

Kniehef + dribbelen

2 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.



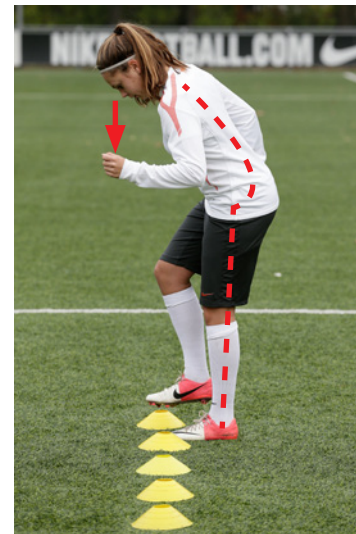
Goed



Fout



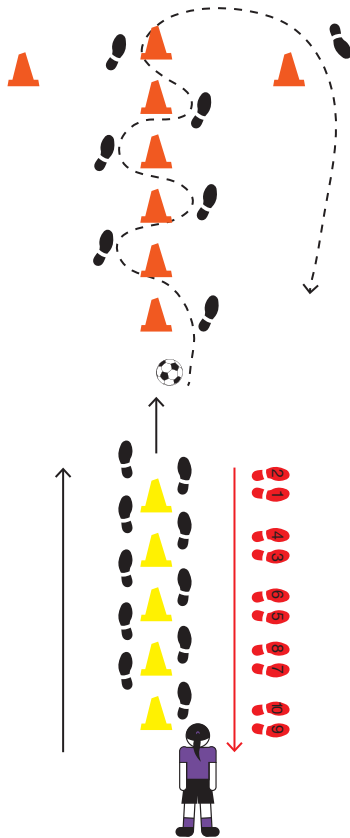
Goed



Fout



2 a



Knieheffen + dribbelen

Binnenkant voet/buitenkant voet (rechts)

Start bij de gele pion met knieheffen over de pionnen. Eerst starten met rechter been over eerste pion dan linkerbeen over eerste pion. Dan weer rechter 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 rechts binnenkant voet half om de eerste pion, dribbel naar de tweede pion met rechts buitenkant voet half om de tweede pion, rechts binnenkant voet half om de derde pion, etc. Ga aan het einde rechtsom en dribbel om de buitenste pion, steeds met rechts 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 (rechtsom) knieheffen terug over de gele pionnen naar het begin. Start eerst met rechts, dan met links.