

Tripling + dribbelen binnenkant voet

1 a

Belangrijk

Zorg ervoor dat bij de landing de voet, knie en heup in een rechte lijn blijven en de knie niet naar binnen zakt. Land niet met een gestrekte knie maar veer iets in. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.



Goed



Fout



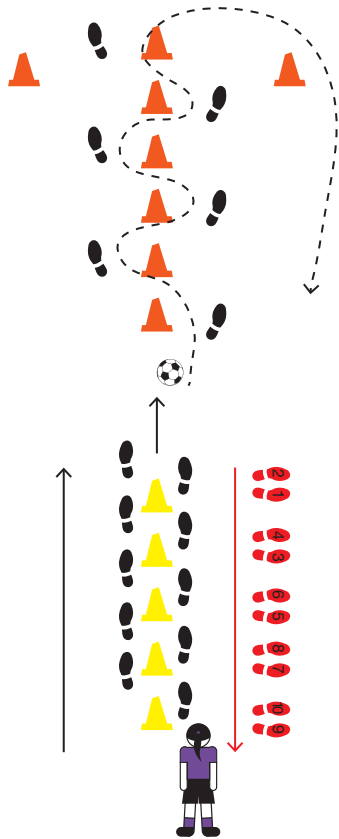
Goed



Fout



1 a



Tripling + dribbelen

Binnenkant voet (links/rechts) (rechtsom)

Start bij de gele pion zonder bal. Doe een tripling over de gele pionnen. Start eerst met je **rechtervoet** en zet vervolgens je linkervoet neer. Doe dit in een vloeiende beweging tot en met de laatste gele pion.

Loop in dribbelpass door tot aan de eerste oranje pion waar de bal ligt. Dribbel (slalom) met de bal rechts binnenkant voet half om de eerste pion richting de tweede pion. Geef de bal over op je linkervoet (binnenkant) en dribbel dan met links binnenkant voet om de tweede pion richting de derde pion. Geef de bal weer over op de rechtervoet en dribbel met rechts binnenkant voet om de derde pion, etc.

Draai aan het einde van de oranje pion rechtsom met binnenkant voet links (links afkappen). Dribbel met links binnenkantvoet via de buitenste pion terug tot het begin van de oranje pion en leg de bal met de voet stil.

Ga in dribbelpas naar de gele pion en ga dan zijwaarts (linksom) in korte tripling pasjes over de pionnen. Eerst rechtervoet dan linkervoet over de gele pionnen terug naar de eerste gele pion. Doe de oefeningen drie keer (eerste keer rustig, tweede keer iets sneller, derde keer hoogste snelheid). Het gaat erom dat de oefening steeds goed wordt uitgevoerd. Dus kwaliteit van de uitvoering gaat voor snelheid.