

OEFENVORM 4: DRIBBEL TIKSPEL

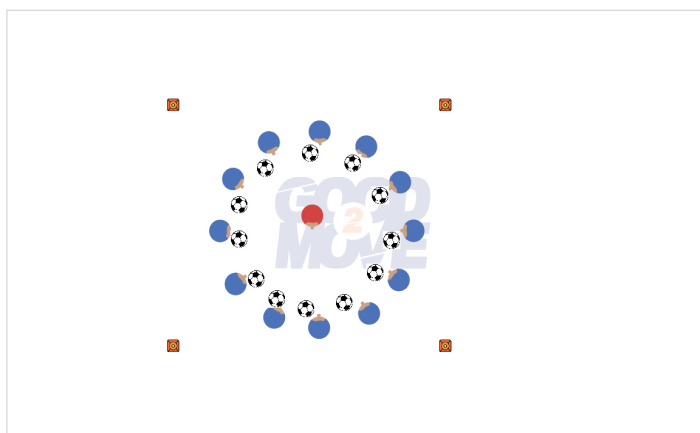
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



© good2move.nl

Materiaal

Per situatie:

- 4 Pionnen
- 1 Bal per speler

Bewegingsopdracht

Oefen het dribbelen en kappen onder druk van de tegenstander.

Organisatie

Speel buiten of op 1/3 zaal. Maak een vierkant van 10m bij 10m. Alle spelers verdeeld in het vak met een bal. Kies 1 tikker, de rest is een looper.

Uitvoering

Aandachtspunten

Dribbel:

- Kies de ruimte.
- Houd de bal dicht bij je.
- Scherm de bal af met je lichaam.

Differentiatie

Makkelijker:

- Bal van de tikker uit = iedereen vrij.
- Vak groter maken.

Moeilijker:

- Vak kleiner.
- Meer tikkers.

