

**DE COOLSTE  
FREESTYLE  
VOETBAL-  
TRUCS**

SEAN D'ARCY

DELTA S

# תוכן

## INHOUD

---

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>01 Leren Jongleren</b>	<b>9</b>
<b>02 Jongleerreeksen</b>	<b>19</b>
<b>03 Flick-ops</b>	<b>35</b>
<b>04 Catches</b>	<b>79</b>
<b>05 Jongleertrocs</b>	<b>105</b>

# Inleiding

Hallo, ik ben Sean D'Arcy en ik ben een professionele voetbalfreestyler. Ik reis de hele wereld rond om demonstraties te geven en spelers trucs aan te leren. Ik zal je laten zien hoe je de fantastische jongleertrucs van de beste voetballers ter wereld kunt doen. Je coördinatie, evenwicht en balbeheersing zullen door het doen van de trucs verbeteren, en je zult zelfverzekerder zijn bij het voetballen als je je zwakke voet gebruikt.

Ik heb altijd van freestyle gehouden en toen ik door ziekte met voetballen moest stoppen, werd ik een freestyler, omdat ik me geen leven kon voorstellen zonder op een of andere manier tegen een voetbal te schoppen. Ik oefende en oefende en werkte erg hard, en nu mag ik dan wel geen professionele voetballer zijn, toch heb ik het gevoel dat ik mijn droom heb waargemaakt omdat voetbal nog steeds zo'n belangrijk deel uitmaakt van mijn leven.

Eerst is er hoofdstuk 1 met enkele oefeningen en dan hoofdstuk 2 met jongleerreeksen om je op weg te helpen. Ik heb de trucs in drie verschillende hoofdstukken onderverdeeld. Hoofdstuk 3 toont je flick-ups. Dat is wanneer de bal op de grond ligt en je je voet gebruikt om hem in de lucht te krijgen. Je kunt alle trucs doen voor je leert jongleren met een bal. Hoofdstuk 4 zijn catches en ik laat je een manier zien om de catch vanuit je handen te oefenen, zodat je weer al deze trucs kunt doen voor je met de bal kunt jongleren. Hoofdstuk 5 gaat over jongleertrucs en om deze geweldige trucs te kunnen doen, moet je met een bal kunnen jongleren.

Ik vond het fantastisch om dit boek te schrijven en ik weet dat je ervan zult genieten om alle trucs te leren.

Veel succes!  
Sean

01





# Leren Jongleren

Ik geef je eerst enkele basisoefeningen. Je moet geduld hebben en elke oefening vijf keer doen met elke voet. Het duurt maar een paar minuten om ze te doen en al snel zul je kunnen jongleren!

## Tip

Jongleer dicht bij een muur (zonder ramen!) zodat de bal naar je toe stuitert als je de controle verliest. Of jongleer op gras zodat de bal niet zo ver weg rolt als hij zou doen op een hard oppervlak zoals een weg.



- 1** Houd de bal in je handen en laat hem zachtjes op je voet vallen. Schop hem dan weer omhoog en vang hem met je handen.
- 2** Laat de bal vallen en laat hem één keer botsen, schop hem dan weer in je handen.
- 3** Laat de bal vallen en laat hem één keer botsen, schop hem dan omhoog met je sterke voet. Laat hem nog eens botsen, schop hem dan met je zwakke voet weer omhoog in je handen.

Zodra je vertrouwd bent met deze oefeningen, ben je klaar om je knieën te gebruiken.



- 4** Houd de bal een beetje hoger dan hiervoor en laat hem zachtjes vallen. Til je knie op, laat de bal van je knie botsen en vang hem weer met je handen.
- 5** Laat de bal zachtjes vallen en til je knie op zodat de bal eraf zal botsen. Laat dan de bal een keer op de grond botsen, schop hem weer omhoog met je voet en vang hem met je handen.
- 6** Laat de bal weer zachtjes vallen en laat hem op de grond botsen. Schop hem een keer omhoog met je voet, laat hem dan een keer van je knie botsen in je handen.

Nu je meer balgevoel hebt, is het moment aangebroken om voor je persoonlijke record te gaan en te zien hoe vaak je de bal omhoog kunt schoppen met slechts één bots tussen elke schop.



Goed, dan is het nu tijd om een paar moeilijkere oefeningen te proberen...

- 7** Laat de bal vallen, laat hem van een knie botsen, schop hem dan weer omhoog in je handen.
- 8** Laat de bal vallen en schop hem omhoog met je sterke voet, schop hem dan met je zwakke voet weer in je handen.
- 9** Laat de bal vallen en schop twee keer met je sterke voet, bots dan één keer op de grond, en schop dan twee keer met je zwakke voet en vang de bal.