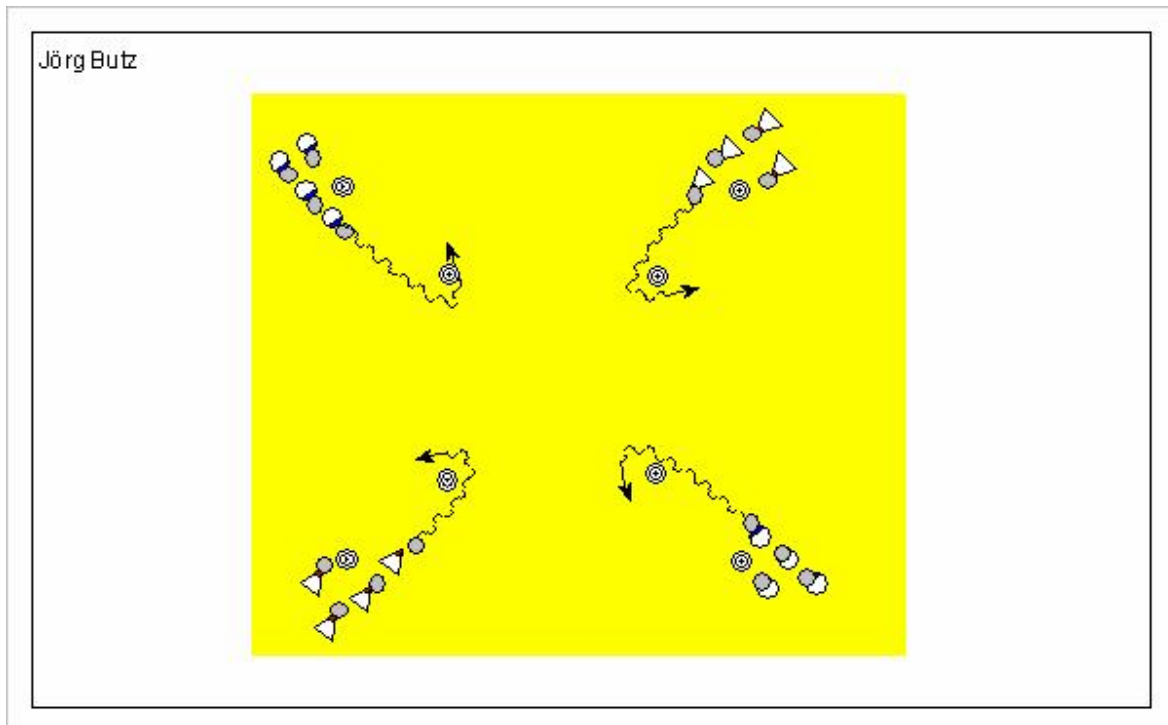


## Technische training Dribbelen



### Organisatie van de oefening

Met 4 pylonen wordt een veld van 15 x 15 meter uitgezet.

Binnen dit veld opnieuw een veld in het midden uitzetten van 8 x 8 meter

De 4 pylonen die in een rij staan hebben dezelfde kleur.

De spelers staan elk met 1 bal bij de buitenste pylon.

### Warming up in een dubbelveld

**Oefening 1:** De spelers dribbelen om de binnenste pylon en weer terug naar het beginpunt.

**Oefening 2:** De spelers dribbelen om de binnenste pylon, draaien naar rechts en dribbelen om de volgende binnenste pylon en daarna weer terug naar het beginpunt.

Aanwijzing: De spelers dribbelen dus om twee binnenste pylonen met twee verschillende kleuren.

**Oefening 3:** De spelers dribbelen om de binnenste pylon, draaien naar links en dribbelen om de volgende binnenste pylon en daarna weer terug naar het beginpunt.

**Oefening 4:** Net zoals Oefening 2 en 3 alleen nu past de speler na het omdribbelen van de tweede binnenste pylon de bal naar een speler bij het beginpunt.

**Oefening 5:** Net zoals Oefening 4, maar nu wordt de bal met een **Flachschlenzer** naar de volgende speler gespeeld, die de springende bal moet aan- en meenemen.