

OEFENVORM 2: DRIBBELVIERKANT

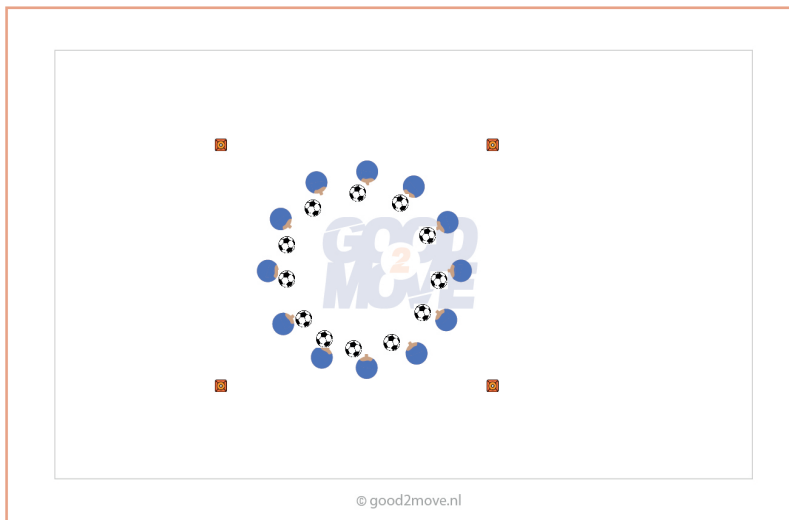
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:

- 4 Pionnen
- 1 Bal per speler/tweetal

Bewegingsopdracht

Oefen het dribbelen en kappen.

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: dribbel door elkaar met bal aan de voet.
 Niveau 2: op commando "1" kappen met binnen kant voet en 180 graden draaien.
 Niveau 3: op commando "2" kappen met buiten kant voet en 180 graden draaien.

Aandachtspunten

Dribbel:

- Knieën omhoog.
- Elke stap de bal raken.
- Raak de bal met de wreef.

Kap:

- Lichaam indraaien.
- Hele voet achter de bal.

Differentiatie

Makkelijker:

- Beweging langzamer.

Moeilijker:

- Beweging sneller.
- Maak een schijnbeweging.

