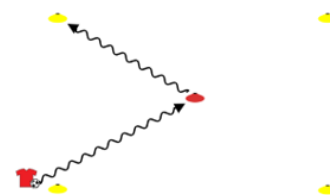
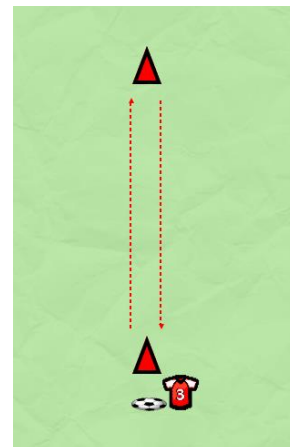




Week 4 - Dag 2 - Leiden en dribbelen + voetbalfun

Oefenen:

1. Tik de bal tussen de voeten, ga voorwaarts tot de kegel en keer achterwaarts terug. (5x) (bal tussen voetjes tikken al huppelend, zie week 2)
2. Sleep de bal met de zool van de voet, gebruik beide voeten (5x)
3. Gebruik 1 voet: tik de bal afwisselend aan met binnen- en buitenkant voet
 - o Doe dit 5x met linkervoet
 - o Doe dit 5x met rechtervoet
4. Trommel op de bal met beide voeten, ga voorwaarts tot de kegel en keer achterwaarts terug. (5x) (springen op de bal, zie week 2)
5. Gebruik beide voeten: tik 2x buitenkant rechtervoet op bal, stop de bal vervolgens met onderkant zool rechtervoet. Doe vervolgens zelfde met linkervoet. (5x)
6. Dribbel van het gele potje naar de rode pot met je rechtervoet. Dribbel van het rode potje naar het gele potje met je linkervoet. Doe dit op snelheid.



Spel 1 - jongleren

Keuze: starten van op de grond of vanuit de hand

- Jongleren/bal hoog houden met telkens 1 tussentik op de grond. (bots-trap-bots-trap)
- Bal laten botsen op de grond, bal opwaarts trappen met de voet en opvangen in de handen. (5x) (bots-trap-vang)
- Jongleren/bal hoog houden zonder tussentik op de grond. (trap-trap-trap-...)
 - o Hoeveel is jouw record? 😊

Spel 2 - Penalty

Wat is het leuk om na een wedstrijd een penalty te kunnen trappen! Maar hoe trap je een goede penalty? Bekijk het filmpje waarin profvoetballers jou tips geven!

<https://www.youtube.com/watch?v=WJXusWu4m98>

1. **Trap 10 penalty's** (5x linker hoek, 5x rechter hoek)
 - Gebruik beide voeten, (5x met links, 5x met rechts)
 - Hoeveel kon jij er scoren?!!