

OEFENVORM 5: MAAK JE ACTIE

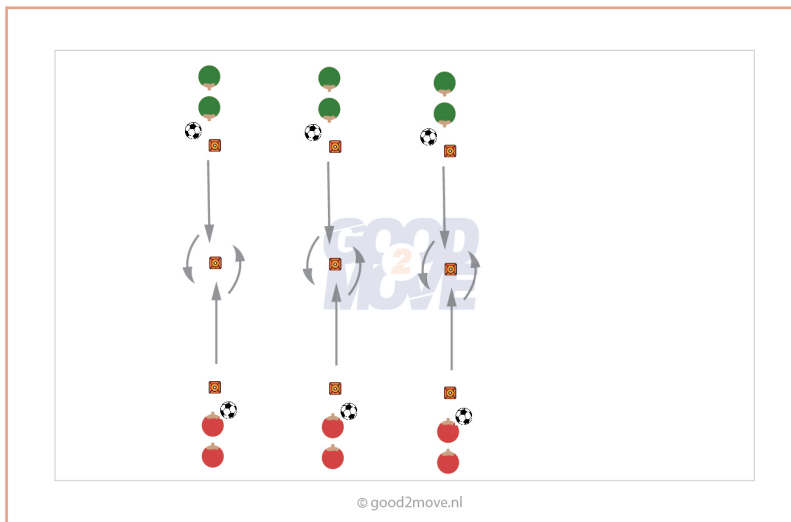
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

- Per situatie:
- 3 Pionnen
 - 2 Ballen

Bewegingsopdracht

Maak een schijnbeweging en omspeel je tegenstander.

Organisatie

Speel halve of 1/3 zaal. Zet twee pionnen op 14m van elkaar. Maak hierachter 2 rijtjes, elk rijtje een bal. Zet in het midden een pion. De spelers beginnen tegelijk.

Uitvoering

Niveau 1: dribbel tegelijk naar midden pion. Vlak voor de pion een schaar met links en neem de bal met andere been mee naar rechts. Versnel en sluit achteraan bij de overkant.

Niveau 2: zelfde oefeningen maar rol de bal onder de voet af met rechterbeen naar links. Versnel.

Niveau 3: zelfde oefening maar maak zidane of andere trick naar rechts.

Aandachtspunten

Dribbel:

- Versnel na actie.
- Houd de bal dicht bij je.
- Maak de beweging groot.
- Beide rijtjes gaan dezelfde kant op.

Differentiatie

Makkelijker:

- Oefen beweging in slow-motion.

Moeilijker:

- Eigen schijnbeweging.

