

OEFENVORM 6: DRIBBEL SPECIAL

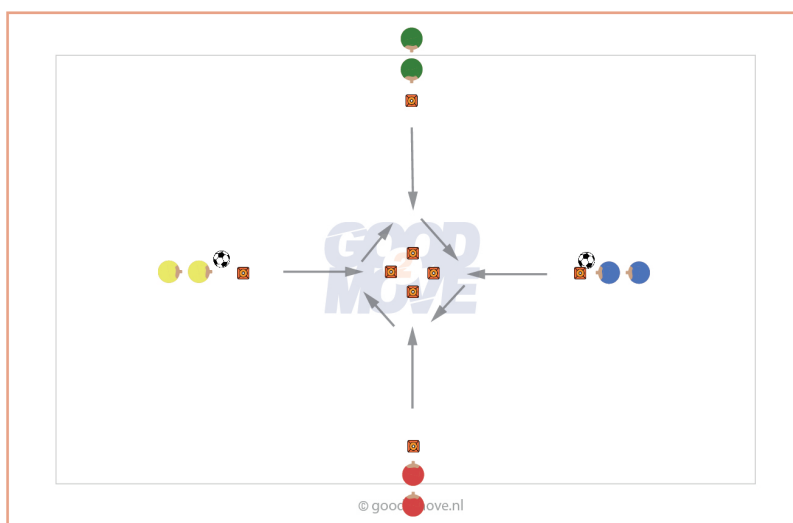
GAAN EN LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:

- 8 Pionnen
- 4 Ballen

Bewegingsopdracht

Maak een schijnbeweging, omspeel je tegenstander en luister naar de aanvoerder.

Organisatie

Speel op een halve zaal, hele zaal of buiten. Maak 2 vierkanten: de buitenste is 15m bij 15m en de binnenste is 1m bij 1m. Verdeel de groep over pionnen aan de buitenkant. Alles groepjes 1 bal. Kies 1 groep als aanvoerders.

Uitvoering

Niveau 1: Op teken van aanvoerder dribbelen alle nummers 1 naar het midden. Maak een kapbeweging die aanvoerder aangeeft, bv: "start, binnenkant kap". Sluit daarna achteraan in de rij.
 Niveau 2: Zelfde oefening maar nu met actie. Na actie ga je naar pion links of rechts. Teken actie vb: "start, schaar rechts".
 Niveau 3: Combineer oefeningen.

Aandachtspunten

Dribbel:

- Versnel na actie.
- Houd de bal dicht bij je.
- Maak de beweging groot.
- Luister naar de aanvoerder.

Differentiatie

Makkelijker:

- Groepjes oefen apart van aanvoerder.

Moeilijker:

- Eigen schijnbeweging, zelfde kant.
- Estafettevorm.

