

# OEFENVORM 3: DRIBBELSTRAAT

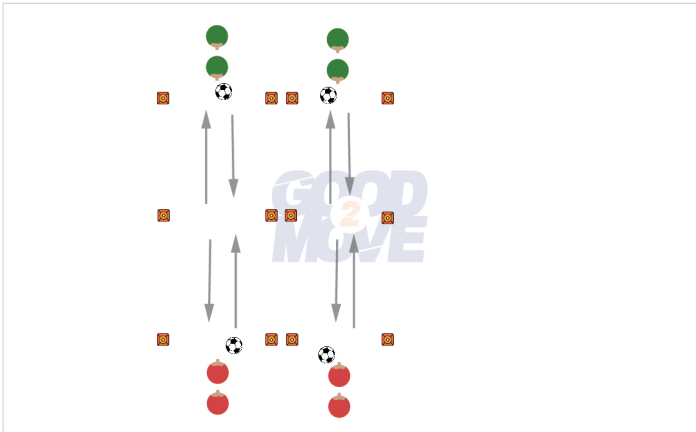
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



## Materiaal

Per situatie:  
- 12 Pionnen  
- 4 ballen

## Bewegingsopdracht

Oefen het dribbelen en kappen in de dribbelstraat.

## Organisatie

Speel buiten of op 1/3 zaal. Maak naast elkaar twee langwerpige vakken. Elk vak 14m bij 5m. Maak een duidelijke middenlijn. Verdeel de groep in vier rijtjes aan de korte zijdes. Elk rijtje 1 bal.

## Uitvoering

Niveau 1: dribbel naar middenlijn, kap met binnenkant voet terug en versnel naar einde. Geel dan bal door.  
Niveau 2: Zelfde oefening met buitenkant voet.  
Niveau 3: Estafette vorm.

## Aandachtspunten

Dribbel:  
- Kijk vooruit  
- Knieën omhoog.  
- Elke stap de bal raken.  
- Raak de bal met de wreef. Kap:  
- Lichaam indraaien.  
- Hele voet achter de bal.

## Differentiatie

Makkelijker:  
- Beweging langzaam uitvoeren.  
  
Moeilijker:  
- 3x kappen.  
- Eigen kapbeweging.

