

INHOUD

| | |
|---|--------------|
| Voorwoord | 5 |
| Over mezelf | 7 |
| Freestyle-uitrusting | 8 |
| De 4 categorieën..... | 10 |
| Flick ups: alle trucs om een bal in de lucht te krijgen | 12-27 |
| Lowers: alle trucs die je met de voeten, dijbenen en knieën kunt uitvoeren | 28-67 |
| Uppers: alle trucs die je met het bovenlichaam kunt uitvoeren..... | 68-83 |
| Sit downs: alle trucs die je zittend kunt uitvoeren | 84-95 |



FREESTYLE IS LIFESTYLE

Wil je een voetbalfreestyler worden? Dan is dit boek precies wat je nodig hebt! Hierin vind je een totaaloverzicht en ontdek je de beste freestyletrucs die er bestaan. In dit boek heb ik mijn jarenlang opgebouwde kennis over voetbalfreestyle gebundeld.

Bij freestyle draait het allemaal om de trucjes. Die worden stap voor stap gemakkelijk en begrijpelijk uitgelegd aan de hand van foto's. Daarbij volg ik het principe 'van gemakkelijk naar moeilijk' en deel ik de trucjes in verschillende moeilijkheidsgraden in. Op die manier is dit how-to-do-boek de perfecte hulp voor de dagelijkse training en voor je persoonlijke (verdere) ontwikkeling.

Dit is wereldwijd het eerste boek over voetbalfreestyle dat je pagina na pagina uitlegt hoe je kunt groeien van beginner tot prof. Daarbij komt alles aan bod: van het jongleren met de bal tot high-leveltrucs.

Voetbalfreestyle is veel meer dan voetbal. Het is veel meer dan gewoon een sport. Voetbalfreestyle is een levensstijl. De balkunst verbindt mensen. Overal ter wereld zijn er tegenwoordig freestylers die de gemeenschappelijke taal van de liefde voor de bal gebruiken. Als freestyler en YouTuber heb ik de hele wereld rond gereisd. Overal heb ik nieuwe vrienden gemaakt en mijn droom kunnen realiseren.

Je beste kameraad is en blijft echter altijd de bal.
Pak er dus eentje bij en blader snel door.

LEER DE BESTE TRUCS VAN DE WERELD!



IEDEREEN KAN VOETBALLLEN

'IK KAN ME GEEN LEVEN ZONDER VOETBAL VOORSTELLEN.'

Mijn naam is Marcel Gurk, ik ben 20 jaar en voetbalfreestyler uit Duisburg in Duitsland. I'm living my dream. Mijn eigen droom in mijn eigen wereld. Geen regels, geen trainer, geen team.

Ik heb de vrijheid om te doen wat ik wil. Mijn wereld bestaat niet uit passes en doelpunten. Resultaten tellen niet – wat telt zijn de trucjes. En alles wat ik nodig heb, is een bal.

Enkele jaren geleden ben ik begonnen met voetbal. Het was me altijd al duidelijk dat je met een voetbal meer kunt doen dan passes geven en doelpunten maken. Mijn grootste inspiratie is en was de Braziliaanse wereldvoetballer Ronaldinho. Zijn filmpjes en passie voor het voetbal hebben me ertoe aangezet om mijn trucjes te oefenen. Hij liet zien wat er allemaal mogelijk is met een bal. Voor mij was en is de bal tot vandaag mijn beste kameraad, die ik altijd bij me heb.

Ik wilde altijd al mijn eigen ding doen. En dus ben ik gestopt met voetballen, met het volgen van de massa. In plaats daarvan ging ik me consequent bezighouden met mijn passie, namelijk de trucs. Ik heb iedere dag uren getraind en doe dat vandaag nog altijd om steeds beter te worden en een hoog niveau te bereiken. De balkunst heeft me gemaakt tot wie ik nu ben.

VANDAAG HOOR IK TOT DE BESTE VOETBALFREESTYLERS TER WERELD,

ben ik Duits kampioen en meervoudig Guinness-wereldrecordhouder. Ik reis de hele wereld rond om te laten zien wat ik in mijn mars heb. Ik word gevraagd voor televisieprogramma's en mag mijn kunsten aan het grote publiek laten zien.

Mijn trucjes laat ik samen met mijn broer Pascal zien op ons YouTube-kanaal YouSkill, waar duizenden kijkers kunnen genieten van onze filmpjes. Voor mezelf is freestyle niet alleen maar een sport – het is veel meer – het is een levensstijl. Het is mijn leven. Het gaat zelfs zover dat ik kan zeggen dat de bal en de passie ervoor mijn karakter hebben gevormd – en daarover ben ik enorm verheugd. Ik heb al op jonge leeftijd geleerd dat je voor je dromen moet vechten, nooit mag opgeven en dat alles mogelijk is op deze wereld. Die instelling helpt me in elke situatie vooruit. Wanneer het anderen niet lukt om een aantal zaken te realiseren, wil dat nog niet zeggen dat je zelf niet in staat bent om ze wel tot een goed einde te brengen. Het is belangrijk om in het leven iets te vinden dat je leuk vindt. Pas dan kun je grootse dingen presteren en bereiken. Kom, ik laat je mijn wereld zien en leer je de beste trucs ooit.

Pak snel een bal en word samen met mij een professionele freestyler.

WAT HEB JE NODIG?

Welke schoenen zijn de beste? Welke bal moet je gebruiken?

Dat zijn twee vragen die me vaak gesteld worden. Mijn broer Pascal is de expert als het op schoenen aankomt. Voor freestylevoetbal is een zeer goed balgevoel extreem belangrijk. Daarbij is het een voordeel als er in de schoen – vooral voor de schacht en de neus – zacht bovenmateriaal verwerkt is zodat je de bal altijd goed kunt voelen. De tenen spelen bij enkele trucs en bewegingen een belangrijke rol. Als je aan die voorwaarde hebt voldaan, dan ben je al goed begonnen.

**'DE EERSTE TOUCH IS VAN
DOORSLAGGEVEND BELANG.'**
PASCAL GURK

Voor de ballen raden we wedstrijdballen aan. Ze bestaan uit synthetisch materiaal en hebben een naadloos oppervlak. Deze ballen zijn iets duurder dan gewone ballen, maar het is in elk geval de investering waard. Je zult al snel merken dat je voor freestyletrucs de bal niet meer zult kunnen missen.

'DE BAL IS JE BESTE KAMERAAD.'
MARCEL GURK

We geven hier tips die gebaseerd zijn op onze ervaringen en voorkeuren. Freestylevoetbal is echter een individuele sport waarbij je zelf keuzes maakt. Iedereen ontwikkelt een eigen smaak, dus probeer verschillende dingen uit en test wat voor jou het beste is.

Als je meer tips en suggesties wilt en ook qua uitrusting steeds op de hoogte wilt blijven, neem dan eens een kijkje op ons YouTube-kanaal YouSkill.

*Neem een bal, trek je schoenen aan,
pak je tas – het trainen kan beginnen!*



Ik wil je graag kort de belangrijkste categorieën van trucs voorstellen. In dit boek worden de volgende categorieën besproken:



Flick Ups

'To flick up' betekent zoveel als 'optillen' en beschrijft de manier waarop je de bal vanaf de grond de lucht in kunt krijgen om er daarna mee te jongleren. Er zijn veel verschillende varianten met verschillende moeilijkheidsgraden. In dit boek stel ik je mijn persoonlijke top 14 stap voor stap voor.

VANAF BLZ. 12

LOWERS

In deze categorie vind je alle trucs die met het onderlichaam uitgevoerd worden. Daartoe behoren alle trucs met de voeten, dijbenen en knieën. Dit is dus de meest gebruikte categorie.

VANAF BLZ. 28

