

# Kniehef + dribbelen

2 b

## 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



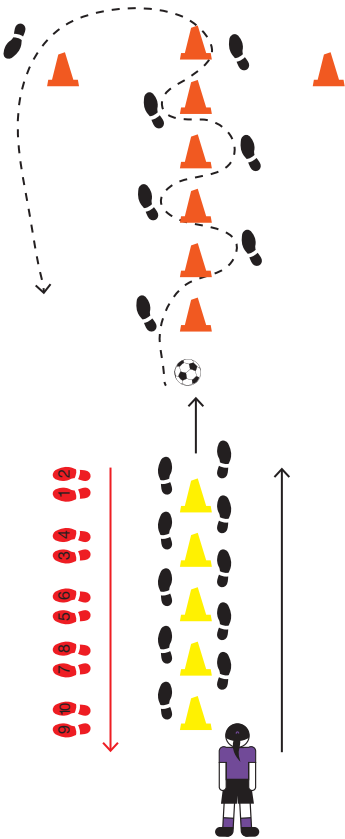
Goed



Fout



2 b



# Knieweffen + dribbelen

## Binnenkant voet/buitenkant voet (links)

Start bij de gele pion met knieweffen over de pionnen. Eerst starten met linker been over eerste pion dan rechterbeen over eerste pion. Dan weer linker been over tweede pion. Doe dit wisselend tot en met de laatste gele pion.

Ga in dribbelpas naar de eerste oranje pion. Dribbel met de bal links binnenkant voet half om de eerste pion, dribbel naar de tweede pion met links buitenkant voet half om de tweede pion, linksbinnenkant voet half om de derde pion, etc. Ga aan het einde linksom en dribbel om de buitenste pion, steeds met links binnenkant buitenkant voet (de bal elke pas raken), terug naar het begin van de oranje pion. Leg hier de bal met de voet weer stil.

Ga in dribbelpas naar de gele pionnen. En ga dan zijwaarts (linksom) knieweffen terug over de gele pionnen naar het begin. Start eerst met links, dan met rechts.