



TECHNIEKTRAINING VAN SNICK

INDIVIDUELE VOETBALTRAINING

VIDEO LINK

TRAINING 1 – 14 maart 2020

WARMING UP

Level 1:

15" touwtjespringen met beide voeten.

Aantal herhalingen: 3

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Level 2:

30" touwtjespringen met beide voeten.

Aantal herhalingen: 4

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Level 3:

45" touwtjespringen met beide voeten.

Aantal herhalingen: 5

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Coaching tips:

- De juiste lengte van je springtouw: ga met een voet op het midden van het touw staan. De handgrepen moeten nu tot je schouders komen.
- Gebruik de juiste houding: houd je bekken recht, spring op je voorvoeten en met licht gebogen knieën om overstrekking te voorkomen.
- Spring op je voorvoeten.
- Breng het touw in beweging vanuit de pols.
- Kies voor kleine sprongetjes.

HOOGHOUDEN

Level 1:

Oefening A: Afrollen met je rechtervoet, 2x hooghouden met je rechtervoet en opvangen.

www.facebook.com/TechniektrainingVS

www.techniektrainingvansnick.com

<http://www.instagram.com/techniektraining.van.snick>

Oefening B: Afrollen met je linkervoet, 2x hooghouden met je linkervoet en opvangen.

Aantal herhalingen: 8x na elkaar zonder foute poging.

Level 2:

Oefening A: Rechtervoet – rechterdij – rechtervoet – rechterdij - ...

Oefening B: Linkervoet – linkerdij – linkervoet – linkerdij - ...

10 balcontacten is één oefening.

Aantal herhalingen: 12x na elkaar zonder foute poging.

Level 3:

Oefening A: Rechtervoet – rechterdij – linkerdij – linkervoet – ... (kleine rondo rechts)

Oefening B: Linkervoet – linkerdij – linkervoet – linkerdij - ... (kleine rondo links)

20 balcontacten is één oefening.

Aantal herhalingen: 15x na elkaar zonder foute poging.

Coaching tips:

- Bij het afrollen tip je de bal omhoog met de voorvoet.
- Hou je wreef gestrekt tijdens het hooghouden.
- Hou je ogen steeds gericht op de bal.
- Beweeg op je voorvoeten.

COÖRDINATIE

Level 1:

tennisbal opgooien, in je handen klappen voor en achter je middel, met beide handen je borst raken, tennisbal opvangen

Aantal herhalingen: 8x na elkaar zonder foute poging.

Level 2:

tennisbal opgooien, in je handen klappen voor en achter je middel, met beide handen je borst raken, in je handen klappen voor en achter je middel, tennisbal opvangen

Aantal herhalingen: 12x na elkaar zonder foute poging.

Level 3:

beide tennisballen opgooien, in je handen klappen voor en achter je middel, beide tennisballen opvangen

Aantal herhalingen: 15x na elkaar zonder foute poging.

Coaching tips:

- Hou je ogen steeds gericht op de tennisballen.
- Gooi de tennisbal loodrecht (maar niet te hoog) omhoog.
- Beweeg op je voorvoeten.
- Hou je knieën lichtjes gebogen (dit geeft je een fractie van een seconde meer tijd)

SKILLS

Level 1:

Tik buitenkant rechtervoet – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linker voet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – tik buitenkant linkervoet – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – sleep met de onderkant van je linkervoetzool – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linkervoet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – sleep met de onderkant van je rechtervoetzool – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet – stop de bal met rechts met de onderkant van de zool.

Herhaal dit 3x na elkaar voor één volledige oefening.

Aantal herhalingen: 5x na elkaar zonder foute poging.

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Level 2:

Tik buitenkant rechtervoet – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linker voet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – tik buitenkant linkervoet – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – sleep met de onderkant van je linkervoetzool – ga met je rechtervoet van buiten naar binnen over de bal – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet - stop de bal met de onderkant van je rechterzool – sleep met de onderkant van je van je rechtervoetzool – ga je met linkervoet van buiten naar binnen over de bal – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linkervoet – stop de bal met de onderkant van je linkervoetzool.

Herhaal dit 3x na elkaar voor één volledige oefening.

Aantal herhalingen: 8x na elkaar zonder foute poging.

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Level 3:

Tik buitenkant rechtervoet – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linker voet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – tik buitenkant linkervoet – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet – stop de bal met links met de onderkant van de zool – sleep met de onderkant van je linkervoetzool – ga met je rechtervoet van buiten naar binnen over de bal – tik binnenkant linkervoet – tik buitenkant rechtervoet - stop de bal met de onderkant van je rechterzool – sleep met de onderkant van je van je rechtervoetzool – ga je met linkervoet van buiten naar binnen over de bal – tik binnenkant rechtervoet – tik buitenkant linkervoet – stop de bal met de onderkant van je linkervoetzool – tik buitenkant rechtervoet – trek de bal achter je steunbeen met je rechtervoet naar voor – tik buitenkant linkervoet – stop de bal met de onderkant van je linkervoetzool – tik buitenkant linkervoet – trek de bal achter je steunbeen met je linkervoet naar voor – tik buitenkant rechtervoet – stop de bal met de onderkant van je rechtervoetzool.

Herhaal dit 3x na elkaar voor één volledige oefening.

Aantal herhalingen: 10x na elkaar zonder foute poging.

Rustperiode tussen herhalingen: 30"

Coaching tips:

- Beweeg op je voorvoeten.
- Tel van 1 tot 8 bij elk balcontact.
- Hou je knieën lichtjes gebogen.
- Raak de bal zo licht mogelijk.
- Spring met je steunbeen lichtjes naar voor op het moment dat je de bal met je andere voet terug naar voortrekt.
- Sta met je lichaam al een beetje schuin op het moment dat je de bal achter je steunbeen naar voortrekt.

PASSING

Zet een voorwerp (potje, paal, bal, schoen, ...) op 4 à 6 meter afstand van een muur.

Level 1: Speel de bal met je rechtervoet tegen de muur zodat de bal aan de andere kant van het voorwerp terugkomt. Controleer de bal met de binnenkant van je linkervoet en speel de bal terug in op de muur zodat hij aan de andere kant weer uitkomt. Controleer de bal met de binnenkant van je rechtervoet - ...

Tien correcte passes is één oefening.

Aantal herhalingen: 3

Rustperiode tussen herhalingen van 1'

Level 2:

Oefening A: Speel de bal met je rechtervoet tegen de muur zodat hij aan dezelfde kant van het voorwerp terugkomt. Tik de bal met de binnenkant van je rechtervoet naar links en tik de bal onmiddellijk met de buitenkant van je rechtervoet terug. Speel de bal opnieuw in - ...

Oefening B: Speel de bal met je linkervoet tegen de muur zodat hij aan dezelfde kant van het voorwerp terugkomt. Tik de bal met de binnenkant van je linkervoet naar links en tik de bal onmiddellijk met de buitenkant van je linkervoet terug. Speel de bal opnieuw in - ...

Herhaal dit 10x na elkaar met elke voet voor één oefening.

Aantal herhalingen: 4

Rustperiode tussen herhalingen van 1'

Level 3:

Speel de bal met je rechtervoet tegen de muur zodat de bal aan de andere kant van het voorwerp terugkomt. Speel de bal onmiddellijk met je linkervoet terug naar de andere kant - ...

12 correcte passes is één oefening

Aantal herhalingen: 5

Rustperiode tussen herhalingen van 1'

Coaching tips:

- Speel de bal in tegen de muur zonder bots.

www.facebook.com/TechniektrainingVS

www.techniektrainingvansnick.com

<http://www.instagram.com/techniektraining.van.snick>

EEN VOETBALL LEIDT GROTENDEELS ZICHZELF OP

- Hou je zwaartepunt van je lichaam laag bij het controleren van de bal.
- Beweeg op je voorvoeten.
- Knieën lichtjes gebogen.
- Concentratie.