



TECHNIEKLIJST v.v. DSC Kerkdriel (2016 - 2017)

Basistechnieken

1. Rol - zijwaarts:

Ga haaks op de looprichting staan. Maak met het linkerbeen een stap naar links en neem daarna de bal onder de voet van het rechterbeen mee (rollen) stop de bal met het standbeen dat is neergezet. Idem, maar nu andersom uitvoeren.

Aanwijzingen:

De oefening lukt alleen als je goed naast de bal staat. - Om goed uit te komen moet zowel de bewegingsinzet als de looprichting van de bal zijwaarts zijn. - De beweging wordt zijwaarts ingezet met het linkerbeen in de looprichting en daarna wordt de bal meegenomen (rollen) onder de voet van het rechterbeen.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=dWKMZckbNhl>

2. Hak-voorvoet:

Sta op de plaats met de bal onder je. Haal de bal met de voorvoet naar achteren en breng hem met de hak wederom naar voren. Links en rechts om en om.

Aanwijzingen:

- Rechte rug
- Voer de oefening rustig uit en wanneer je hem onder de knie hebt voer je de snelheid op
- Klein tikje met je hak, niet te hard anders ben je niet meer baas over de bal.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=LuayEASQnhA>

3. Tippen achterwaarts:

Op de plaats en de bal voor je. Beweeg langzaam in achterwaartse richting, terwijl afwisselend eerst de ene en dan de andere voet op de bal worden geplaatst. Voer vervolgens de uitvoeringssnelheid op.

Aanwijzingen:

Ondersteun de oefening met je armen. Houdt daarbij de armen in een hoek van 90° naar voren gericht. - Verplaats de bal met de onderkant van de voorvoet. Dus niet met de punt van de schoen. - Het bewegingsverloop van de voet gaat van binnen naar buiten. - De oefening verloopt van gemakkelijk naar moeilijk, dus gaat het van een langzame naar snelle uitvoering.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=E2vYL-ZI9fA> (Variatie)

4. Tippen voorwaarts:

Tippen voorwaarts op de plaats en de bal voor je. Beweeg langzaam in voorwaartse richting, terwijl afwisselend eerst de ene en dan de andere voet op de bal worden geplaatst. Voer vervolgens de uitvoeringssnelheid op.

Aanwijzingen:

Ondersteun de oefening met je armen. Houdt daarbij de armen in een hoek van 90° naar voren gericht. - Verplaats de bal met de onderkant van de voorvoet. Dus niet met de punt van de schoen. - Het bewegingsverloop van de voet gaat van binnen naar buiten. - De oefening verloopt van gemakkelijk naar moeilijk, dus gaat het van een langzame naar snelle uitvoering.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IHHA9vDpSaE>

5. Zool – wreef:

Sta op de plaats met de bal onder je. Neem de bal met de rechterzool mee naar achteren en duw de bal met de wreef naar voren. Vervolgens de andere voet.

Aanwijzingen:

Zorg ervoor dat je een rechte rug hebt (uitgangshouding). Start op een laag tempo wanneer je het beheerst voer je de snelheid op. Zorg ervoor dat het een vloeiende beweging wordt.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=WtHfZCNaJgU>

6. Loop en bal

Sta op de plaats met de bal tussen de voeten. De rechtervoet sleept de bal naar voren en tegelijk duwt hij de bal naar het andere been. Deze ontvangt sleept en duwt in een vloeiende beweging.

Aanwijzingen:

Start de oefening op een rustig tempo. Als tussenstap kun je de bal 2x tikken en dan overnemen met het andere been. Wanneer de oefening wordt beheerst voer je het tempo op.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=6ypV6IB1Wmk>

7. Tik achter je standbeen

Bal bij de rechtervoet. Met de zool trek je de bal naar achteren vervolgens tik je hem achter je standbeen naar het andere been. Deze ontvangt de bal onder de voet.

Aanwijzingen:

- Start met alleen rechts of alleen links en maakt de combinatie pas later

Link: http://www.youtube.com/watch?v=c_-N3iWXFII (start 4.35 seconden)

8. V-vorm

De bal ligt voor het rechterbeen. De voorvoet op de bal en terughalen naar je linkerbeen. Deze neemt de bal met de binnenkant aan en trekt de bal met de voorvoet weer terug op hem met het rechterbeen aan te nemen.

Aanwijzingen:

Eerst stilstaand oefenen daarna vanuit een dribbel.

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=rZZb0DQTROQ> (start 4.12 seconden)

9. Aangeworpen bal terugspelen met de binnenkant van de voet

Aanwijzingen

De speler die de bal ontvangt zorgt dat hij een korte tripling maakt op de plaats zodat hij goed kan reageren op de bal. De speler die aanwerpt gooit hem tussen knie en heuphoogte. Zorg ervoor dat je tijdens het passen in balans bent. Lichaam recht iets door je knieën. En stuur de bal met je armen/handen. Links en rechts uitvoeren.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=Vc_E6B8fNZ0

10. Aangeworpen bal terugspelen met de wreef

Aanwijzingen

De speler die de bal ontvangt zorgt dat hij een korte tripling maakt op de plaats zodat hij goed kan reageren op de bal. De speler die aanwerpt gooit hem tussen knie en heuphoogte. Zorg ervoor dat je tijdens het passen in balans bent. Lichaam recht iets door je knieën. En stuur de bal met je armen/handen. Voet aanspannen als je de bal speelt. Links en rechts uitvoeren.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=Vc_E6B8fNZ0

11. Aangeworpen bal ontvangen op de knie en terugspelen

Aanwijzingen

De speler die de bal ontvangt zorgt dat hij een korte tripling maakt op de plaats zodat hij goed kan reageren op de bal. De speler die aanwerpt gooit hem op de knie. Zorg ervoor dat je tijdens het passen in balans bent. Lichaam recht iets door je knieën. En stuur de bal met je armen/handen. Voet aanspannen als je de bal speelt. Houd de knie 90 graden als je de bal aanneemt. Niet te hoog dan springt de bal weg. Links en rechts uitvoeren.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=Vc_E6B8fNZ0

12. Aangeworpen bal ontvangen met de borst en terugspelen

Aanwijzingen:

De speler die de bal ontvangt zorgt dat hij een korte tripling maakt op de plaats zodat hij goed kan reageren op de bal. De speler die aanwerpt gooit met een boogje richting de borst. Zorg ervoor dat je tijdens het passen in balans bent. Lichaam recht iets door je knieën. En stuur de bal met je armen/handen. Voet aanspannen als je de bal speelt. Holle rug maken en duw de bal met de borst omhoog. Links en rechts uitvoeren.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=Vc_E6B8fNZ0

Passeerbewegingen:

13. Akka (buiten-binnen)

Aanwijzingen

Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken. - Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten. - Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken. - De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden. - Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten). Links en rechts uitvoeren.

https://www.youtube.com/watch?v=x9cmiOD_H9A

14. Affelay

Aanwijzingen

Door iets in snelheid af te nemen lok je de tegenstander. - Ter misleiding komen nu het kijken naar de tegenstander en het aanspreken van de medespeler erbij. - Tijdens de uitvoering van de techniek ligt de bal onder je. - Met het hele lichaam een kwartslag draaien, voordat je de beweging inzet. Probeer dit in één vloeiende beweging uit te voeren. Links en rechts uitvoeren.

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

15. Okocha

Aanwijzingen

Kijk goed over de bal naar de tegenstander. Bij de inzet zorg je dat je de tegenstander foft door naar rechts te gaan hangen. Rol de bal met je rechtervoet naar links en gooi je linkerbeen over de bal heen. Vervolgens verplaats je, je gewicht naar je standbeen. Laat de bal goed doorrollen. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=ELYxbzYmW40>

16. Cristiano Ronaldo

Aanwijzingen:

Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken. - Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten. - Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken. - De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden. - Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten).

Kijk goed over de bal naar de tegenstander. - Bij de inzet een klein sprongetje en tegelijkertijd tik je de bal met de binnenkant van de voet naar voren. De 1^e keren rustig uitvoeren, de bal kort bij je houden en vaak kort oefenen. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=ly4OboAv8sg>

17. Zidane 1 TIP-TOP

Aanwijzingen:

Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken. - Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten. - Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken. - De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden. - Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten).

Rustig uitvoeren, linkse been op de bal daarna draai je naar je rechterarm. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=FXrbH--emGM>

18. Robinho

Aanwijzingen:

Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken. - Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten. - Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken. - De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden. - Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten).

Rustig op de plaats de beweging laten uitvoeren. Vervolgens de weerstand pas gaan opbouwen. Explosieve uitvoering. Eventuele variatie is dat de schaar dubbel wordt uitgevoerd. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=KWqRBZVpDX4>

19. Matthew (video)

Aanwijzingen:

Om de beweging op tijd in te kunnen zetten moet je proberen om over de bal naar de tegenstander te kijken. - Bij het dribbelen moet de bal kort en vaak geraakt worden om op elk moment de beweging in te kunnen zetten. - Om de tegenstander te misleiden moet je een afleidende beweging met je bovenlichaam of met je ogen maken. - De passeerbeweging moet in één vloeiende beweging uitgevoerd worden. - Het moment waarop je de beweging inzet is afhankelijk van de snelheid van de tegenstander (eerder of later inzetten). Explosieve uitvoering. Links en rechts uitvoeren.

https://www.youtube.com/watch?v=8Z-kfJ_jZGw

Kap en draaibewegingen:

20. Deco

Aanwijzingen

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. - Houdt goed je lichaam tussen de bal en de tegenstander (scherm de bal af). Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=w0UR5BPA1jY>

21. Cruyff

Aanwijzingen:

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. Explosieve uitvoering waarbij je net doet alsof je schiet. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrYLXULHM6Q>

22. Zidane 2 Dubbele tik

Aanwijzingen:

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. Explosieve uitvoering waarbij je net doet alsof je schiet. Links en rechts uitvoeren.

<https://www.youtube.com/watch?v=roYY-ZF7e8g>

23. Henry

Aanwijzingen:

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. Explosieve uitvoering waarbij je net doet alsof je de bal passt. Vervolgens zet je, je voet voor de bal en tik je hem terug. Links en rechts uitvoeren.

https://www.youtube.com/watch?v=_FyD_Akr-a4

24. Iniesta

Aanwijzingen:

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. Explosieve uitvoering waarbij je net doet alsof je passt. Links en rechts uitvoeren. Rol over de bal!!

<https://www.youtube.com/watch?v=kqwigG12khs>

25. Maradonna

Aanwijzingen:

Goed kijken waar en hoe de tegenstander meeloopt, vervolgens de beweging zo snel mogelijk uitvoeren. - Laag in de knieën zitten bij het inzetten van de beweging. - Houdt tijdens de uitvoering van de oefening ook goed de tegenstander in de gaten. Explosieve uitvoering waarbij je net doet alsof je schiet. Links en rechts uitvoeren. De bal moet voor je langs rollen, niet achter je langs.

<https://www.youtube.com/watch?v=YDqZU3XA2hY>