



Reactiesnelheid

Wat is de afstand die de voetballer in één seconde aflegt?

Balgevoel

Wat is belangrijk voor iedere voetballer – het op welke positie je staat.

De juiste bal

Wil je trainen als een prof?

Dan heb je een voetbal nodig. Voetballen bestaan in verschillende maten. Zoek samen met je ouders uit welke maat bal voor jou het meest geschikt is. Misschien kun je van je spaargeld een bal in de juiste maat kopen of er een voor je verjaardag vragen?

Zo niet: alle oefeningen en challenges kun je natuurlijk met iedere voetbal doen! Pylonen of vergelijkbare hindernissen zijn ook heel handig tijdens de training.

CHALLENGE

Om gevoel voor de bal te krijgen, stuit je hem met je handen op de grond: vijf keer met rechts, vijf keer met links – om en om.

Hoe vaak kun jij stuiten met de bal?

0-5
5-10
10-15
15-20
Meer dan 20

PROF-CHALLENGE: gebruik moeilijker commando's, zoals 'binnen', 'links', 'rechts', 'voet', 'hoofd'.

PROF-CHALLENGE: probeer om niet naar de bal te kijken!



De juiste bal

Wil je trainen als een prof?

Dan heb je een voetbal nodig. Voetballen bestaan in verschillende maten. Zoek samen met je ouders uit, welke maat bal voor jou het meest geschikt is. Misschien kun je van je spaargeld een bal in de juiste maat kopen of er een voor je verjaardag vragen?

Zo niet: alle oefeningen en challenges kun je natuurlijk met iedere voetbal doen! Pylonen of vergelijkbare hindernissen zijn ook heel handig tijdens de training.



CHALLENGE

Om gevoel voor de bal te krijgen, stuit je hem met je handen op de grond: vijf keer met rechts, vijf keer met links – om en om.

Hoe vaak kun jij stuiten met de bal?

0-5	★☆☆☆☆
5-10	★★☆☆☆
10-15	★★★☆☆
15-20	★★★★☆
Meer dan 20	★★★★★

