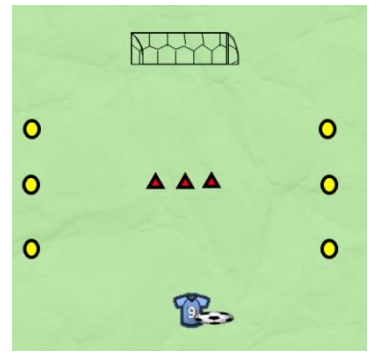


## Week 5 - Dag 1 - Passeerbewegingen

### Benodigheden:

- 1 voetbal
- Kegeltjes
- (Doel) → kan je ook maken met kegels of andere voorwerpen!



### Oefenen:

#### 1. De overstap

- Dribbel met rechts → ga met jouw rechtersoet over de bal (!! van buiten naar binnen) → neem de bal mee met de buitenkant van jouw rechtersoet (x3)
- Dribbel met links → ga met jouw linkersoet over de bal (!! van buiten naar binnen) → neem de bal mee met de buitenkant van jouw linkersoet (x3)
- [https://www.youtube.com/watch?v=y6cHqJuN95I&list=PL8LEmfvwedgb9KSf\\_7FhBfVOQRams3SNf&index=93](https://www.youtube.com/watch?v=y6cHqJuN95I&list=PL8LEmfvwedgb9KSf_7FhBfVOQRams3SNf&index=93)

#### 2. Lichaamsschijnbeweging

- Dribbel naar voor → doe alsof je naar links-rechts-links-rechts-links gaat en kies uiteindelijk welke kant je voorbij jouw tegenstander gaat → neem de bal mee met de buitenkant van jouw voet (x3)

#### 3. Achter het standbeen – Cristiano Ronaldo

- Dribbel met rechts → tik de bal met de binnenkant van jouw rechtersoet achter jouw linker standbeen → ga met links verder en SCOR! (x3)
- Dribbel met links → tik de bal met de binnenkant van jouw linkersoet achter jouw rechter standbeen → ga met rechts verder en SCOR! (x3)
- [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_sbYcq93ao](https://www.youtube.com/watch?v=E_sbYcq93ao)

#### 4. Zidane (U8 en U9)

- Dribbel met rechts → zet je rechtersoet op de bal → maak een kleine sprong, draai rond en zet je linkersoet nu op de bal → draai door en sleep de bal mee met links (x3)
- Dribbel met links → zet je linkersoet op de bal → maak een kleine sprong, draai rond en zet je rechtersoet nu op de bal → draai door en sleep de bal mee met rechts (x3)
- [https://www.youtube.com/watch?v=GoIn9GtIgiY&list=PL8LEmfvwedgb9KSf\\_7FhBfVOQRams3SNf&index=45](https://www.youtube.com/watch?v=GoIn9GtIgiY&list=PL8LEmfvwedgb9KSf_7FhBfVOQRams3SNf&index=45)

#### 5. Afrollen met overstap (enkel voor U8 en U9)

- Dribbel rechts → rol de bal naar binnen met de voetsoel van je rechtersoet → laat de bal rollen en ga met jouw linkersoet over de bal (!! van buiten naar binnen) → neem de bal mee met de buitenkant van je linkersoet (x3)
- Dribbel links → rol de bal naar binnen met de voetsoel van je linkersoet → laat de bal rollen en ga met jouw rechtersoet over de bal (!! van buiten naar binnen) → neem de bal mee met de buitenkant van je rechtersoet (x3)
- <https://www.youtube.com/watch?v=s6GpBvdS7LM>



**Extra uitdaging nodig?**

[https://www.youtube.com/watch?v=57-acwsrygg&list=PL8LEmfvwedgb9KSf\\_7FhBfVOQRams3SNf&index=28](https://www.youtube.com/watch?v=57-acwsrygg&list=PL8LEmfvwedgb9KSf_7FhBfVOQRams3SNf&index=28)