

Een woordje uitleg,

Een voetbal in een netje aan een koordje.

Je moet echt eerst gezien hebben wat de mogelijkheden en vooral de voordelen zijn van de soccerpal. U9/U10/U11/U12/U13/U14 gaan dit als onderdeel in trainingen gebruiken.

- * Veel meer baltoetsen in minder tijd
- * Meer concentratie en focus op de bal
- * Het scheppen van meer 'balgevoel'
- * Beide voeten worden gebruikt
- * Jongleren gaat gemakkelijker, doch dit moet dan op 1 been gebeuren, wat het bewaren van het evenwicht ten goede komt. * Binnenkant en buitenkant van de voet worden zeer intens geoefend. * Bij gebruik van de volley merkt de speler dat zijn lichaam en zijn wendingen veel vlugger bestuurd moeten worden. * Bij het kaatsen, voor en achter het steunbeen, komt de soepelheid en de ontwikkeling van het enkelgewricht sneller tot ontplooiing. * Spelers beleven het verschil tussen zacht en hard kaatsen, leren een betere balbeheersing. * Kan overal gebruikt worden, binnen of buiten ... een perfecte oplossing voor training thuis. * Soccerpal vervangt niet de normale balvrije oefeningen maar verhoogt de behendigheid en vooral ook de kracht van de spieren en de coördinatie.
- * Is voor iedereen, van U6 tot volwassene! * Oefeningen zijn beschikbaar afhankelijk van behendigheid en leeftijd * Ritmische oefeningen op muziek * Kan mee gebruikt worden als opwarming

Gebruik

Gezien het netje van touw of nylon is, moet enig contact met steen of beton worden vermeden. Om vroegtijdige slijtage uit te sluiten, enkel oefeningen die volledig bovengronds uitgevoerd kunnen worden en dit op een begroeide grasmat (of binnenhuis - tapijt).

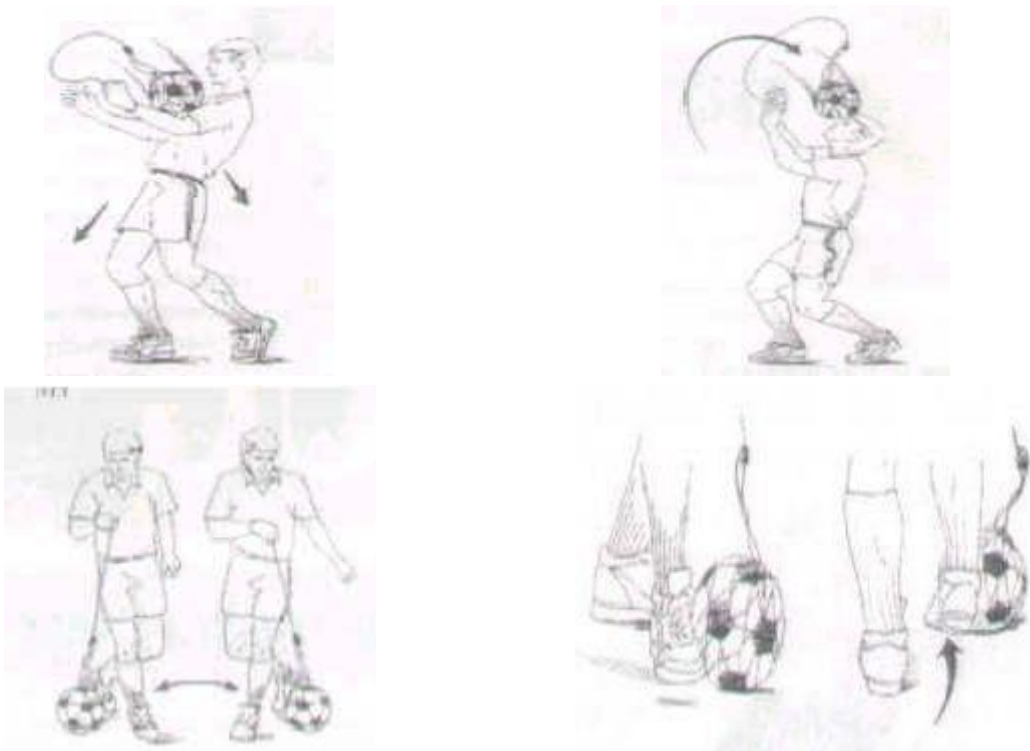
Handleiding

Men stelt de lengte in van de koord (van schouderhoogte tot 10 cm van de grond). Speler neemt de lus bij het uiteinde van de koord, en steekt hand door de lus, neemt het handvat vast, kneukels naar boven en koord tussen de middel- en ringvinger. Spelers houden het handvat ter hoogte van de schouder, arm al dan niet volledig of half gestrekt.

Enkele Oefeningen

- Binnenkant voet toetsen: handvat op schouderhoogte, arm half geplooid. Toetsen met binnenkant voet, balrichting recht vooruit.
- Buitenkant voet toetsen: handvat op schouderhoogte, arm volledig gestrekt. Zachtjes toetsen met buitenkant voet, kniegewricht lichtjes gebogen, heupen moeten meedraaien. Balrichting recht vooruit.
- Amortiseren op dijbeen: handvat in rechterhand op schouderhoogte. Linkervoet vooruit. Zwaaien voor- en achterwaarts, op schouderhoogte de bal afremmen, sturen met de hand en de bal dood maken op het dijbeen, dan op de voet.

- Koppen: handvat in rechterhand op schouderhoogte. Linkervoet vooruit. Zwaaien voor- en achterwaarts, op schouderhoogte de bal afremmen, sturen met de hand, en op de bal koppen, voorwaartse richting. De bal laten doorzwaaien, sturen met de hand en koppen.
- Jongleren: handvat in rechterhand, hand bijna tegen de borst. Jongleren links en rechts op één been.
- Koppen (dubbel): handvat in rechterhand op schouderhoogte. Linkervoet vooruit. Zwaaien voor- en achterwaarts, op schouderhoogte de bal afremmen, sturen met de hand, en op de bal koppen, voorwaartse richting. De bal laten doorzwaaien, sturen met de hand en het lichaam 180° wenden en terug koppen, bal laten doorzwaaien en terug koppen,...
- Volley: bal sturen naar rechts en schieten met binnenkant rechtervoet, op de tippen de voeten herplaatsen en schieten met binnenkant linkervoet, voeten pareren en schieten met binnenkant rechtervoet...
- Achter het steunbeen toetsen. handvat op schouderhoogte, arm volledig gestrekt. Zachtjes toetsen met binnenkant rechtervoet, rechtervoet achteruit plaatsen, linkervoet naar rechts en voor de rechter plaatsen en de bal toetsen met de buitenkant van de rechtervoet (achter het steunbeen).
- Achter het steunbeen toetsen, links en rechts : idem zie 3 maar voeten links en rechts bewegen, voor en achter het steunbeen.
- Borst: handvat in rechterhand op schouderhoogte. Linkervoet vooruit. Zwaaien voor- en achterwaarts, op schouderhoogte de bal afremmen, sturen met de hand, bovenlichaam achterover en de bal laten doordvallen op de borst.
- Zijwaarts: handvat in rechterhand op schouderhoogte, arm geplooid. Bal schieten met binnenkant rechtervoet, balrichting zijwaarts. Bal sturen en doorzwaaien 360° dan schieten met binnenkant linkervoet ...



**Het soccerpal-netje is verkrijgbaar bij vele sportzaken of kijk op internet.
Bij K.BOCHOLTER VV zit de soccerpal oefeningen in het opleidingsprogramma.**