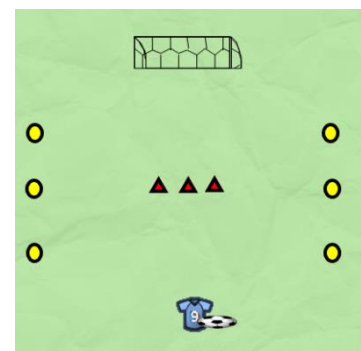


Week 2 - Dag 1 - oefening 1 - Passeerbewegingen

Benodigheden:

- 1 voetbal
- Kegeltjes
- (Doel)



Bij iedere beweging is een filmpje bijgevoegd! Verder in het filmpje vind je altijd een vertraagde versie! Veel succes topper!
Voer de beweging uit → SCOOR! → slalom tussen de gele potjes terug naar start!

Oefenen:

1. Lichaamsschijnbeweging!

- Doe alsof je naar links gaat, maar ga toch naar rechts met bal (x3)
- Doe alsof je naar rechts gaat, maar ga toch naar links met bal (x3)
- https://www.youtube.com/watch?v=pRBiMorm0hQ&list=PL8LEmfwWedgb9Ksf_7FhBfVOQRams3SNf&index=36

2. De schaarbeweging!

- Ga met je linkerbeen over de bal (van binnen naar buiten), tik de grond & neem de bal mee met de buitenkant van je rechtervoet. (x3)
- Ga met je rechterbeen over de bal (van binnen naar buiten), tik de grond & neem de bal mee met de buitenkant van je linkervoet. (x3)
- <https://www.youtube.com/watch?v=EsYdEX5pGXo&t=46s>

3. Afrollen + buitenkant!

- Dribbel met rechts → rol de bal naar binnen met jouw voetzool → neem de bal mee met de buitenkant van je linkervoet (x3)
- Dribbel met links → rol de bal naar binnen met jouw voetzool → neem de bal mee met de buitenkant van je rechtervoet (x3)
- https://www.youtube.com/watch?v=L4kjmQMFYGY&list=PL8LEmfwWedgb9Ksf_7FhBfVOQRams3SNf&index=35

4. Dubbele schaar

- Dribbel met rechts → ga met je rechtervoet over de bal (van binnen naar buiten) → ga met je linkervoet over de bal (van binnen naar buiten) → neem de bal mee met de buitenkant van je rechtervoet (x3)
- Dribbel met links → ga met je linkervoet over de bal (van binnen naar buiten) → ga met je rechtervoet over de bal (van binnen naar buiten) → neem de bal mee met de buitenkant van je linkervoet (x3)
- <https://www.youtube.com/watch?v=9DREOLPfvNs>

Extra uitdaging nodig? → Step kick

https://www.youtube.com/watch?v=2HTxWxKeZzw&list=PL8LEmfwWedgb9Ksf_7FhBfVOQRams3SNf&index=51