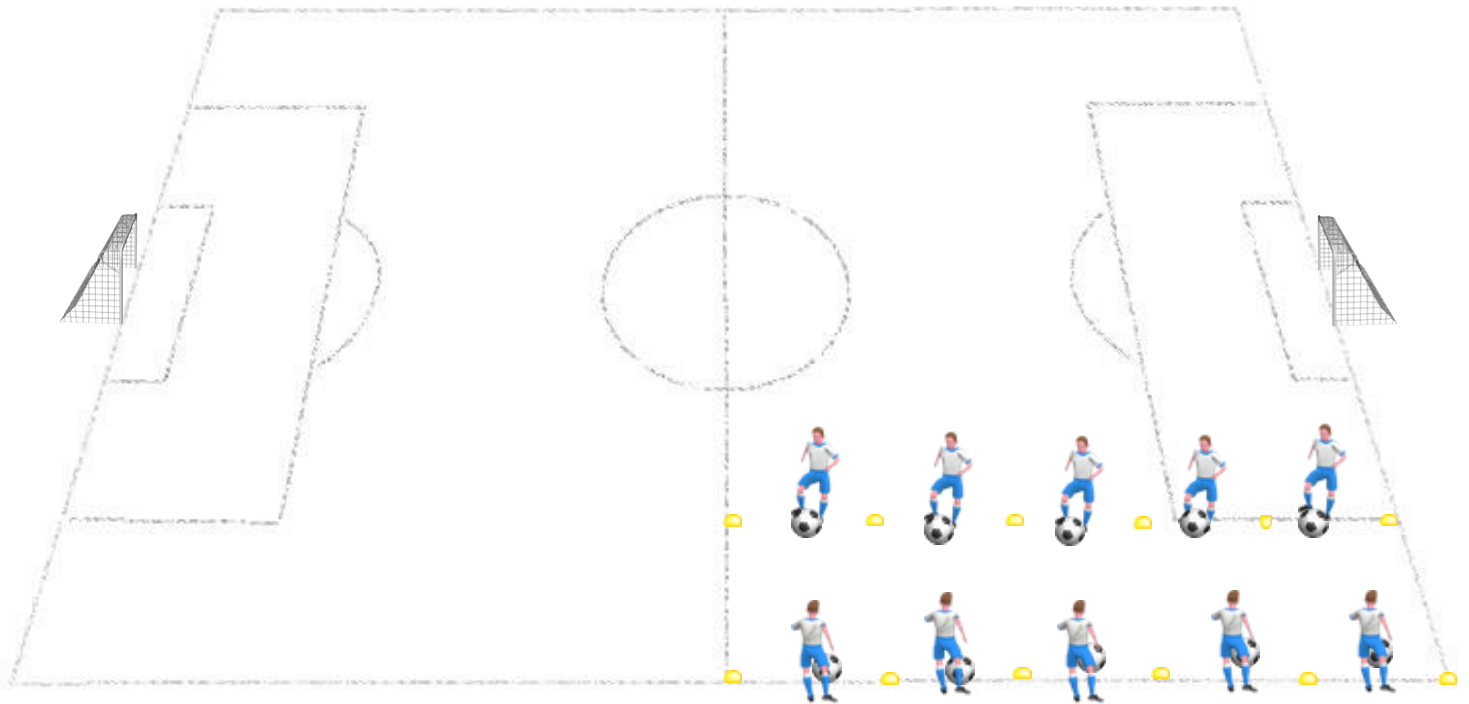


Teamfunctie: Aanvallen	Teamtaak: Opbouwen	Fase: Oefen en leer
TCP Doelstelling: het verbeteren van het basis dribbelen met de bal dmv Wiel Coerver oefeningen		
Inhoud	Methodiek	Aanwijzingen
<p>Snel voetenwerk oefeningen</p> <p>Oefening 1 Op de plaats de bal heen en weer tikken De knieën ligt geboden.</p> <p>Oefening 2 Al tikkend naar rechts en links verplaatsen</p> <p>Oefening 3 Al tikkend gaande naar links en rechts aan het einde rondjes draaien rechtsom en weer terug en linksom en weer terug</p> <p>Oefening 4 Al tikkend naar rechts en links verplaatsen. Aan de buitenkanten haal je de bal terug met de voetzool van het buitenste been en tik je de bal met het zelfde been achter je standbeen terug weer naar de andere kant, etc.</p> <p>Oefening 5 Beginnen met tikken op de plaats en dan de bal met de binnenkant voet zijwaarts passen en vervolgens daar weer tikken op de plaats, dan met de binnenkant van de voet weer terug passen, etc.</p> <p>Oefening 6 Idem 3, maar dan met de buitenkant van de voet passen.</p> <p>Oefening 7 Tikken op de plaats. Naar de buitenkant toe over de bal stappen met het rechterbeen en met de buitenkant van de linker voet meenemen, tikken op de plaats. Nu met het linkerbeen over de bal stappen en buitenkant van de rechter voet meenemen en weer tikken op de plaats, etc.</p> <p>Oefening 8 Tikken op de plaats. Met de linkerbeen naar binnen toe over de bal heen stappen en met de binnenkant van de rechervoet meenemen. Tikken op de plaats, met de rechterbeen naar binnen toe over de bal heen stappen en met de binnenkant van de linkervoet meenemen, tikken op de plaats etc,</p> <p>Oefening 9 Tikken op de plaats. Met de rechterbeen een schaar over de bal maken en met de buitenkant van de linkervoet de bal meenemen, tikken op de plaats, nu met de linkerbeen een schaar over de bal maken en met de buitenkant van de rechervoet meenemen, tikken op de plaats, etc. meenemen, tikken op de plaats etc,</p>	<p>Organisatie: Ruimte: 8 meter tussen de hoedjes Hesjes: nvt Aantal ballen: 10 Aantal hoedjes: 2 x 6 Doelen: nvt Aantal spelers: 10</p> <p>De oefening duurt 15 minuten</p>	



© 2013 -animation.nl

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

Geen goede uitvoering

Wat doet de coach?

Persoonlijke coaching: laat zien hoe het moet!