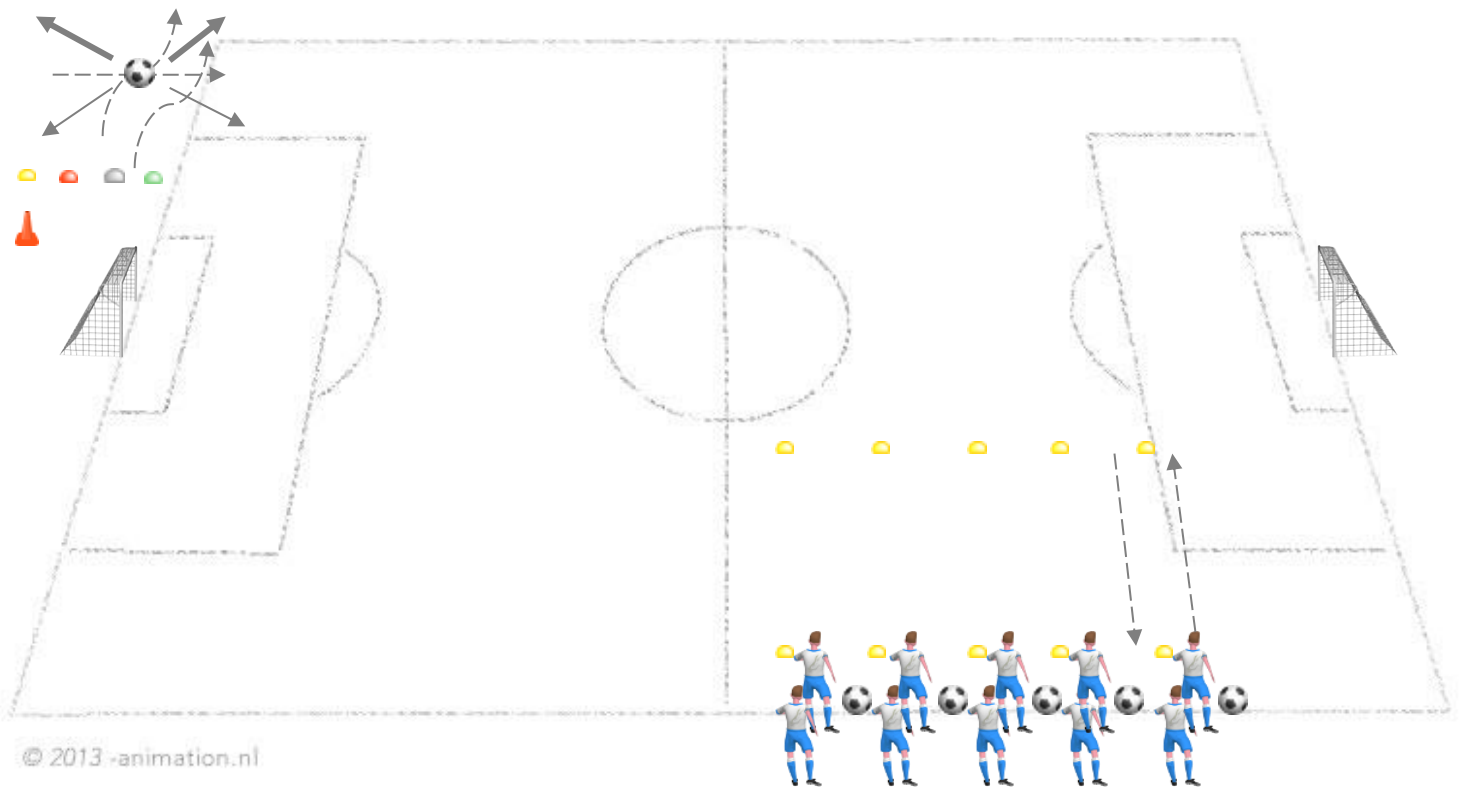


<b>Teamfunctie: Aanvallen</b>	<b>Teamtaak: Opbouwen</b>	<b>Fase:</b> Oefen en leer
<b>TCP Doelstelling:</b> het verbeteren van het basis dribbelen met de bal dmv Wiel		Coerver oefeningen
<b>Inhoud</b>	<b>Methodiek</b>	<b>Aanwijzingen/ coaching</b>
<p>De speler dribbelt steeds naar de overkant, om het hoedje heen en weer terug. De volgende speler start als de ander aan de overkant is. Op de terug weg worden de oefeningen met het andere been gedaan</p> <p>Oefening 1 Dribbelen met om de beurt de buitenkant, binnenkant, buitenkant etc, vd voet. Terug met het andere been.</p> <p>Oefening 2 De bal vooruit rollen met beide voeten om en om Terug idem maar dan achteruit</p> <p>Oefening 3 Dribbelen met de bal (buitenkant, binnenkant), vervolgens de bal terug halen met de voetzool en met de binnenkant van dezelfde voet weer meenemen, buitenkant, binnenkant, terughalen en met de binnenkant meenemen. Terug met het andere been</p> <p>Oefening 4 Idem oefening 3, maar dan om en om dus eerst met de rechtervoet, dan linkervoet, dan rechtervoet, etc.</p> <p>Oefening 5 Zijwaarts lopen en de bal met de voetzool meenemen. Op de terugweg met het andere been.</p> <p>Oefening 6 Met voetzool schuin voorlangs spelen. Om en om met beide voeten.</p> <p>Oefening 7 Punt van de voet op de bal en met de wreef van de andere voet vooruit tikken</p> <p>Oefening 8 Voet op de bal en met de zijkant van de andere voet achterlangs tikken.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7F_2T5oRMOY">https://www.youtube.com/watch?v=7F_2T5oRMOY</a></p>	<p><b>Organisatie:</b> Ruimte: 25 meter van pion tot pion</p> <p>Aantal ballen: 10</p> <p>Aantal hoedjes: 10</p> <p>Aantal spelers: 10</p> <p>De oefening duurt 10 minuten</p>	<p>De oefening eerst laten zien zonder praatje daarna de spelers het zelf laten proberen.</p> <p>Indien zaken niet goed lopen onderbouwen met een praatje en laat je het ze nog een keer doen.</p>



<b>Wat ziet de coacht m.b.t. TCP?</b>	<b>Wat doet de coach?</b>
Uitvoering niet goed	Laten zien hoe het moet.

Bedankt voor uw aanschaf van de Animation voetbaleeditor voor Microsoft Word!

Fred van Mourik – [www.animation.nl](http://www.animation.nl) - 28-4-2011