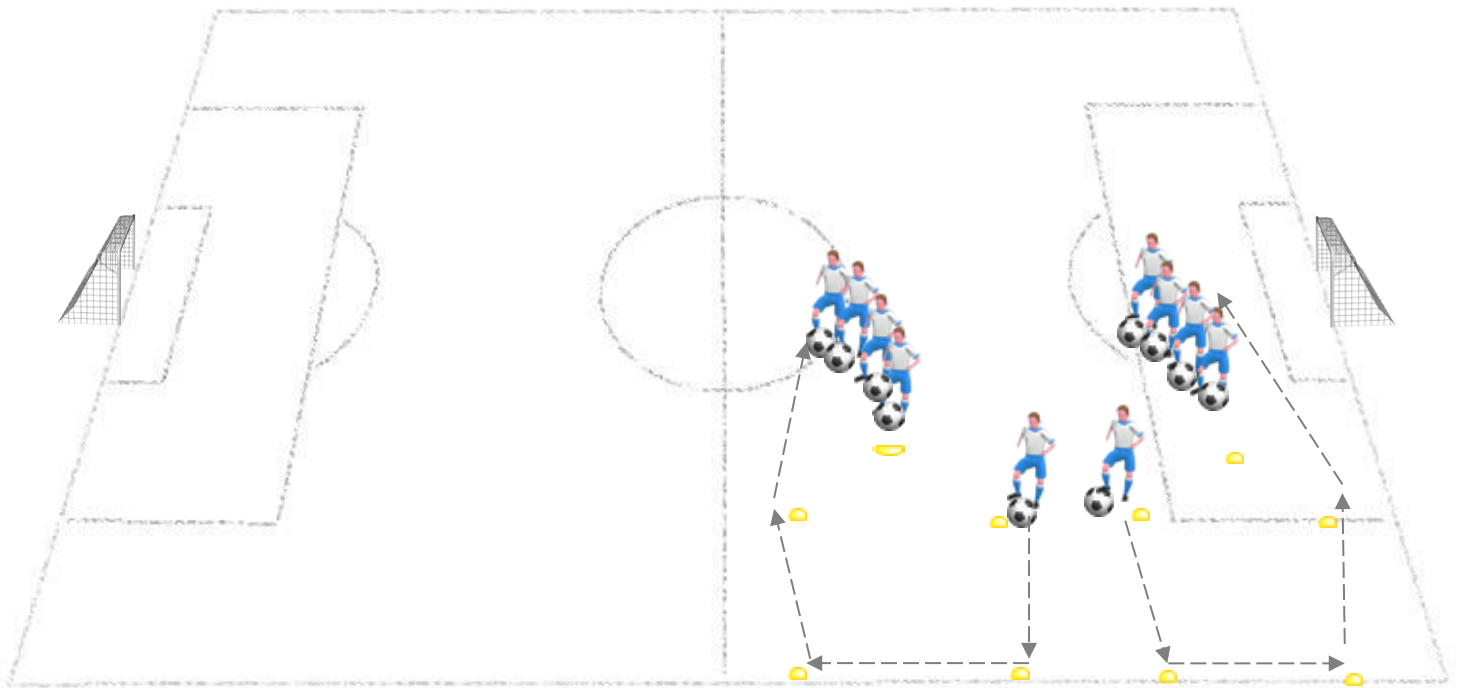


Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen	Fase: Oefen en leer
TCP Doelstelling: het verbeteren van het basis dribbelen met de bal dmv Wiel		Coerver oefeningen
Inhoud	Methodiek	Aanwijzingen
<p>De speler naar de pion op de zijlijn en maakt de volgende schijnbewegingen:</p> <p>Oefening 1 Voor het hoedje kappen met de binnenkant voet en meenemen met de buitenkant van de andere voet. Bij de volgende pion weer, vervolgens dribbelen naar de achterkant van de groep.2x</p> <p>Oefening 2 Voor het hoedje kappen met de buitenkant van de voet en meenemen met de buitenkant van dezelfde voet 2x</p> <p>Oefening 3 Voor het hoedje uitstappen met het buitenste been en met de buitenkant van de andere voet de bal meenemen in de andere richting. 2x</p> <p>Oefening 4 Voor het hoedje een schaarbeweging maken met het buitenste been en vervolgens meenemen met de buitenkant van de andere voet. 2x</p> <p>Oefening 5 Voor het hoedje gaan we nu Aka beweging doen; je doet alsof je de bal met de binnenkant van je voet meeneemt naar binnen, maar rolt de voetzool snel over de bal en neemt vervolgens de bal met de buitenkant van dezelfde voet mee naar buiten.2x</p> <p>Oefening 6 Voor het hoedje gaan we nu de Zidane beweging doen; je stapt met de punt van de voet van het binnenste been op de bal en met de voetzool van de andere voet en een kwart draai van het lichaam neem je de bal mee.2x</p> <p>Vervolgens doe je dezelfde oefening op de andere vierkant met je andere voet.</p>	<p>Organisatie 2x uitzetten</p> <p>De volgende speler start als de voorganger bij het tweede hoedje is</p> <p>Organisatie: Ruimte: 8 meter tussen de hoedjes Hesjes: nvt Aantal ballen: 10 Aantal hoedjes: 2 x 9 Doelen: nvt Aantal spelers: 10</p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p>	



© 2013 -animation.nl

Wat ziet de coach m.b.t. TCP?

Wat doet de coach?

--

--