

# VOETBALHUISWERK



KTA Brugge  
**Topsport**  
School

Schooljaar 2010 - 2011

Eindelijk is het zover! Het schooljaar 2010-2011 is van start gegaan. Hopelijk hebben je in de afgelopen maanden thuis ongelofelijk veel geoefend op je techniek. We kunnen niet vaak genoeg zeggen hoe belangrijk het is dat je, buiten de trainingen bij je club, vaak op je eentje of met vrienden en familie oefent.

We zeggen dit niet zomaar hoor... In het verleden is gebleken dat de jongens die het meest oefenen, de beste voetballers worden.

Cristiano Ronaldo zei onlangs in een interview het volgende:

– Ferguson heeft nooit getwijfeld aan je talent, zei hij. Alleen vreesde hij in het begin even voor je mentale veerkracht.

**Ronaldo** «Ik had mijn familie achtergelaten in Portugal: dat was het ergste dat ik ooit heb moeten doen. Ze hadden me altijd zo hard gesteund, en nu moest ik zonder hen naar een nieuw land, waar ze ook nog eens een ander soort voetbal speelden. Er ging geen week voorbij zonder dat ik eens goed moest uithuilen.

»Alle jonge spelers moeten door zo'n periode. Het enige wat je kan doen, is blijven geloven in jezelf. Dat, én **onafgebroken veel oefenen**. Als mensen me vragen hoe het komt dat ik zoveel vrije trappen binnentrap, antwoord ik altijd: 'Door veel te oefenen.'»



In deze bundel vind je allerlei opdrachtjes die je zelf of met vrienden kan doen! Alle oefeningen hebben 1 groot doel: van jou een nog betere voetballer maken!

Het huiswerk is ingedeeld in een aantal hoofdstukken:

- 🌀 Kappen en draaien
- 🌀 Schijn- en passeerbewegingen
- 🌀 Passen en aannemen
- 🌀 Hooghouden
- 🌀 Wedstrijden
- 🌀 Snelle voetjes

Als je in de loop van het schooljaar vragen hebt, aarzel dan niet om me aan te spreken of me een mailtje te sturen... Succes!

Thomas Vlamincx  
 thomasvlaminck840@hotmail.com  
 0475/31.58.33

# 1. Kappen en draaien




Je kan deze bewegingen in heel wat wedstrijdssituaties gebruiken. Een bal net voor de lijn binnenhouden, snel wisselen van speelkant, je bevrijden uit een moeilijke situatie met 1 of meer tegenstanders,...

Wie de bewegingen al goed onder de knie heeft (zowel links als rechts), moet proberen het kappen en draaien nog een stukje sneller uit te voeren. Elke fractie van een seconde kan in het voetbal een wereld van verschil maken!

## Kap binnenkant voet






### Aandachtspunten:

-  Kappen ≠ bal stil leggen! Laat de bal in de juiste richting rollen!
-  Meenemen met de buitenkant van de andere voet
-  Kan ook uitgevoerd worden met een schijntrap

## Kap buitenkant voet



### Aandachtspunten:



-  Kappen ≠ bal stil leggen! Laat de bal in de juiste richting rollen!
-  Meenemen met de buitenkant van de andere voet
-  Kan ook uitgevoerd worden met een schijntrap

Heupen goed indraaien

 **Bal terugtrekken met de voetzool (naast je)**



**Aandachtspunten:**

-  De bal moet blijven rollen
-  Kan ook uitgevoerd worden met een schijntrap

**Variant:** Terugtrekken + duwen

Bal terugtrekken met de voetzool en met de buitenkant van dezelfde voet voor je duwen




**Variant:** bal terugtrekken tussen benen

Bal terugtrekken met de voetzool tussen de benen

 **Kap achter het steunbeen**



**Aandachtspunten:**

-  Kappen met de binnenkant van de voet
-  Bal moet net achter je liggen
-  Kan ook uitgevoerd worden met een Schijntrap (arm gebruiken!)

**Stopscherm**



**Aandachtspunten:**

- Bal stoppen / over de bal stappen (afschermen) / meenemen buitenkant voet

STOP

SCHERM AF

NEEM MEE

**V-beweging**



**Aandachtspunten:**

- Bal terugtrekken met de voetzool / lichaam draaien / voor je duwen met binnenkant voet

Goed opendraaien

**Tik achter het steunbeen**



**Aandachtspunten:**

- Bal achteruit trekken / tik achter je steunbeen / meenemen buitenkant ander voet

TREK

TIK

NEEM MEE

**Afrol kap binnenkant**



**Aandachtspunten:**

- Kappen ≠ bal stil leggen! Laat de bal in de juiste richting rollen!
- Meenemen met de buitenkant van de andere voet

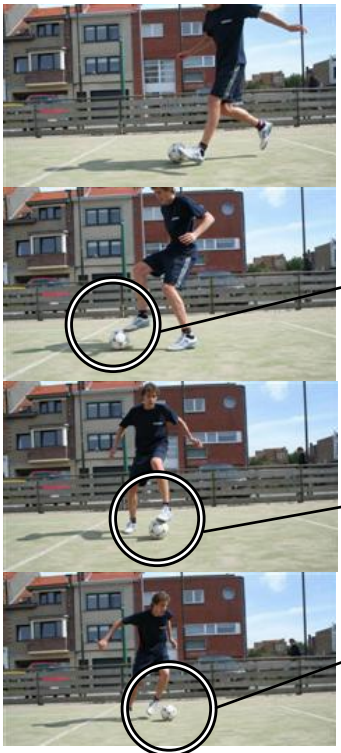
**Afrol kap buitenkant**



**Aandachtspunten:**

- ⚽ Afrollen / bal stoppen met buitenkant zelfde voet / andere voet voorbij bal plaatsen / meenemen buitenkant voet
- ⚽ Let op: vergeet je tweede voet niet voorbij de bal te zetten (bal afschermen)!

**Halve Zidane**




**Aandachtspunten:**

- ⚽ Bal 2 keer met de voetzool achteruit trekken / bal wegduwen met buitenkant 2<sup>e</sup> voet
- ⚽ Trek / trek / duw
- ⚽ Links/links/ rechts of rechts/rechts/links

 **Overstap meenemen buitenkant zelfde voet**



**Aandachtspunten:**

-  Over de bal stappen / meenemen buitenkant zelfde voet



## 2. Schijn- en passeerbewegingen

Deze bewegingen kan je vrij oefenen of met een vriendje. Je kan natuurlijk ook een vuilnisbak, een boom of iets anders als tegenstander gebruiken. Zorg ervoor dat je alle bewegingen links en rechts uitvoert. Telkens staat de beweging in het kort beschreven als je de tegenstander links passeert.

### Aandachtspunten:

- ⚽ Op de **voorvoeten!** Niet op je platte voeten. Zo kan je sneller reageren en ben je de tegenstander een stapje voor.
- ⚽ Beetje **door de benen** buigen! Een voetballer mag geen stijve plank zijn. Wie een beetje door de benen buigt, kan veel sneller starten en reageren. Probeer maar eens een sprintje te starten als je gestrekt staat. Je merkt meteen het verschil.
- ⚽ Gebruik je **bovenlichaam**, Een schijnbeweging doe je niet alleen met je voeten. Verdedigers kijken namelijk niet alleen naar de bal en de voeten.
- ⚽ **Overdrijven!** Wie een schijnbeweging niet met overtuiging uitvoert, is kansloos.
- ⚽ **Snelheid!** Zoek je tegenstander op volle snelheid op. Een keer met je kont schudden kan al voldoende zijn om je tegenstander te passeren. Wie dus, op snelheid, een beweging goed uitvoert, is zijn man altijd voorbij!

***Zorg dat je schijnbeweging KLOPT, dat het LOGISCH is...***

***Als je een schijnbeweging naar links uitvoert, dan zet je de tegenstander langs die kant op het verkeerde been.***

***Dan moet je de tegenstander natuurlijk langs de andere kant passeren!***

Volgende bewegingen komen aan bod...

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| ⚽ Body dribble     | ⚽ Binnen met voetzool – buiten |
| ⚽ Schaar           | ⚽ Valse schaar                 |
| ⚽ Dubbele schaar   | ⚽ Schaar – binnen-buiten       |
| ⚽ Overstap         | ⚽ Okocha                       |
| ⚽ Dubbele overstap | ⚽ Charles                      |
| ⚽ Schaar-overstap  | ⚽ Ronaldo                      |
| ⚽ Overstap-schaar  | ⚽ Zidane                       |
| ⚽ Afrollen         | ⚽ Ronaldinho                   |
| ⚽ Binnen-buiten    | ⚽ Sleep                        |

## Body Dribble



Stap met je rechtermoot naast de bal (je doet dus alsof je de tegenstander langs rechts wil passeren) maar neem de bal met de buitenkant van de linkermoot snel mee!

## Schaar



Draai met de rechtermoot van binnen naar buiten rond de bal (de tegenstander denkt nu dat je hem langs rechts wil passeren) maar neem de bal met de buitenkant van je linkermoot snel mee!

## Dubbele Schaar



Draai met de linkermoot rond de bal (een schaar met je linkermoot), doe meteen een schaar met je rechtermoot en neem de bal met de buitenkant van je linkermoot snel mee! Je zet de tegenstander dus 2 keer op het verkeerde been!

## Overstap



Draai met je linkervoet van buiten naar binnen rond de bal (de tegenstander denkt dat je de bal met de binnenkant van je linkervoet zal meenemen) maar passeer de tegenstander met de buitenkant van je linkervoet!

## Dubbele Overstap



Doe eerst een overstap met je rechervoet, meteen gevolgd door een overstap met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee! Je zet de tegenstander dus 2 keer op het verkeerde been.

## Schaar - Overstap



Doe een schaar met je linkervoet, meteen gevolgd door een overstap met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet snel mee! Opnieuw zet je de tegenstander 2 keer op het verkeerde been!

## Overstap - Schaar



Doe een overstap met je rechtermoot, meteen gevolgd door een schaar met je rechtermoot en neem de bal met de buitenkant van je linkermoot snel mee!

## Afrollen



Doe alsof je trapt met je rechtermoot en rol de bal met je rechtermootzool af. Zo passeer je tegenstander langs links!

## Binnen - Buiten



Tik de bal met de binnenkant van je linkermoot naar binnen en tik hem dan meteen met de buitenkant van je linkermoot voorbij je tegenstander.

## Binnen met voetzool - Buiten



Dit is dezelfde beweging als binnen-buiten maar je rolt nu de bal met je linkervoetzool naar binnen en daarna neem je de bal met de buitenkant van je linkervoet mee!

## Valse Schaar



Tik de bal met je rechervoet een beetje naar binnen en meteen doe je een schaar met je rechervoet. Je neemt de bal met de buitenkant van je linkervoet mee!

## Schaar – Binnen Buiten



Doe een schaar met je rechervoet, meteen gevolgd door binnen-buiten met je linkervoet!

## Okocha



Rol de bal met je rechervoet af en doe meteen een overstap met je linkervoet. Als je de bal snel genoeg afrolt, passeer je de tegenstander langs links.

## Charles



Dribbel naar je tegenstander, kap met de binnkant van je linkervoet, draai met je rug naar de tegenstander (waardoor hij de bal niet kan afsnoepen) en neem mee met de binnkant van je linkervoet!

## Ronaldo



Dit is dezelfde beweging als kapbeweging achter het steunbeen maar door er een sprongetje bij te doen met je linkervoet kan je de bal met de binnkant van je voet meteen links voorbij je tegenstander kappen!

## Zidane



Je trekt de bal 2 keer met de voetzool achteruit, de eerste keer met je linkervoet en de tweede keer met je rechtervoet!  
Door deze beweging goed uit te voeren, draai je met je rug naar de tegenstander waardoor de bal voor hem ongrijpbaar is!

## Ronaldinho (Buiten-Binnen)



In 1 beweging de bal met de buitenkant van de rechtervoet en nadien met de binnenkant van de rechtervoet voorbij je tegenstander tikken!

## Sleep



Stap met je linkervoet voorbij de bal en sleep de bal met de binnenkant van je rechtervoet voorbij de tegenstander!

### 3. Passen en aannemen

Als je een wedstrijd in de Champions League bekijkt, dan valt meteen op hoe stevig en correct die mannen passen. Het is ook heel opvallend dat hun eerste aanname bijna steeds goed is. Topspelers zorgen ervoor dat de bal meteen speelklaar ligt!

Dat is ook techniek!

Een bal met zowel links als rechts perfect inspelen en een bal feilloos aannemen kan je leren... Ook hier geldt hetzelfde principe: "oefening baart kunst"! Wie eindeloos oefent, wordt steeds beter!

#### Aandachtspunten:

- ⚽ Gebruik je twee voeten! Als de bal voor je mindere voet ligt, aarzel dan niet! Oefenen, oefenen, oefenen... en je wordt misschien **perfect tweevoetig**, een enorm voordeel voor elke voetballer!
- ⚽ Als je een bal goed wil passen, moet je zorgen dat je **steunvoet** (de voet waar je niet mee past) goed staat. Lukt het oefenen met je mindere voet niet al te best, dan komt dit waarschijnlijk omdat je steunvoet te dicht of te ver van de bal staat! Vergelijk de positie van je steunvoet als je met je mindere voet past eens met de positie van je steunvoet als je met je goede voet past...
- ⚽ Een korte pas geef je best met de **binnenkant** van de voet. Is de afstand iets groter, gebruik dan je **wreef**! Raak de bal met de veters van je schoen en trap door de bal!
- ⚽ Een **stevige pas** is eenvoudiger aan te nemen... Probeer het je medespelers zo eenvoudig mogelijk te maken, en zorg dat je passes stevig zijn!
- ⚽ **Vermijd dat de bal onnodig stuit!** De bal begint te botsen als je de bal niet op de juiste plaats raakt!
- ⚽ Passen en aannemen moet je **ontspannen doen!** Een stijve plank kan geen goeie pas geven en kan een bal niet correct aannemen! Sta niet stil, sta op je voorvoeten en buig wat door je benen.
- ⚽ Neem de bal niet altijd zomaar aan! Maak het een stuk moeilijker door de bal klaar te leggen in een richting die je zelf wil. Neem de bal aan naar links, naar rechts, draai zo snel mogelijk door... **Varieer** in je aannames!

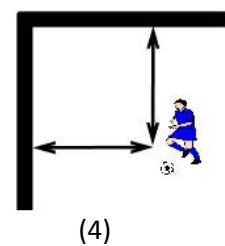
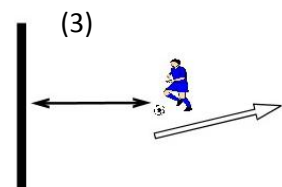
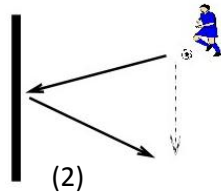
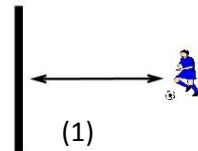


**Deze oefeningen zijn geschikt om te oefenen tegen een muurtje**

Je kan de bal rechtdoor spelen tegen het muurtje (1) maar je kan de bal ook schuin spelen waardoor de bal een hoek maakt en het iets moeilijker wordt (2).

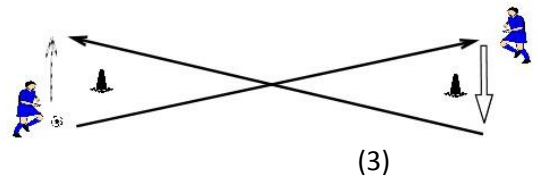
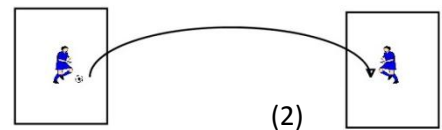
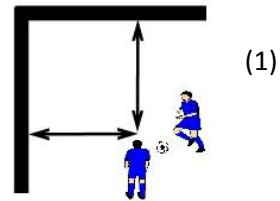
Varieer de afstand! Sta eerst dicht bij het muurtje en probeer die afstand steeds te vergroten.

- ⊗ Passen tegen het muurtje en telkens 1 keer aannemen met de binnenkant van de voet
- ⊗ Passen tegen het muurtje met de buitenkant van de voet
- ⊗ Passen tegen het muurtje met de wreef van de voet
- ⊗ Passen tegen het muurtje met de voetzool
- ⊗ Passen tegen het muurtje met de voetpunt
- ⊗ Passen tegen het muurtje en aannemen met de voetzool
- ⊗ Passen tegen het muurtje en aannemen achter het steunbeen
- ⊗ Passen tegen het muurtje in 1 tijd
- ⊗ Passen tegen het muurtje achter je steunbeen (binnenkant voet)
- ⊗ Passen tegen het muurtje en direct doordraaien (3)
- ⊗ Passen tegen het muurtje en wegdraaien binnenkant voet (3)
- ⊗ Passen tegen het muurtje en wegdraaien buitenkant voet (3)
- ⊗ Passen tegen het muurtje en wegdraaien achter het steunbeen (3)
- ⊗ Passen tegen het muurtje en de bal tussen je benen laten rollen (3)
- ⊗ Afwisselend tegen het ene en het andere muurtje passen (4)



### Oefeningen met een vriendje

- Bal naar elkaar passen (je hebt telkens maar 1 aanname). Als dit vlot loopt, maak je de afstand een stuk groter!
  
- De één speelt tegen de ene muur, de ander speelt tegen de andere muur (1).
  
- Je maakt elk een rechthoek! Die rechthoek kan je afbakenen met een stukje krijt! Je trapt een lange bal naar het vierkant van je vriendje! Als de bal in de rechthoek terecht komt, verdien je 1 punt! Wie eerst 5 punten scoort, wint! Je kan ook afspreken dat de bal 1x mag botsen tussen de 2 rechthoeken! (2)
  
- Je staat allebei achter een vuilnisbak, een flesje aquarius,... en je past de bal steeds diagonaal. Je hebt 1 aanname om da bal naar de andere kant te brengen en opnieuw diagonaal in te spelen. (3)
  
- Vul elk een plastic fles met water. Probeer met een goede trap de fles van je vriend omver te trappen. Als de fles valt mag de ander zijn fles pas rechtzetten als hij de bal onder controle heeft! Nadien is het zijn beurt! Na een paar minuten kijk je in wie zijn fles er nog het meeste water zit! (4)



## 4. Trappen

Dit kan je oefenen op een doeltje met eventueel een doelman (penalty's – vrije trappen) of je kan je eigen wedstrijdje "latje trappen" houden. Trap niet altijd op een stilliggende bal! Trap ook eens op een rollende of een botsende bal of trap als een doelman vanuit de hand!



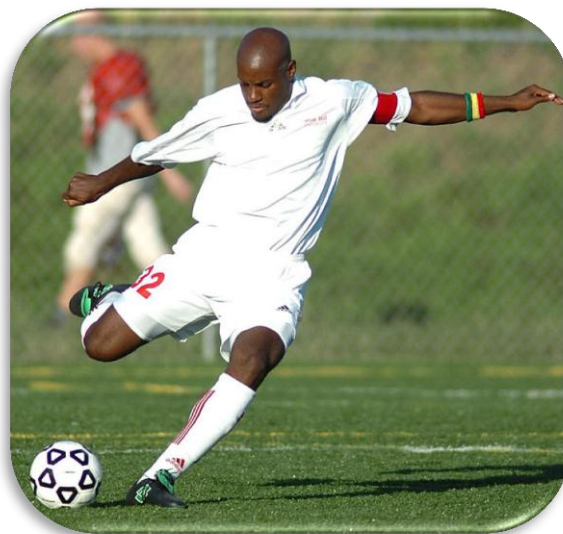
Ga op [www.youtube.com](http://www.youtube.com) eens op zoek naar "the best of the crossbar challenge" en je zal merken dat ook profvoetballers zich kostelijk kunnen amuseren met het spelletje 'latje trappen'!

Als je niet het geluk niet hebt om een voetbalveldje in jouw buurt te hebben, kan je met krijt natuurlijk ook een doel, grote cirkels of lijnen op een muur tekenen!

### Aandachtspunten:

Hier gelden ongeveer dezelfde aandachtspunten als voor het passen:

- ⚽ Gebruik je **2 voeten!**
- ⚽ Zorg dat je **steunvoet** goed staat!
- ⚽ Trap **ontspannen!** Zwaai met je arm om je schot wat meer kracht te geven en om je balans te bewaren. Gebruik je linkerarm als je met rechts trapt en gebruik je rechterarm als je met links trapt!
- ⚽ **Varieer!** Trap ook eens met je binnenkant of de buitenkant van je voet! Zo kan je de bal een mooie curve geven.
- ⚽ Trap niet altijd op een stilliggende bal! Trap vooral op een **rollende bal!** Dat is een meteen stuk moeilijker! Vrije trappen oefenen we later wel!



## 5. Hooghouden (jongleren)

### Opdrachten die je op je eentje kan uitvoeren

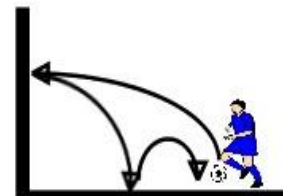
*Alle opdrachten kunnen uitgevoerd worden met een tussenbots...*

*Lukt dat vlot, probeer het dan eens zonder tussenbots!*

- ⊗ Linkervoet
- ⊗ Rechtervoet
- ⊗ Afwisselen linker- en rechtervoet
- ⊗ Kleine Braziliaanse ronde (linkervoet – linker dij – rechter dij – rechtervoet / en omgekeerd)
- ⊗ Grote Braziliaanse ronde (linkervoet – linker dij – hoofd – rechter dij – rechtervoet / en omgekeerd)
- ⊗ Super Braziliaanse ronde ( linkervoet – linker dij – linkerschouder – hoofd – rechterschouder – rechter dij – rechtervoet / en omgekeerd)
- ⊗ Afwisselend op linker- en rechter dij
- ⊗ Afwisselend voet en dij
- ⊗ Afwisselend hoofd en dij
- ⊗ Hoofd
- ⊗ Vrij

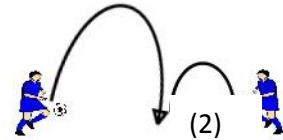
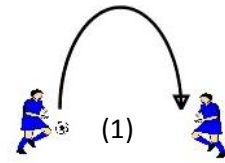
### Opdrachten met een muurtje

- ⊗ Houd de bal hoog en speel de bal tegen de muur (eventueel boven een streep die je met krijt getrokken hebt) . Na 1 bots probeer je de bal opnieuw hoog te houden
- ⊗ Telkens de bal in 1 tijd tegen de muur spelen en de bal 1 keer laten botsen
- ⊗ De bal hooghouden, tegen de muur spelen en de bal meteen weer hooghouden.



### Opdrachten met een vriendjes

- ⊗ Met 2 de bal hooghouden (1)
- ⊗ Met 2 de bal hooghouden met een afgesproken aantal balcontacten (1,2,3...)
- ⊗ Een eindje uit elkaar staan en met 2 de bal hooghouden waarbij de bal bij het doorspelen 1x mag botsen (2)
- ⊗ Tennisvoetbal over een bankje, een muurtje... (3)
- ⊗ Voetbalsquash tegen een muurtje (het terreintje baken je bijvoorbeeld af met een krijtje)
- ⊗ Elke speler krijgt een nummer. Binnen een bepaalde zone speel je volgens nummer de bal in de lucht. De bal moet telkens boven kniehoogte botsen. Als er iemand mist, valt hij af! Op het einde spelen de twee overblijvers de finale.
- ⊗ Met een groepje vrienden probeer je de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden.
- ⊗ Je speelt met een aantal vriendjes de bal in 1 tijd naar elkaar! De speler die een slechte bal geeft, valt af!



### Soccerpal

Je kan natuurlijk ook met een soccerpal oefenen. Een soccerpal is een heel leuk hulpmiddel om je techniek en je tweevoetigheid bij te schaven.

Je kan een soccerpal (een netje met een touwtje en een handvat) in de grote sportwinkels kopen (bv. Decathlon) of bestellen via het Internet (bv. [www.soccerpal.be](http://www.soccerpal.be)). Je kan ook je eigen soccerpal maken met een plastieken zak en een touwtje! Een stuk goedkoper!



Er bestaan eindeloos veel opdrachtjes met een soccerpal. Op [www.youtube.com](http://www.youtube.com) vind je heel wat voorbeelden. Voer de oefeningen steeds met je linker- en je rechtervoet uit!

## 6. Wedstrijdjes

Probeer heel wat wedstrijdjes te spelen! 1 tegen 1, 2 tegen 2, 3 tegen 3, het kan allemaal... Je kan vuilnisbakken als doelpalen gebruiken of zelfs de flessen uit de passioefening uit deze bundel!

Probeer de schijn- en passeerbewegingen uit en je zal ook merken dat je kap- en draaibewegingen zeker van pas zullen komen!

Koningsvoetbal: Als je met 4 bent kan je koningsvoetbal spelen! 1 speler staat in doel en trapt de bal uit, de anderen spelen elk voor zich! Als je scoort verdien je een punt en mag je kiezen wie in doel staat.

## 7. Snelle voetjes

Snelle voetjes zijn levensbelangrijk in het hedendaagse voetbal. Snel lopen, snel reageren, snel handelen, snel draaien en keren,...

Het goede nieuws is dat je ook hier thuis (op je eentje) aan kan werken...

Enkele voorbeelden:

- Een **sprint- en dribbelparcours**: stel zelf een kort parcours op waarin je vaak moet draaien, keren, afremmen en optrekken. Laat iemand je tijd bijhouden en probeer je toptijd telkens te verbeteren.

Je kan dit parcours natuurlijk ook met de bal aan de voet uitvoeren.

- **Touwspringen**: Neen, touwspringen is niet alleen voor meisjes! Je kweekt er namelijk heel snelle voetjes mee! De bokkers zijn er bijvoorbeeld verslaafd aan. Die moeten tijdens een kamp constant op de voorvoeten in beweging zijn.

Rope skipping is een extreme vorm van touwspringen. Kijk maar eens op youtube...



- **Trappenlopen**: Als je eens een trap op moet, probeer dit dan zo snel mogelijk. Loop op je voorvoeten en gebruik je armen om meer snelheid te maken. Als je terug naar beneden moet, dan doe je dit natuurlijk heel voorzichtig! Een lift is uitgevonden voor mensen die de trap niet meer op kunnen, niet voor jou dus!