

OEFENVORM 1: SNEL VOETENWERK

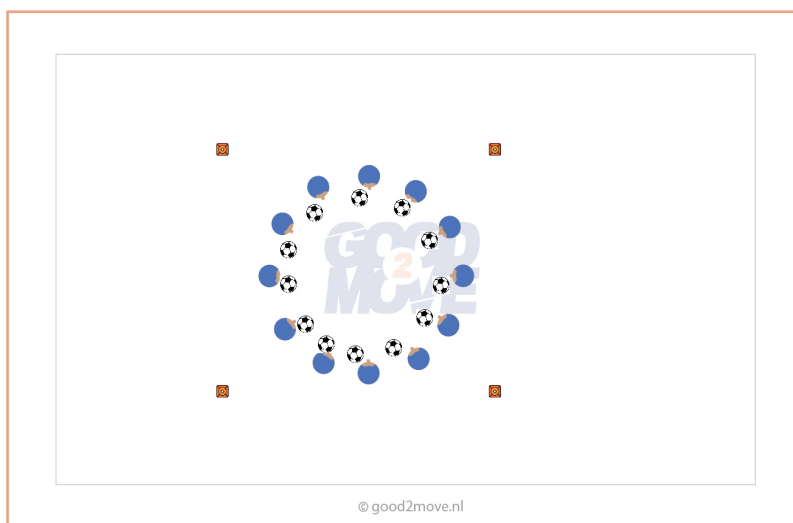
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:

- 4 Pionnen
- 1 Bal per speler/tweetal

Bewegingsopdracht

Oefen de basisbewegingen van het dribbelen

Organisatie

Speel buiten of op 1/3 zaal. Maak een vierkant van 10m bij 10m. Elke speler (of tweetal) heeft een bal. Verdeel over het vak.

Uitvoering

Niveau 1 = traplopen: tik met onderkant voet bovenkant bal aan. L + R om de beurt (30 sec).
 Niveau 2 = tussentik: tik de bal van de ene naar de andere voet en weer terug (30 sec).
 Niveau 3 = afrol stop: rol de bal onder de voet van R naar L en stop met het andere been (30 sec).

Aandachtspunten

- Raak de bal zacht.
- Buig door de knieën.
- Houd bovenlichaam recht.

Differentiatie

Makkelijker:

- Beweging langzamer.

Moeilijker:

- Wedstrijdvorm.
- Beweging sneller uitvoeren.

