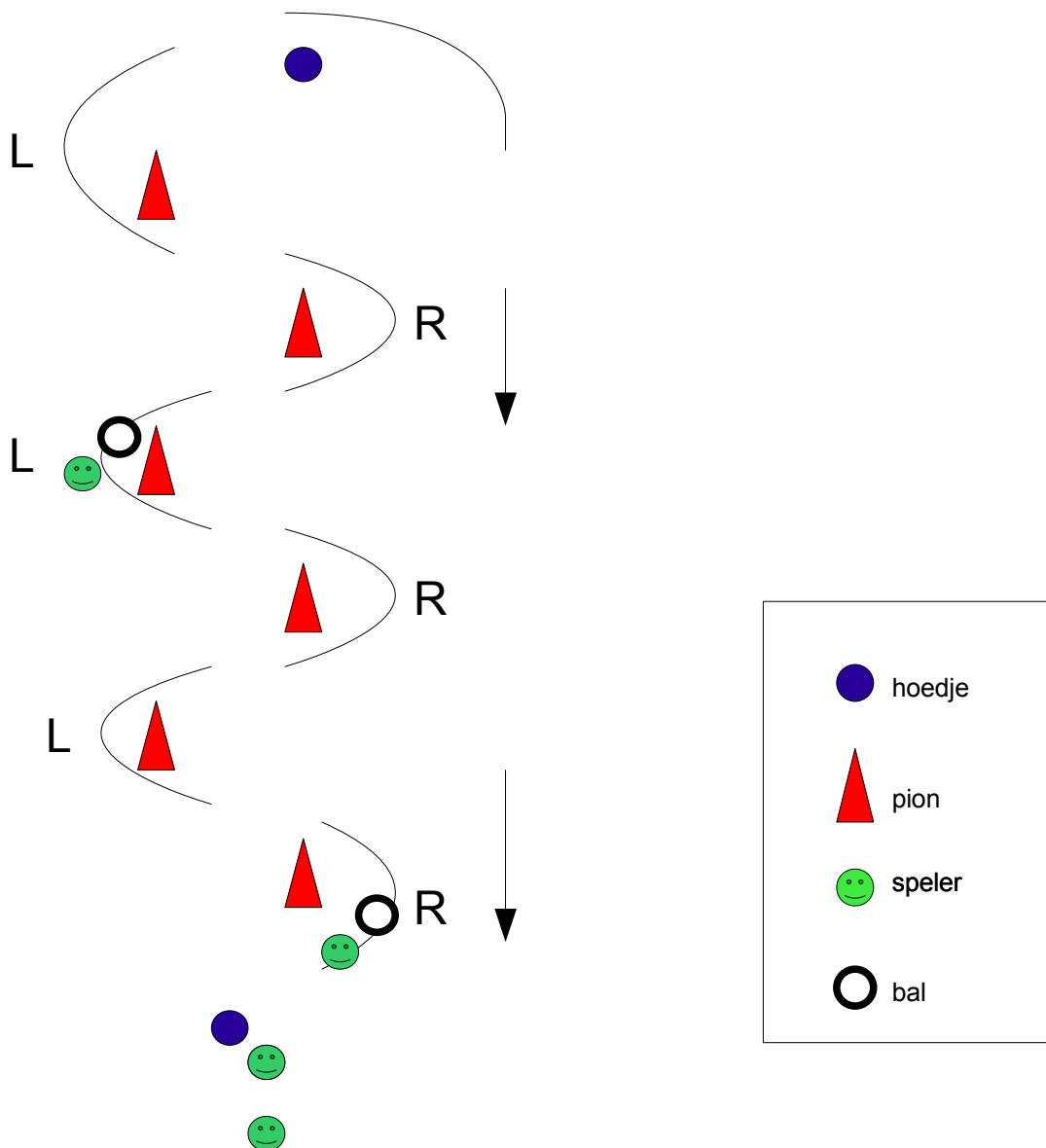


1. Dribbelslalom.



-elke speler 1 bal. Zie veld met looproute.

Variant 1: binnenkant beide voeten.

De speler slalomt met de bal aan de voet om de pionnen heen. Alleen de binnenkant van de voeten wordt gebruikt: bij de rechter pionnen de rechervoet, bij de linker pionnen de linkervoet! Het stukje dribbelen tussen de pionnen naar eigen keuze, de terugweg rechtstreeks.

Variant 2: buitenkant beide voeten.

Nu in plaats van de binnenkant de buitenkant van de voet gebruiken. Dus nu bij de rechter pionnen de buitenkant linkervoet, en bij de linker pionnen de buitenkant rechervoet. Tussen de pionnen weer naar eigen keuze.

Variant 3: kappen binnenkant voeten.

Nu wordt er niet om de pionnen geslalomd, maar voor iedere pion wordt de bal scherp gekapt.

Variant 4: estafette.

Hiervoor moeten 2 van bovenstaande circuits naast elkaar worden uitgezet.

In een estafette vorm proberen de beide teams het snelst het volledig circuit, met voet naar keuze te voltooien. Als een speler smokkelt (niet goed om een pion heen gaat), moet de speler voor 'straf' een rondje om de desbetreffende pion draaien (met bal).

Oefeningen waarmee snel het dribbelen met beide voeten aangeleerd wordt!