

## Week 4 - Dag 1 - Snelvoetenwerk (U8-U9)



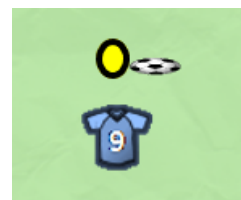
### Benodigdheden:

- 1 bal
- Kegeltjes/potjes
- Filmpjes zijn absolute hulp!!!

### Oefenen:

#### 1. Buitenkant voet (x10)

- Leg de bal naast het potje
- Trek de bal achteruit met de voetzool van je linkervoet
- Tik de bal opzij met de buitenkant van je linkervoet
- Geef een tikje op de bal naar voor met de binnenkant van je linkervoet
- Trek de bal vervolgens achteruit met de voetzool van je rechtervoet
- ... (herhaal)
- [https://www.youtube.com/watch?v=5D6a-jL\\_zOY](https://www.youtube.com/watch?v=5D6a-jL_zOY) (oef 1 filmpje)



#### 2. Achter het steunbeen (x5 rechts dribbelen, x5 links dribbelen)

- Dribbel naast de potjes met rechts
- Trek de bal achteruit en tik achter het steunbeen met rechts
- Trek de bal met de voetzool van jouw linkervoet terug en ga door
- Herhaal de opdracht!
- [https://www.youtube.com/watch?v=5D6a-jL\\_zOY](https://www.youtube.com/watch?v=5D6a-jL_zOY) (oef 2 filmpje)  
**Wie extra uitdaging nodig heeft, kan het filmpje afwerken!**



#### 3. Binnenkant-Buitenkant (x4)

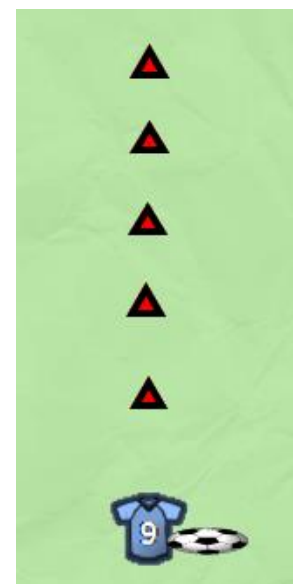
- Dribbel tussen de kegels
- Tik buitenkant en voorbij de kegels binnenkant met rechts
- Neem over met links
- Tik buitenkant en voorbij de kegels binnenkant met links
- <https://www.youtube.com/watch?v=6zHDNyMhR10>

#### 4. Afrollen met tussentik (x10)

- Rol de bal naar binnen met je linkervoet
- Tik de ballen tussen de voeten
- Rol de bal opnieuw naar binnen maar nu met je rechtervoet
- <https://www.youtube.com/watch?v=Emkamkr1vu8>

#### 5. Afrollen met tussentik tussen kegels (x4)

- Dribbel tussen de kegels
- Rol de bal naar binnen met je rechtervoet, voorbij de kegel
- Tik de bal tussen jouw voeten (binnenkant)
- Rol de bal opnieuw naar binnen met je linkervoet
- <https://www.youtube.com/watch?v=72sVYfaadA0>



**Extra uitdaging nodig?** <https://www.youtube.com/watch?v=OBx6qn7j-0Q>