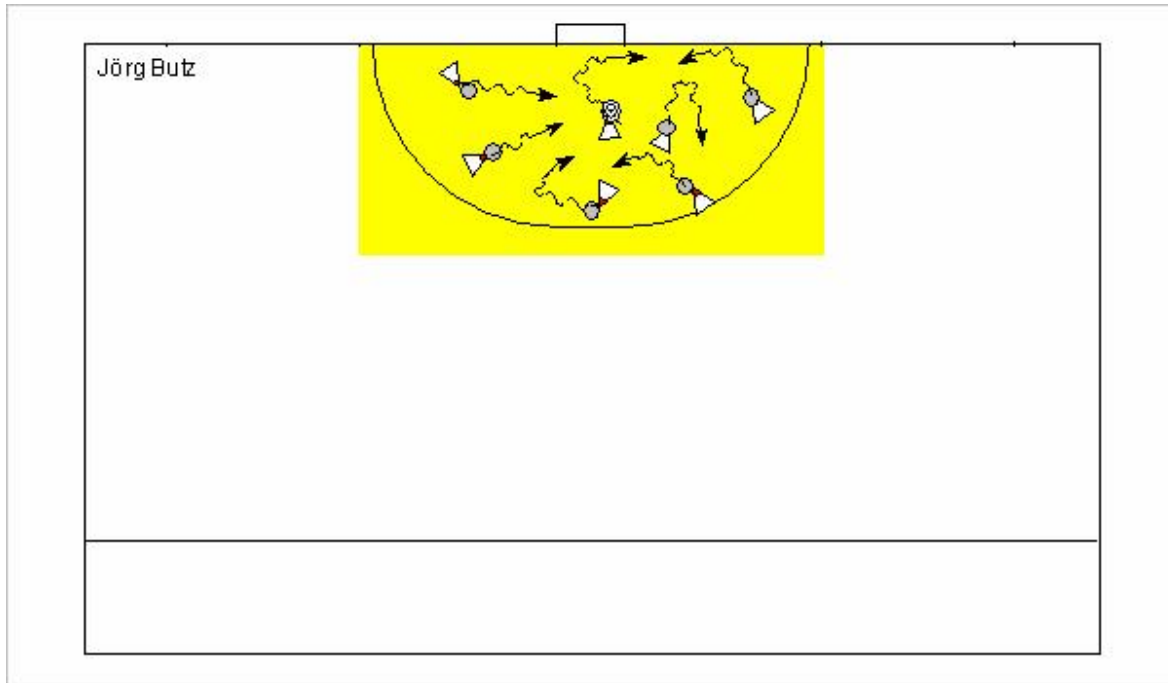


Technische training Dribbelen



Organisatie

De cirkel als oefenveld
Alle spelers hebben een bal

Balgewenning

Verloop

De spelers dribbelen "vrij" in het veld.
Op signaal van de trainer maken zij een opgedragen passeerbeweging.
Vervolgens dribbelen ze weer verder.

Variaties

Op signaal van de trainer jongleren de spelers met de bal en dribbelen vervolgens weer verder.
Op signaal van de trainer doen de spelers een afgesproken coördinatie-oefening.

Tips en aanbevelingen

Techniek is belangrijker dan snelheid !
Niet kijken naar de bal maar voor zich uit om te voorkomen dat men tegen elkaar botst.