

Techniektraining DEV/DSO – Balgevoel, snel voetenwerk en 1v1 bewegingen

Balgevoel

1. Met voetzool voor- en achteruit rollen
2. Met wreef vooruit tikken
3. Met voetzool terughalen en vooruit tikken
4. V-beweging
5. Zijwaarts rollen
6. 1-2-3 tik

Snel voetenwerk

1. Basis
2. Halve draai
3. Binnen naar buiten
4. Buiten naar binnen (sleep)
5. Schijnpass
6. Stop draai
7. Overstap
8. V-beweging
9. Cruijff draai
10. Achter standbeen
11. Halve tip-top
12. Achter standbeen naar voren halen

Passeerbewegingen (tegenstander voor je)

1. Zijstap (enkel/dubbel)
2. Schaar (enkel/dubbel)
3. Sleep
4. Matthews

Kap-en-draai bewegingen (tegenstander naast je)

1. Kappen (binnen-/buitenkantvoet)
2. Stop draai
3. Overstap
4. Cruijff draai

Afdraai bewegingen (tegenstander komend van links of rechts)

1. Kappen (binnen-/buitenkantvoet)
2. Cristiano Ronaldo
3. Tiptop (Zidane)
4. Overstap

Wegdraai bewegingen (tegenstander achter je)

1. Binnenkantvoet
2. Buitenkantvoet
3. Binnenkantvoet en halve draai
4. Aannname en beweging