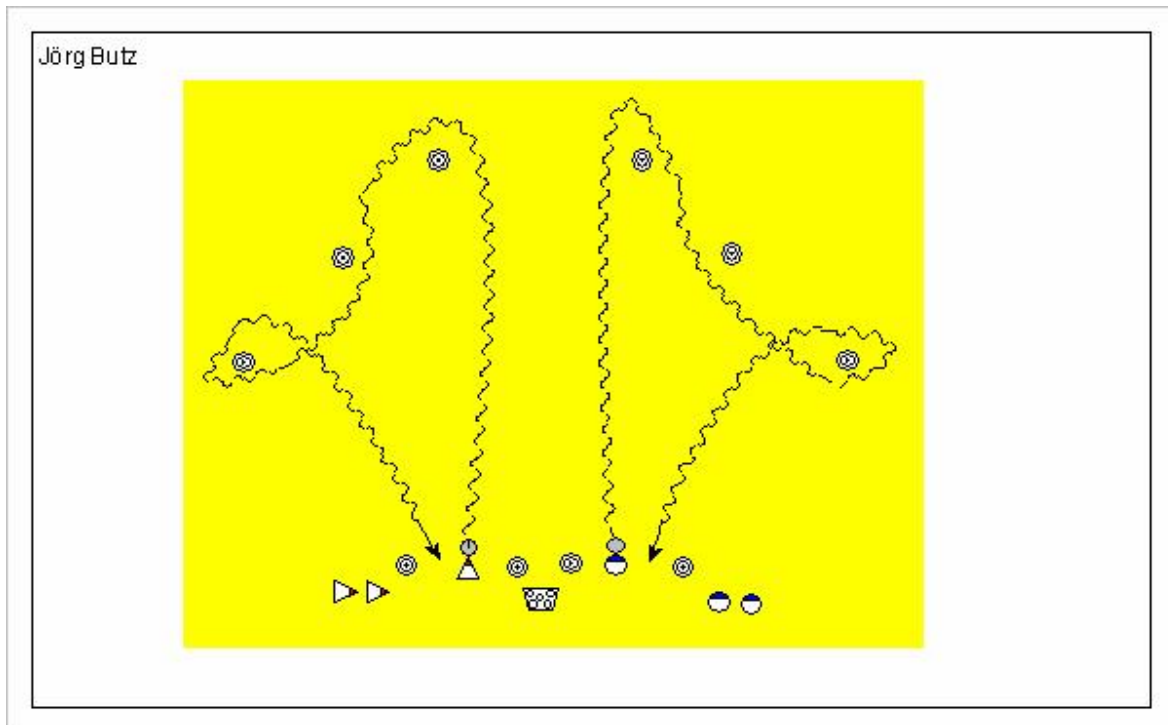


## Trainingsoefening Dribbelen



### Organisatie van de oefening

Twee minidoeltjes van pylonen (breedte 2 meter) worden met een onderlinge afstand van 5 meter als begindoeltjes naast elkaar uitgezet.

Voor elk startdoeltje staan van buiten naar binnen naar achteren weglappend drie pylonen met verschillende kleuren (onderlinge afstand is 3 meter).

De spelers staan met bal in even grote groepen bij de begindoeltjes.

### Baloefening: Dribbelen – Spar II

**Oefening 1:** De trainer roept 2 kleuren waarbij de spelers de eerste genoemde pylon in zijn geheel omdribbelen en de tweede genoemde pylon als keerpunt omdribbelen.

**Oefening 2:** Oefening met speelveld wisseling. De spelers dribbelen op de eigen helft buiten om de genoemde pylon heen, vervolgens gaan ze naar de andere helft, dribbelen daar ook om de genoemde pylon en gaan dan weer terug naar het beginpunt.

### Oefening 3:

Net zoals oefening 1, nu moet na het dribbelen van de eerstgenoemde pylon van speelveld gewisseld worden.

Uitbreiding: In plaats dat men om de pylon dribbelt kan men ook geleerde passeerbewegingen bij de pylonen uitvoeren !