het tweede deel een kleine variant).
658. De bal even spelen met buitenkant voet en dan, met dezelfde voet, de bal weer voor het lichaam te trekken. Daarna idem andere voet.
659. Dubbele schaar, buitenkant en binnenkant voet
660. Bal drie keer spelen met de rechterwreef en dan de bal even terugtrekken met de voetzool en naar voren afrollen achter het steunbeen; daarna idem met andere voet.
661. De bal met binnenkant voet achter het steunbeen kappen (schuin naar voren).
664. Hocus pocus: steunbeen schuin voor de bal plaatsen en dan eerst met binnenkant voet en daarna buitenkant voet de bal voorbij het steunbeen spelen.
665. Overstap – dubbele schaar - meenemen buitenkant voet.
666. 'Okocha.' Schuin voorwaarts afrollen met rechts en overstap met links.
669. Voorbij de bal stappen met rechts (soort overstap), bal spelen met links achter het steunbeen, verder voorwaarts tikken met buitenkant rechts. (Idem andere voet.)
670. Voorbij de bal stappen met rechts (soort overstap) - de bal met links achter het steunbeen voorwaarts spelen - schaar met rechts (en dan idem andere voet).
672. Zidanebeweging
673. 'Okocha' en 'Zidane' na mekaar. Afrollen met rechts, overstap met links en Zidanebeweging starten met rechts. (Daarna idem andere voet.)
675. Met rechervoet de bal afrollen (schuin voorwaarts naar links), de rechervoet voor de bal zetten en dan met binnenkant linkervoet de bal achter het steunbeen weer schuin naar voren spelen.
677. De voetzool (van de buitenste voet) op de bal plaatsen en dan met een kleine sprong de bal met de binnenkant van de binnenste voet tegen de binnenkant van de buitenste voet kaatsen. Nu de bal stoppen met de voetzool van de andere voet enz...
679. Linkervoet naast de bal plaatsen - afrollen naar voren met rechts - linkervoet naast de bal plaatsen, maar nu met de rug gedraaid - bal stoppen met rechterwreef - bal met die wreef voorwaarts rollen tot de voetzool boven op de bal staat - bal met binnenkant rechts achter het steunbeen naar de oorspronkelijke richting spelen. (Daarna idem met L.)

CONTROLE (DE BAL STOPPEN)

Pass van X over de grond en speler die in een cirkel (dik touw) staat, controleert.

179. Controle met binnenkant R + L

X gooit en speler die in een cirkel (dik touw) staat, controleert

181. 1. X gooit en de speler die in een cirkel (dik touw) staat, controleert met binnenkant R en L. (De bal mag niet uit de cirkel komen.)

2. Controle met buitenkant R en L.

183. X gooit en controle met dij R en L

184. X gooit en borstcontrole: eerst zachte ballen, daarna lederen voetbal

Amortiseren

185. Zelf gooien en amortiseren (met suggesties voor leerproces).

187. X gooit. Controle R en L
188. Amortiseren met het hoofd:
1. de bal zelf recht omhoog gooien en zodanig koppen dat de bal niet opspringt
2. X gooit nu.

“Tik-controle”

190. X gooit en S moet de bal met de hand controleren
191. Bal zelf omhoog gooien en controleren met binnenkant rechts en links.
192. Met de rug naar een mikpunt de bal opliften van de grond, even jongleren en dan heel hoog trappen. De bal zodanig controleren dat hij gespeeld wordt in de richting van je mikpunt zodat je meteen kan trappen.
193. Bal zelf omhoog gooien en controleren achter steunbeen (rechts en links oefenen).
195. Bal zelf omhoog gooien en controleren met buitenkant voet (links en rechts oefenen).
197. Zelf opgooien en bal in fietsband of hoepel of kring van touw controleren links/rechts, enz...
198. Jongleren en pas bij het tiende contact de bal inspelen.
200. Speler staat achter een 'roos' van drie cirkels. X gooit en controle in de cirkel met R en L (wie in de kleinste cirkel kan trappen, krijgt de hoogste score)
203. Speler staat naast een roos: controle met binnenkant en buitenkant rechts en links in de roos.

204. S staat in cirkel (touw) en X trapt stevige pass (ongeveer) richting S die bal in cirkel moet controleren.
584. Bal over het hoofd gooien van S. S moet draaien en bal in een 'roos' controleren. Oefenen aan beide kanten van het mikpunt.
586. Zo hoog mogelijk springen en ondertussen borstcontrole. Meteen de bal gericht afspelen.

PASSEN

In deze categorie vind je varianten op het inspelen van de bal. Oefeningen 252 tot 254 zijn spelletjes.

205. Passen in één tijd met binnenkant R en L.
208. Passen in één tijd met buitenkant R en L.
209. Controle binnenkant voet R; pass binnenkant R (idem L).
210. Controle binnenkant voet R; pass buitenkant R (idem L).
211. Controleer de bal met binnenkant rechervoet en pass met binnenkant linkervoet (en omgekeerd).
212. Controle buitenkant R en pass binnenkant R (idem met L). *Suggestie: maak gebruik van kegeltjes.*
216. Controle binnenkant R, pass buitenkant L (en omgekeerd).
217. Controle R, overstap R, buitenkant R en pass R (daarna idem met linkervoet).
219. Controle R, schaarbeweging R, buitenkant L en pass binnenkant L (en omgekeerd).
221. Controle binnenkant rechts, bal met buitenkant rechts 40 cm. verder tikken, kappen, pass met links (en omgekeerd).
223. Buitenkant R, even naar R lopen, bal terugtrekken, pass L (en omgekeerd).
225. X passt, S neemt de bal aan met binnenkant R (of L) achter steunbeen en passt met binnenkant L (of R).
227. Aanpakken binnenkant R, achter steunbeen laten glijden en direct in één beweging passen met R. (Doe dit ook met linkervoet.)
229. Passen over een lage hindernis, bijv. balken.
230. Bal zelf gooien en passen door bank en kegeltjes met R en L (cf. oefeningen controle)
231. Bal passen door bank met buitenkant voet.
233. X gooit en meteen passen onder (bijv.) een bank of tussen kegeltjes; met rechts en links oefenen.
234. X gooit: bal passen tussen kegels (of onder bank,...) met buitenkant voet.
236. Zelf gooien en kegeltjes omver 'passen'.

238. X gooit en S 'passt' een kegeltje omver (beide voeten oefenen).
240. X op vijf meter van speler. X passt en S moet bal opwippen en passen (oefen met beide voeten).
243. Laten opwippen; even jongleren; pass over de grond.
244. Heen en weer passen onder 'poortje', bijv. bank. *Wedstrijdvorm: wie geeft als eerste een slechte pass?*
245. X geeft een pass onder bank (of brugje); S laat de bal opwippen, jongleert even en passt terug over de bank (oefen met beide voeten).
247. Achter speler staat een kegel. S biedt zich aan na een vooractie, X geeft pass, S kaatst en loopt terug rond kegel. S mag zelf kiezen welke vooractie hij doet, bijv. naar rechts of wat achteruit lopen,...
248. Speler staat op korte afstand van X en er wordt heen en weer getikt, telkens in één tijd. Telkens dichterbij komen en weer uiteengaan, enz...
249. Tien meter uit elkaar. X staat met benen open en speler moet er tussen 'passen'.
250. S (met bal) en X staan wat verder uit elkaar. Beiden lopen wat rond in de tuin. Als X in handen klappt, staat X stil met benen gespreid en moet S direct door die benen trappen.
251. X geeft pass over de grond. Speler tikt de bal 5 of 6 keer met de binnenkanten van de voeten heen en weer. Na een aantal keren speelt S de bal met de buitenkant van de voet naar rechts (of links) voorbij de kegel. Als S de bal opzij speelt, loopt X zich 1 m. vrij. S moet dat zien en passt in de voeten van X.
- Doelstelling: de speler te laten opkijken net voor hij passt.
- Variant: als X de hand opsteekt, mag de speler niet passen en moet hij de bal bijhouden tot X zich vrijloopt en de bal vraagt.
252. Cirkel van touw maken, op een afstand gaan staan met bal en trachten in de cirkel te trappen.
253. Wedstrijdje petanque. Wie 'passt' de bal het dichtst bij de kleine bal?
254. Bowling. We tonen ook enkele suggesties om dit moeilijker te maken.
255. Met flessen en open dop. Wie heeft op het einde nog het meeste water in zijn fles? Als de fles omver getrapt is, moet men eerst de bal in de fietsband leiden en dan pas de fles rechtzetten.
272. Bal terugtrekken met voetzool en onmiddellijk zijwaarts spelen met de binnenkant van de andere voet.
- In de drie wedstrijdbeelden zie je dat men deze beweging kan gebruiken om te passen, te dribbelen en als schijnbeweging.*

OEFENINGEN OP HOGERE BALLEN

Jongleren

160. De bal op de grond laten botsen - 1 x trappen met rechts - bal pakken (daarna idem met links).
162. De bal op de grond laten botsen - 2 x trappen met rechts - bal pakken (daarna idem met links).
164. Jongleren met R voet zoveel als je kan (Suggestie: ik beloofde mijn zoon telkens een kleine beker (trofee) als hij een bepaald aantal keren kon jongleren. Daarop plakte ik steeds een mooi etiket met de datum en het aantal keren. Het was voor hem een echte stimulans om veel te oefenen en nu is het een tastbare herinnering.
165. Jongleren met L voet zoveel als je kan
166. L en R voet afwisselend
167. Knie L en R
168. Twee keer L voet – twee keer R voet enz...
169. Vijf keer R en vijf keer L enz...
170. R voet – R knie – hoofd – R knie – R voet enz... (Daarna met links.)
172. Voet knie hoofd van L naar R en R naar L enz...
173. Heel hoog trappen en verder jongleren
174. Zet kegeltjes 5 meter uit elkaar en wandel er rond
175. Jongleren in kruiwagen, kuip, wasmand, ...
176. Zijkanten (buitenkant en binnenkant) van beide voeten integreren.
177. Jongleren met X

178. Tennisvoetbal
319. Verder jongleren terwijl je geduwd wordt.

Gevarieerde oefeningen op hogere ballen

101. 1. Trap op een ballon met de wreef (zoals de uittrap van een doelman - L en R).
2. Trap met binnenkant rechts en links.
105. Bal op kegel (of op een open fles) leggen en trappen in de handen van X met binnenkant rechts en links.
107. Bal op kegel (of op een open fles) leggen en trappen in de handen van X met buitenkant rechts en links.
109. 1. Trap met de binnenkant van de rechter- en linkervoet naar X.
2. Nu trappen met buitenkant rechts en links.
114. X gooit tennisballen en de speler moet de ballen raken (beide voeten).
115. X gooit de bal en S neemt aan met de voet en pakt de bal daarna in de handen. (Dit alles zonder dat de bal de grond raakte.) Rechts en links oefenen.
116. Varianten: 2 keer balcontrole en dan pas pakken; RR-LL-RL
117. Knie –tik – pass
118. Knie – pass (zonder tik).
119. X gooit zachte bal op de borst van S. Borstcontrole, tik en pass naar X met R en L
120. Idem zonder tik met R en L
121. X gooit en speler trapt met binnenkant voet terug, afwisselend met L en R
122. X gooit en S (de speler) moet met een schaarsprong de bal terug in de handen van X trappen; met rechts en links (voor schaarsprong: zie 'leerproces van de omhaal')
131. Tennisvoetbal: gewoon bal uittrappen vanwaar je hem pakte met R
132. Idem met L
582. Borstcontrole - liften over stoel - bal laten botsen – bal spelen onder tweede stoel.

Oefeningen met bal uit de hoogte (via een dak of een buis)

497. Afrollen van dak tuinhuisje + controle (je kan ook een plastic buis 'versnijden')
498. Controle in band binnenkant L en R
499. Idem buitenkant L en R
500. In kruiwagen die rechts staat (en daarna links)
501. Speel de bal over je hoofd, draai en trap in doel
502. Buitenkant voet en trappen
503. Controle borst (bal hoger brengen) en trap zijwaarts
504. Controle borst (bal hoger brengen) en trap achteruit
505. Vluchtschot
506. Jongleren in kruiwagen, basketbal-ring,... Wees creatief en zoek zelf soortgelijke 'doeltjes'.

Leerproces van de omhaal

134. 1. Met stoepkrijt een lijn trekken, kous laten afzakken van het trapbeen en springen; afduwen op het blote been.
2. Twee ballen aan een touw en met een schaarsprong tegen die ballen trappen. Het zwakke been moet als eerste een bal raken.
136. Schaarsprong (rechtblijvend) op ballon met rechts. (Keuze voor ballon omdat deze minder snel beweegt zodat de timing voor de sprong vergemakkelijkt)
137. 1. Liggend op de rug een schaarbeweging doen tegen de handen van X. De hand wordt eerst door het 'zwakke' been geraakt.
2. Omhaal en schaar tegen handen van X.
139. Omhaal met bal aan touw – strandbal in de handen

140. Zelf gooien: eerst een omhaal met ballon (omdat deze niet zo snel valt en de timing van de sprong dus niet zo cruciaal is) en daarna met een gewone bal.
 142. Zijdelingse omhaal.
 144. X gooit (90°) en speler doet een omhaal (op een matras)
 549. Omhaal op gewoon gras (X gooit 90°)
 550. Varianten: koppen – omhaal; knie- voet – omhaal; knie – kop – omhaal.

WEDSTRIJDSITUATIES: scoren - mooie assist - liften en stiften

307. Scoren met binnenkant voet achter het steunbeen.
 308. De speler omspeelt X (keeper), maar wijkt een beetje te veel uit. De speler lost deze situatie op door te scoren met een hieltje (cfr. Luc Nilis).
 309. X is doelman. S trapt op doel. X lost de bal, S volgt en scoort in de rebound.
418. Gewoon de bal deviëren
 S staat tussen twee doeltjes. X staat 7 meter voor S en geeft een pass
 S komt naar de bal toegelopen en devieert de bal in één van de doeltjes
 (Deviëren mag telkens met de goede voet gebeuren: binnenkant of buitenkant voet.)
 Ook met linkerbeen oefenen!
427. De bal achter het steunbeen deviëren.
 432: Halfhoge bal deviëren met buitenkant voet
 434. Pass via een kap achter het steunbeen.
630. X en S hebben ieder een bal. X passt en S lift zijn bal over die van X
 632. De bal liften in een (vuil)bak (vergroot de afstand).
 634. Stiftertje in een ‘vuilbak’ of ijzeren kuip (trappend). Oefen op een bal die stilligt en op een rollende bal.
 636. X passt en S doet een stiftertje naar zichzelf, draait om zijn as en passt terug naar X
 638. X passt naar S en X loopt naar S. S stift over X.
 640: Stift de bal (na eens stevige pass) over een 'tegenstander' (bijv. stoel) die achter jou staat.

AFSCHERMEN

310. Een eerste stap in het leerproces. De speler (S) staat met zijn rug naar een kegel (of fles) waarop een bal ligt. S moet X wegduwen als deze de bal wil wegtrappen.
 311. Met de rug naar X de bal (op kegel en op grond) afschermen met armen open.
 313. X passt naar S die in een cirkel staat. X wil nu de bal veroveren. S schermt de bal af (S mag de bal aanraken).
 314. Er staan enkele kegeltjes. S drijft de bal tot een kegeltje met X in de rug en voor elk kegeltje moet S de bal eventjes afschermen.
 315. S loopt heel traag met bal. X komt van rechts aanleunen. S moet de bal afschermen met schouder en open armen.
 316. S loopt heel traag met bal. X komt (langs achter) van L en R aanleunen. S moet de bal afschermen met schouder en open armen.
 317. S gooit bal tegen een muur (inworp). X staat in rug van S. S verhindert X aan de bal te komen.
 318. S trapt (of gooit) bal zo hoog mogelijk en ‘vecht’ voor de bal.
 320. Met paal:
 1. pass over de grond
 2. pass in de lucht
 3. pass voor een kopstoot
 322. Rond kegel draaien met open armen langs andere kant van de bal

323. S drijft op de zijden van een klein vierkant. X heeft ook een bal en X wil daarmee op de bal van S trappen
347. Bal naar links afrollen met rechtervoet en de rechtervoet meteen tussen de tegenstander en de bal plaatsen. Ook de arm gebruiken om de tegenstander af te houden.

VERDEDIGEN

201. Goed en fout. Het filmpje met de duim omlaag is een voorbeeld van verkeerd verdedigen: 'vliegen' op de tegenstander. De actie met de duim omhoog is juist: druk zetten op de tegenstander, remmend wijken en alleen maar 'happen' als je zeker bent dat je de bal zult hebben.
202. Hoe remmend wijken? Als de bal links is, zijwaarts bewegen met het rechterbeen vooruit (en omgekeerd).
207. De tegenstander afhouden met de armen.
213. De tegenstander in een bepaalde richting duwen (weg van doel, of in de richting van zijn zwakke been,...).
381. Geef een pass, zet druk en blokkeer de trap naar doel.
382. Een wedstrijdje. Wie kan scoren in het open doel?
383. Block-tackle
384. Sliding-tackle: X staat met zijn rug naar S. S staat 5 meter achter X. X heeft de bal aan de voet. X drijft de bal en S komt met een sliding de bal uit de voeten van X schuiven. (De bal moet dus weggetrapt worden.)
385. S zal nu via een sliding de bal uit de voeten van een ingebeelde tegenstander halen, maar meteen ook proberen de bal tussen zijn benen en zijn lichaam te houden. (Bal moet dus in bezit blijven van S die onmiddellijk kan trappen of passen)

KOPPEN

362. A. Koppen op een bal aan een touw. B. Bal voor jou houden en (zonder te gooien) meteen koppen
377. De bal zelf opwerpen en koppen naar enkele mikpunten.
- 379 Zijwaarts staan. Zelf gooien en koppen naar een mikpunt (eventueel met verschillende soorten zachte ballen)
380. Jongleren met het hoofd.
388. - Vanuit de handen in de lucht trappen en koppen naar X
- Jongleren en scoren in gele ton
 - X passt over de grond. Speler laat bal opwippen en na kort jongleren kopt hij terug naar X of in een vuilbak (of gele ton)
390. X gooit
- A. speler kopt voorwaarts naar X
 - B. tegen kegel koppen die vlak voor X staat
 - C. door de benen van X koppen
391. X gooit en speler kopt zijwaarts en speelt terug naar X met de voet
392. Scoren (90°) na vooractie:
- A. kegel tikken
 - B. over een horde springen
 - C. Oefening in loopladder
 - D. Dubbelpass met X
393. Hoeveel pogingen heb jij nodig om te scoren in de emmer en de kruiwagen?
394. X gooit en S beweegt van links naar rechts en kopt in de handen van X.
395. Passen
397. Koppen tegen een muur

398. X gooit: 1. speler kopt en pakt in de handen.
 2. speler kopt en passt naar X
 3. speler kopt twee keer
399. Zijwaarts koppen en passen in de handen van X
401. Een prachtig beeld in slow motion van een kopbal met een sprong.
 Koppen met een sprong op een bal die aan een touw hangt.
402. Koppen met een sprong op een bal die aan een touw hangt.
403. Bal zelf opgooien en op een mikpunt koppen met een sprong.
404. 1. X gooit en S kopt terug met een sprong.
 2. X loopt achterwaarts en S volgt.
 3. S loopt achteruit en X volgt.
- 405 X gooit en S kopt zo ver mogelijk. Leg daar een voorwerp (kegel) als mikpunt.
408. A. X gooit de bal stevig tegen de grond zodat deze heel hoog botst en S moet koppen (zonder sprong, in de handen van X koppen of scoren).
 B. Idem met sprong
 C. Idem met een vooractie
409. Achterwaarts koppen in 'doel' met en zonder springen
415. "Ontkruist" scoren.
416. Na laterale center van L en R (gegooid), gekruist scoren
417. Koppen, al duikend: vier stappen in het leerproces
420. Tennisvoetbal met het hoofd: wedstrijdje tegen X. Speler gooit op en kopt. X pakt de bal in de handen en kopt terug.
421. Tennisvoetbal (variant op vorige oefening): jongleren mag op alle mogelijke manieren, bal mag één keer tikken en moet overgespeeld worden met de kop.

INWERPEN

423. S: inwerpen naar X op een correcte manier.
424. Zo ver mogelijk inwerpen. Er worden drie manieren getoond:
 1. met een aanloop
 2. zonder een aanloop
 3. met een spectaculaire salto.
425. Inworp mikken in cirkel van touw; daarin moet de bal tikken
426. Gooi de bal in een fietsband met een correcte inworp

VOOR DE JONGSTE VOETBALLERS

9. Leren trappen met de wreef.
429. Dit kan je (kind) nooit genoeg doen: gewoon trappen tegen een muur. Beide voeten gebruiken en bij voorkeur de wreef! Er bestaan momenteel enorm veel soorten ballen die zo zacht zijn dat ze de kasten of muren niet beschadigen.
430. X wordt op een klein (afgebakend) veld "gedribbeld" door de kleine voetballer. De speler let er voor op dat de bal niet uit het kleine veld gaat. Deze oefening kan zeker ook in de woonkamer of garage op een tapijt...
431. Trappen door een autoband.

Ballon

440. Jongleren op 4 verschillende manieren, links en rechts
441. Ballon stilhouden op het hoofd en de voet
442. De schaarsprong op ballon met L en R
444. Met de (L en R) voet rond de ballon (kan langs twee kanten)
533. Spel: dribbel de krab. X fungeert als een krab die een poortje verdedigt.

568. Bal leiden tussen kegels als volgt:

1. enkele keren met rechervoet en daarna met linkervoet
2. alleen binnenkant voet gebruiken, afwisselend links en rechts
3. met dezelfde voet, maar alleen binnenkant of buitenkant voet van die voet gebruiken
4. X vraagt voortdurend een pass op wisselende plaatsen

LICHAAMSCOÖRDINATIE

Coördinatie met de handen

446. Bal omhoog gooien, klappen in handen en pakken
447. Bal omhoog gooien en pakken al lopend
448. Bal met twee handen voor borst tegen grond gooien en pakken
449. Omhoog gooien, opvangen al zittend
450. Zijdelings achter de rug geven
451. Idem, maar gooien
452. Over hoofd gooien en pakken achter de rug
453. Bal in linkerhand en naar rechterhand 'overgooien'
454. Lopen en bal onder knie L en R duwen
455. Bal met twee handen op de grond gooien en hem bij de tweede tik op de grond houden.
460. Tikken met handen tegen achtereenvolgens binnenkant van de voeten voor het lichaam, daarna achter het lichaam en knieën, enz...

Coördinatie met de voeten

456. Bal laten tikken en op het moment van de tik even met een been over de bal zwaaien (overstap)
457. Bal laten tikken en op het moment van de tik even met een been over de bal zwaaien (schaar)
461. Sta in het midden van een getekende zeshoek en spring telkens op of over een zijde en terug.
463. 1. Springen op L been en met binnenkant R en buitenkant R de bal voorwaarts spelen
2. Kort bij mekaar op één voet staan en passen naar mekaar.
464. Koproel en passen
635. Plaats de voeten op de bal als volgt: afwisselend links en rechts, twee keer voor het steunbeen en één keer achter het steunbeen.

Reactiespelletjes, duwen en trekken

324. Voor zeer jonge kinderen. X plaatst de speler voor een muur en gooit met een zachte bal naar de speler. De speler moet schijnbewegingen doen om de bal te ontwijken
462. X in fietsband. S met bal 50 cm verder. Als X voet opheft om bal weg te trappen moet S vlugger zijn.
465. Twee vrienden plat op buik tegenover elkaar met bal tussen hoofden geklemd. Opstaan.
- In een afgebakende rechthoek:***
466. X moet S proberen te tikken tegen de schouder
467. S moet X uit de rechthoek duwen
468. Op 1 been hinken, handen op de rug en met de schouder X uit de rechthoek duwen (als X groter is, speelt hij 'het spelletje' mee: zorg dat S iets leert!)
469. X en S staan op één been. S klopt met de binnenkant van zijn handen tegen de binnenkant van de handen van X en probeert X zo uit evenwicht te brengen zonder zelf te vallen.
470. Twee keer twee handen geven en trekken; wie zijn voeten verzet, verliest.
471. Elkaars polsen vastnemen en X proberen uit de rechthoek te trekken of te duwen.

Rope Skipping (touwje springen):

472. Rope-skiping. Een demonstratie van Karlien Kleisz. In de volgende filmpjes worden de oefeningen apart getoond. Karlien behaalde een zilveren medaille op het WK (Toronto; 2006) in de discipline single-rope 14-16 jaar.
473. Met twee voeten en een tussensprong. Karlien toont hoe lang het touw is bij de besten. Zij geeft ook aan hoe lang het touw moet zijn voor beginnelingen, namelijk tot de schouders.
474. Met twee voeten zonder tussensprong.
475. Lopend
476. A. Op 1 voet met tussenstap L en R.
B. Idem zonder tussenstap.
478. LL-RR (met tussensprong)
555. Open - toe; voor - toe
557. Voor – achter ; ski
558. Kruis – open
559. Knie heffen – been heffen
560. Double under: in één sprong het touw twee keer onder je lichaam zwaaien.
561. 1.a: split; 1.b: split: snelle variant ; 2.a: push-up, 2.b: push-up: snelle variant
563. Frog (handenstand) met snelle variant
567. Enkele speciale bewegingen met handen en armen (voor de gevorderden)

SNELHEIDSTRAINING EN LOOPOEFENINGEN (O.A. MET SPEEDLADDER)

Loopoefeningen met loopladder: frontaal

850. **Simple leg run.** Met één voet in elk vak
851. **Double leg run.** Met de twee voeten in elk vak
- 852: **Two forward, one backward.** Twee vakjes naar voren en één vakje naar achter. Beide voeten in elk vakje.
- 853: **One side hopscotch.** Half naast de ladder lopen, de binnenste knie opheffen en krachtig in de ladder plaatsen
- 855: **Bunny hop (lineair hop) en chimney jumps.** Met twee voeten tegelijk voorwaarts in elk vak. De variant 'chimney jumps' = hoog springen en doorzakken en telkens een vak overslaan.
- 856: **Hop scotch.** Benen open, benen dicht; open dicht enz... Eerst met twee voeten tegelijk springen in hetzelfde vakje, daarna met twee voeten tegelijk buiten de ladder, één been langs elke kant. Altijd één vak overslaan
- 863: **Zig zag.** Met twee benen tegelijk van links naar rechts, telkens in en naast de ladder springen
- 864: **1. Jump cuts:** langs één kant blijven en telkens in en uit ladder de ladder springen met beide voeten tegelijk. A = geen vakje overslaan. B = wel een vakje overslaan
- 2. Ladder slalom:** niet in de ladder komen en van de ene kant naar de andere kant springen, telkens één vak vooruit
- 869: **Straddle hops.** Zijwaarts van links naar rechts springen; alleen de binnenste voeten komen in de ladder.
- 881: **Crazy climber.** Met twee voeten tegelijk wippen: ene kant zijwaarts, naar voor, andere kant zijwaarts enz... Telkens dient het andere been als steunpunt.
- 882: **In & out + reverse in & out.** Uit uit – in in – uit uit - enz... Variant: achterwaarts
- 883: **Back foot cross over / lineair trail whip.**
1. Rechtervoet zwenfelt achter steunbeen
Linkervoet blijft in de ladder en gaat steeds 1 vak vooruit. De rechtervoet gaat achter het steunbeen van de ene kant naar de ander kant telkens naast de ladder de grond raken; telkens als deze voet de grond raakt, gaat de linkervoet een vakje verder.
 2. Linkervoet zwenfelt achter steunbeen

884: **Backward back foot cross over.** Achterwaarts lopen:

1. Rechtersvoet zwengelt achter steunbeen
2. Linkersvoet zwengelt achter steunbeen

885: **Lead foot cross over.** Voor het steunbeen moet de ene voet links en rechts naast de ladder telkens de grond raken. De andere voet schuift telkens mee. Alle voeten slechts één grondcontact.

1. Rechtersvoet zwengelt
2. Linkersvoet zwengelt

886: **Backward lead foot cross over.** Achterwaarts vorderen en de (eerste) voet zwengelt voor het steunbeen van links naar rechts.

1. R zwengelt voor steunbeen
2. L zwengelt voor steunbeen

888: **Icky shuffle.** Schuin voorwaarts vorderen: in in uit - in in uit, enz... Telkens van links naar rechts en telkens andere voet.

889: **Backward Icky shuffle**

890: **Double Icky shuffle**

891: **Backward double Icky shuffle**

892: **Backstep Icky shuffle.** Telkens beide voeten links en rechts naast de ladder plaatsen en bij het kruisen van de ladder één voet achter het steunbeen in de ladder plaatsen.

893. **Backward Backstep Icky Shuffle.** 1. links van de loopladder staan. 2. L achter steunbeen in eerste vak plaatsen. 3. R naast ladder aan andere kant. 4. L naast R plaatsen (naast ladder) 5. R achter steunbeen in tweede vak. 6. L naast ladder aan andere kant. 7. R naast links plaatsen (naast ladder).

894: **Crossover Icky shuffle.** Telkens beide voeten links en rechts naast de ladder plaatsen en bij het kruisen van de ladder één voet vóór het steunbeen in de ladder plaatsen.

895: **Backward Crossover Icky shuffle.** Het vorige nummer, maar nu achterwaarts lopend.

897: **Crowndancer.** Met twee voeten tegelijkertijd springen. Eén voet achter het steunbeen buiten de ladder plaatsen.

899. **Cross under and twist advance.**

1. R in eerste vak, L naast dat vak
2. R in tweede vak en L achter het steunbeen aan rechterkant naast ladder
3. L in derde vak en R aan de rechterkant naast de ladder
4. L in vierde vak en R achter het steunbeen aan de linkerkant naast de ladder
5. Terug eerste positie

900: **180° twist.** L in R in L uit R uit L in R in L uit R uit enz.. en ondertussen 180° draaien in elk tweede vakje.

Loopoefeningen met loopladder: lateraal

905: **One foot in each box.** Benen telkens kruisen. Benen telkens kruisen.

906: **Two feet in each box.** Elke voet in elk vakje

911: **Lateral snake.** Met twee voeten samen 45° voorwaarts en achterwaarts springen

912: **One in, one out in each box.** Op één been huppelen: in het vakje, uit het vakje, in, uit, enz..

913: **Two in, two out in each box (= Buzz saw).** Twee voeten na elkaar in de ladder plaatsen en daarna uit de ladder.

917: **Lateral shuffles.**

1. Plaats een voet in het eerste en derde vakje. De buitenste voet schuift dan één vak naar binnen en de andere voet gaat opzij, enz...

2. Telkens een vak overslaan

3. High knee lateral run: met opgeheven knieën

918: **Cross country ski.** Eén been in en één been uit de ladder; benen gaan tegelijk de hoogte in; om de beurt elke voet één keer in elk vakje

919: **Scissor lateral.** Twee voeten samen in de ladder in het eerste vakje. Daarna met twee voeten tegelijk springen zodat de benen uit elkaar staan over de ladder. In het tweede vak komen de voeten weer samen, enz...

921: **Sideways trail whip.** Het laatste been (= het been dat volgt) zwengelt.

Variant: andere kant.

922: **Sideways lead whip.** Het eerste been zwengelt en het achterste been blijft in de ladder.

Oefeningen met horden

(Beschrijving volgt)

Varia

- 480. Politie en dief: X moet rond tapijt of klein vierkant lopen langs L en R om S te 'pakken'.
- 483. Enkele klassieke oefeningen en dan versnellen: hielen tegen zitvlak – skipping - grote sprongen – huppelpas - huppelen met benen samen – achterwaarts - zijwaarts
- 492. Hoepels of fietsbanden gebruiken
- 494. Variant op vorige oefening: nu met twee lijnen
- 495. Nu trappen tegen een kegel (of plastic flessen)

SOCCERPAL (BALLRITMICS)

- 110. Vijf keer binnenkant R en idem L
- 111. Vijf keer buitenkant R en idem L
- 112. Speel de bal naar links afwisselend met binnenkant links en buitenkant rechts (doe deze oefening ook naar de andere kant)
- 146. Speel de bal met binnenkant rechts afwisselend voor en achter het steunbeen
- 147. Zijwaarts spelen met binnenkant rechts voor het steunbeen, daarna idem achter het steunbeen, bal een beetje afremmen met binnenkant rechts. Daarna idem met (3x) linkervoet
- 148. Achter steunbeen L en R alternerend
- 150. Alternerend L en R, daarna de bal hoger trappen
- 151. De bal spelen met de binnenkant van linker- en rechtervoet. Telkens proberen zo ver mogelijk open te draaien
- 152. De bal spelen met de buitenkant van linker- en rechtervoet. Zijwaarts bewegen in een gelijkmatig ritme
- 153. Controle links – kap links – controle rechts – kap rechts enz. Telkens proberen zo ver mogelijk open te draaien
- 155. Trap binnenkant R, bal gaat zijwaarts over het hoofd, controle binnenkant L, trap met L de bal over het hoofd, controle, enz...
- 156. Idem, maar nu zonder controle
- 157. R binnenkant; zijwaarts over het hoofd; controle met buitenkant R en op dezelfde wijze weer trappen over het hoofd,... (idem L)
- 158. Wreef R; voorwaarts over het hoofd; controle buitenkant R; hiel R achterwaarts over het hoofd
- 410. Hou de bal achter je rug en speel afwisselend met rechter- en linkerhiel de bal achterwaarts.
- 611. Schaarsprong (leerproces: cf. oefeningen omhaal)
- 612. Vooruit trappen op stilliggende bal; zijwaarts meenemen binnenkant R (na 'tik – controle')
- 613. Vooruit trappen op stilliggende bal; zijwaarts meenemen buitenkant R (na 'tik – controle')
- 614. Trap en controle knie
- 615. Trap en controle borst en bal zijwaarts meenemen
- 616. Kopstoot
- 617. Bal hoog zwaaien en trappen wanneer de bal nog zeer hoog is

OEFENINGEN MET EEN REBOUNDER (TSJOEK / TCHOUK / TCHOUKBALL)

- 507. Scoren tussen de poten van een stoel.
- 508. Controle voorwaarts
- 509. Trappen zijwaarts

- 510. Meenemen met R en scoren met L
- 511. Meenemen met de kop en scoren
- 512. Knie en trappen
- 513. Borst (bal direct laag brengen) en trappen
- 514. Scoren met de kop
- 515. Lobje over X en scoren (eerst controle en wachten tot X instapt)
- 516. 180° draaien en scoren
- 585. Gooien - borstcontrole - laten botsen op de grond - over X liften - bal meenemen. Wanneer deze oefening goed lukt, probeer het dan zonder de bal te laten botsen: borstcontrole en direct over X liften.

SHOWTJES / TRUCJES

- 108. Schijntrap met standbeen.
- 517. Jongleren en met voet eens rond de bal gaan. Goede raad: niet te hoog opwerpen.
- 518. Bal in de nek houden (Handleiding: rug goed naar beneden brengen (iets minder dan 90°); geen kromme rug; hoofd omhoog!)
- 519. Achter steunbeen trappen (Rabona)
- 520. Jongleren en bal laten vallen op zijkant voet die op de grond staat
- 521. Jongleren achter steunbeen
- 524. X gooit en springen en achter steunbeen aanpakken en verder jongleren.
- 527. Jongleren R/ schaar L/verder jongleren R
- 528. Bal op R-wreef houden en overpakken met L
- 529. De bal opwerpen en tussen kuit en dijbeen klemmen. Daarna over het hoofd liften en verder jongleren. *In nr. 530 ziet u een moeilijkere variant.*
- 530. (Voor gevorderden!) Bal binnenkant R tegen kuit L omhoog wrijven en klemmen tussen onder- en bovenbeen; daarna over het hoofd zwaaien en jongleren.
- 534. Op wreef voor het lichaam: naar achter brengen (tip naar buitenkant!), bal over het hoofd zwaaien.
- 535. De bal (met R) langs de kuit omhoog rollen en dan met hiel linkervoet over het hoofd spelen.
- 536. Bal op het hoofd houden. Leerproces: plaats de bal op de haarlijn en blijf ernaar kijken. Blijven oefenen en je zal zien: plots lukt het.
- 537. Bal op het hoofd houden en bal 'een kus' geven.
Bal op het hoofd houden en op de knieën gaan zitten.
Bal op het hoofd houden en bruusk 180° draaien.
- 540. Jongleren en op het scheenbeen laten botsen en meteen daarna de bal met de wreef van de voet spelen. Een tip: hef het been hoog genoeg en hou de voet wat naar binnen (een hoek van minder dan 90°).
- 541. Jongleren en dij gebruiken, maar op een 'elastische' wijze
- 542. Jongleren en op de rug van de ene schouder naar de andere laten afrollen en verder jongleren
- 543. Bal in de nek en 'striptease'
- 544. Voorwaarts lopen, bal voorwaarts afrollen en dan met de hiel naar achter (over ingebeelde tegenstander) passen
- 545. Jongleren en plots de bal klemmen tussen binnenkant voet en binnenkant steunbeen en dan opspringen en verder jongleren.
- 548. Bal houden op wreef van de ene voet en de bal omhoog duwen; overstap andere voet en bal op die voet nemen en verder jongleren.
- 551. Bal op wreef houden; over het hoofd liften (180° draaien) en dan weer stil houden op de wreef.
- 554. Jongleren en zorgen dat de bal naast je linkervoet gaat vallen. Rechter voet (langs achter) naast je linker steunbeen zetten, op de plaats waar de bal zal vallen. Wanneer de bal op de wreef botst, het linkerbeen over de bal zwaaien en gewoon verder jongleren.
Leerproces: de bal springt alleen maar omhoog, wanneer de voet eerst op de grond staat en dan pas de bal er op valt. De fout die men hier het meest maakt, is dat men de voet op de grond plaatst op het

moment dat ook de bal valt... dit geeft een amortiserend effect en de bal komt dan niet omhoog. Dus: inschatten waar de bal gaat vallen en zorg dat die voet er al staat vooraleer de bal er op valt.

598. Tijdens het jongleren de bal regelmatig op de voet laten vallen terwijl deze gewoon op de grond staat. Eventueel combineren met schijntrap.

604. Jongleren, de bal op de linkervoet (die op grond staat) laten vallen, met (binnenkant) rechts over de bal zwaaien en (met rechts) verder jongleren.

606. Jongleren met rechtervoet en - terwijl je springt- een overstap doen met rechts en de bal op linkervoet laten vallen. Daarna meteen verder jongleren met rechts.

KEEPERS / DOELVERDEDIGERS

Deze filmpjes zijn het werk van Stef Pauwels, keeperstrainer bij K.V. Mechelen.

Voor enkele oefeningen konden wij ook een beroep doen op Tom Nonneman, o.a. keeperstrainer bij Numero Uno.

Tutorials

695: Hoe pak je een bal voor je lichaam en net naast je lichaam (over de grond)?

697: Hoe pak je een bal 1 meter naast je lichaam over de grond?

Opwarming

700: Warming up: 7 oefeningen.

701: Bal boven het hoofd (2 oefeningen).

702: Opwarmingsoefening.

703: Buikspieroefeningen (zeker niet overdrijven met kinderen!).

705: Liggend op de buik, de bal terugkaatsen met beide handen, met rechter- en met linkerhand.

707: Zijwaarts bewegen en de eerste bal met de hand teruggeven, daarna een tweede bal uit de lucht plukken. *(Ook Casillas doet zoiets tijdens zijn opwarming.)*

709: Opwarmingsoefening met 4 varianten.

710: Passen met linker- en rechtervoet.

Reactietraining

725: Welke van de twee ballen moet gepakt worden? (Met op het einde een verrassing.)

726: Iemand gooit de bal op de rug... zo snel mogelijk de bal pakken.

Oefeningen met 1 bal

750: Zijwaarts tussen stokjes bewegen en de bal pakken die op verschillende manieren wordt ingespeeld.

752: Aan de ene kant een hoge bal pakken, daarna tussen paaltjes lopen en dan aan de andere kant de bal weg boksen.

753: Rond twee potjes bewegen en halfhoge bal pakken.

754: Huppelen in vierkant. Beurtelings rond linker- en rechterpotje bewegen en bal pakken.

755: Huppelen tussen 4 hoedjes (vierkant) en dan rond een achterste hoedje lopen en duiken naar halfhoge bal die voor het (diagonale) eerste hoedje gegooid wordt.

757: Rond een kegel lopen, bal voorwaarts scheppen, rond een volgende kegel lopen en duiken naar lage bal.

760: Keeper staat achter drie kegels in een driehoek met punt naar achter. Een hoge bal wegduwen, rond de eerste kegel lopen en voor die kegel een lage bal scheppen, daarna een tweede kegel tikken en naar een hoge bal duiken voor de derde kegel.

765: 1. Op handen en voeten steunen (en gestrekte rug) met het hoofd naar de doelpaal gericht. Op

signaal omdraaien en lage bal pakken.

2. Idem met halfhoge bal.

768: Drie poortjes. Eerst vooraan bal oprapen, dan zijwaarts hoge bal vangen en tenslotte achterwaarts bewegen en aan de tweede paal de bal uit de lucht plukken.

769: Tussen paaltjes lopen en dan duiken naar hoge bal.

770: Drie paaltjes. Telkens rond een paaltje lopen en dan duiken naar lage bal, half-hoge bal en hoge bal.

772: Vier hoedjes in ruitvorm. Steeds achteraan doorlopen en schuin naar voren duiken (halfhoge bal); links en rechts.

779: De kegeltjes beschermen die naast de doelpaal staan.

780: Drie hoedjes op een rij voor doel. Eerst passen (2 x met rechts en 2 x met links) en dan meteen hoge bal onder de deklat vangen.

Oefeningen met 2 ballen

781: Lage bal pakken in ene hoek, daarna door hindernis lopen en vervolgens hoge bal pakken in andere hoek.

783: Knieën heffen tussen hoedjes en direct bal pakken daarna rond verdere hoedjes en weer bal pakken. Variant: (i.p.v. te starten met lage bal nu) starten met hoge bal en van kant veranderen.

784: Slalom tussen hoedjes en dan naar links duiken naar bal over grond en meteen rechts een (tweede) hoge bal vangen.

786: Een lage bal (met gestrekte benen) terug duwen, over twee brugjes springen en een lage bal uit de hoek halen en dan een hoge bal in de andere hoek vangen.

790: Tegen doelpaal staan. Hoge bal vangen in het midden van het doel, rond kegel lopen en lage bal vangen aan de eerste paal. Rechtstaan en hoge bal vangen aan de andere paal.

793: De keeper ligt op de doellijn met gestrekte armen en raakt met zijn handen de paal. Op signaal komt de keeper recht en pakt de eerste (lage) bal om meteen de volgende lage bal te pakken in de andere hoek.

795: Keeper staat op handen en voeten met gestrekte rug naast een doelpaal. X trapt een lage bal naar het midden van het doel en gooit daarna een tweede (hoge) bal naar de eerste doelpaal.