

Technische baloefeningen

De link naar deze oefeningen is: <https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw>

Opmerkingen:

- Je warmt je steeds 10 minuten rustig op vooraleer je aan deze oefening start.
- Voer al de oefeningen gedurende 1 minuut aan sneltempo uit.
- Belangrijk onderscheid die je moet maken:
 - o Beide voeten
 - Je voert de oefening gedurende 1 minuut uit.
 - o Links en Rechts apart
 - Je voert de oefening 30 seconden uit met links en 30 met rechts.

Toe taps (Beide voeten)

Raak de bal beurtelings met de tip van de linker en rechter voet aan.



Figure 1

Rocking Sole (Links en Rechts apart)

Je springt met de linker voet steeds mee (steunbeen) en met de rechter rol je de bal afwisselend met de buiten -en binnenkant steeds naar binnen en buiten af. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 2

Sole Rolls (Beide voeten)

Speel de bal tussen de voeten. Raak de bal steeds bovenaan de bal.



Figure 3

Inside Push Pull (Links en Rechts apart)

Trek de bal steeds naar je toe met de zool van je voet. Vervolgens duw je de bal weer vooruit met de binnenkant van de andere voet. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 4

Laces Push Pull (Links en Rechts apart)

Trek de bal steeds naar je toe met de zool van je voet. Vervolgens duw je de bal weer vooruit met de buitenkant van de andere voet. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 5

Croquetta (Beide voeten)

Speel de bal tussen de voeten. Raak de bal steeds in het midden van de bal.



Figure 6

Outside Cuts (Beide voeten)

Neem de bal steeds afwisselend mee met linker -en rechter binnenkant voet.



Figure 7

Outside Cuts (Links en Rechts apart)

Duw de bal steeds afwisselend binnen -en buitenkant van de voet mee. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 8

Drag Sole Roll (Links en Rechts apart)

Trek de bal met de linkervoet naar rechts. Vervolgens neem je de bal achter het steunbeen mee naar de linkervoet. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 9

SL Drags (Links en Rechts apart)

Je neemt de bal achter het steunbeen mee met de rechtervoet. Vervolgens draai je het lichaam zodanig dat je bal weer achter het steunbeen meeneemt. Je draait dus even cirkeltjes. Na 30 seconden wissel je van voet.



Figure 10