

Thuis training

Oefening 1:

- Zet 2 pionnen of voorwerpen 4 meter uit elkaar.
- Begin in het midden
- Dribbel met binnenkant voet 1,5 rondje om de linker pion heen.
- Dan dribbel je door naar de rechter pion.
- Hier dribbel je met buitenkant voet 1,5 rondje omheen.
- Dan dribbel je door naar het midden.
- Hier zet je je rechter voet op de bal.
- Dit wissel je al springend af met links.
- Dus eerst rechter voet dan linker voet, en dit doe je 5 x.
- Deze gehele oefening herhaal je 3 x.



- Houd de bal kort aan de voeten.
- Als dit goed gaat, verhoog het tempo.
- Wissel het dribbelen om de pion heen af met linker en rechter voet.

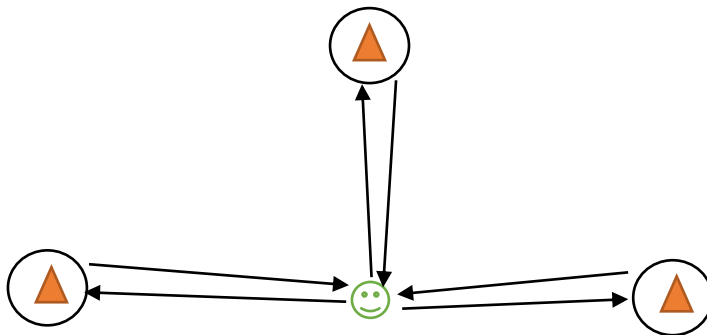
Oefening 2:

- Bij deze oefening heb je een hulpje nodig.
- Pak de bal in beide handen.
- Laat hem voor je voeten vallen.
- Voordat de bal de grond raakt, speel je bal met de wreef.
- Speel de bal rustig en gecontroleerd naar je hulpje.
- Het hulpje rolt de bal terug over de grond.
- Jij neemt de bal binnenkant voet aan en pakt hem op met je handen.
- Begin met 2 meter afstand en ga steeds een stukje verder uit elkaar staan.
- Wissel ook van voet, dus eerst linker dan rechter.
- Als je het helemaal lastig wilt maken kan je ook met binnenkant voet i.p.v. wreef de bal trappen.



Oefening 3:

- Bij deze oefening heb je een hulpje nodig.
- Zet 2,3 of 4 pionnen/voorwerpen neer.
- Begin in het midden.
- Blijf de bal tussen de binnenkant van beide voeten aantikken.
- Houd de bal goed onder controle.
- Je hulpje wijst 1 pion.
- Hier dribbel je dan zo snel mogelijk naartoe, omheen en weer terug naar het midden.
- Hier ga je weer de bal tussen je voeten tikken.
- Dan wijst je hulpje de volgende pion aan.
- Dit doe je ongeveer 10 minuten.



HBSV

