

## OEFENVORM 1: DRIBBELSTRAAT AFRONDEN

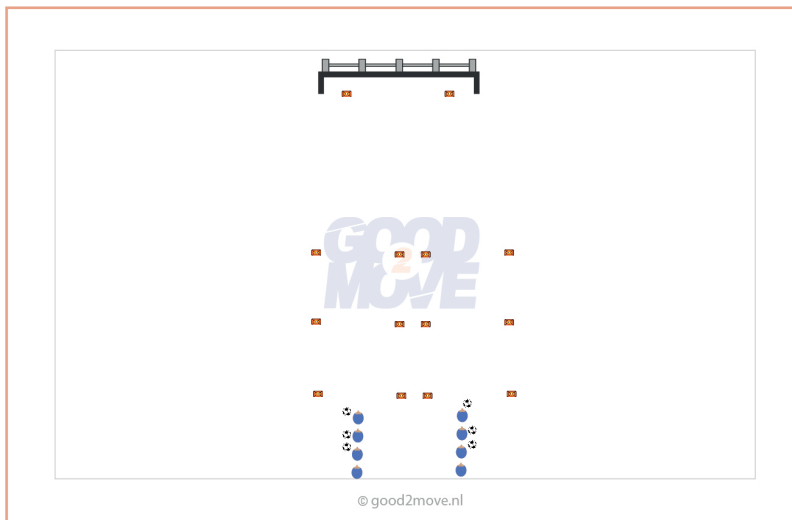
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN

**Materiaal**

Per situatie:  
 - 14 Pionnen  
 - 4 ballen

**Bewegingsopdracht**

Oefen het dribbelen, kappen en afronden in de dribbelstraat.

**Organisatie**

Op 10m van het goal twee vakken met pionnen. Elk vak 12m bij 5m. Er zijn drie denkbeeldige lijnen: startlijn, middenlijn en eindlijn (laatste 2 pionnen). Maak twee groepjes. Beide staan klaar bij startlijn met 2 ballen. Voer de oefening uit en sluit af met een competitie. Welk team heeft als eerste 10 of 15 punten?

**Uitvoering**

Niveau 1: dribbel naar eindlijn, kap met binnenkant voet terug, dribbel naar middenlijn, kap nog een keer en schiet voor de eindlijn op het goal. Niveau 2: zelfde maar kap met buitenkant. Punten: bal in het goal tussen de pionnen = 1 punt. Bal tussen de paal en pion = 2 punten. Bal direct in het net (zonder grond raken) = punt extra.

**Aandachtspunten**

Dribbel:

- Kijk vooruit
- Elke stap de bal raken.
- Raak de bal met de wreef.

Kap:

- Lichaam indraaien.
- Hele voet achter de bal.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- Beweging langzaam uitvoeren.
- Afstand schot op doel kleiner.

Moeilijker:

- Hogere snelheid
- Eigen kapbeweging.

