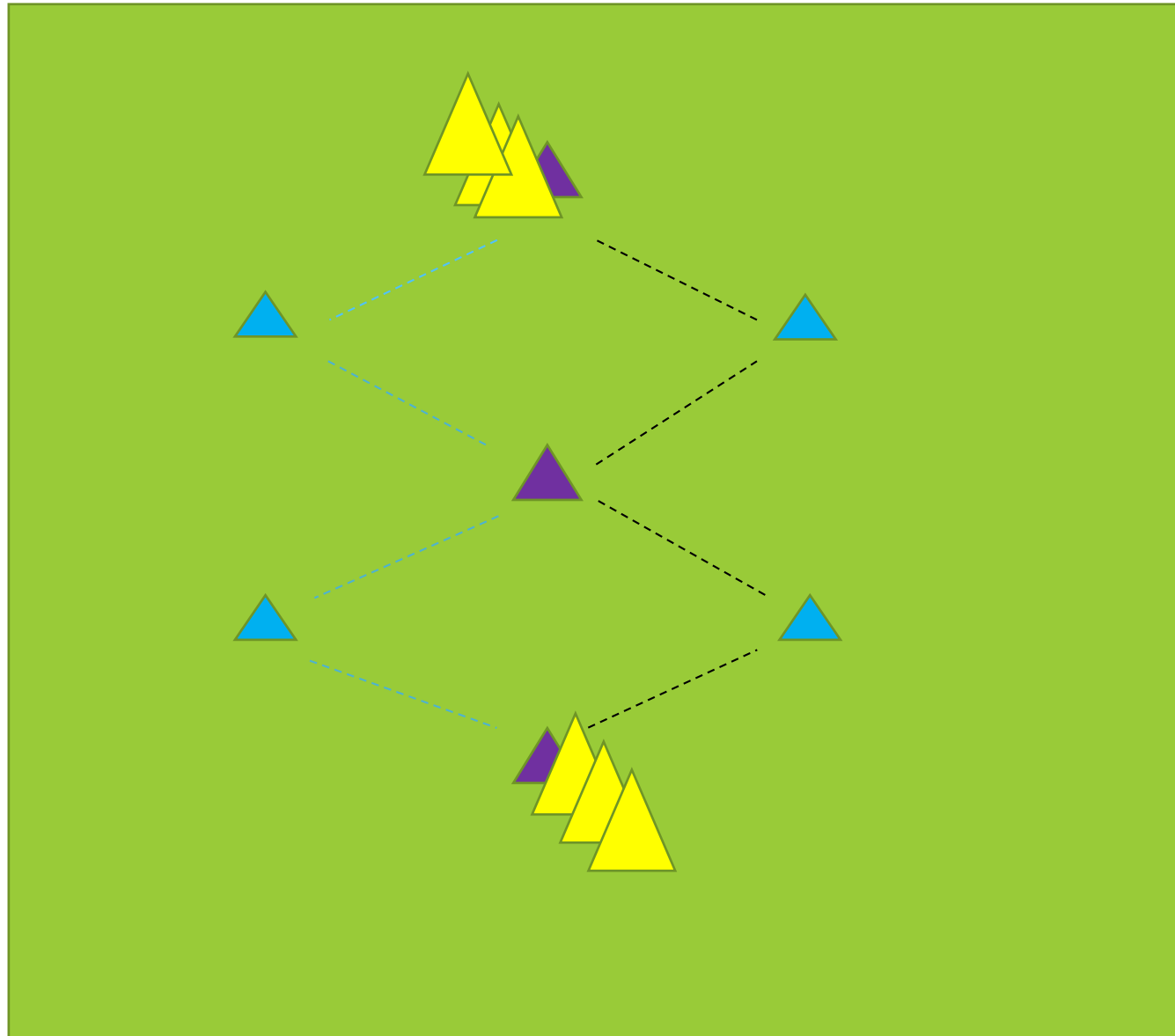


Vorm 1: Warming-up

Magic 7 techniek

<https://www.youtube.com/watch?v=2DO10k6kn8>



Organisatie:

Afhankelijk van het aantal spelers organisatie 2 of 3x uitzetten.

Vierkant van 10x10m en 3 extra pionnen (van afwijkende kleur) om 2 ruitvormen te maken.

Twee rijen spelers bij buitenste pionnen, elke speler een bal.

Spelers vanuit iedere groep dribbelen naar de overkant en houden rechts aan (zie looplijnen). Niet te snel achter elkaar.

Coaching en aanwijzingen:

Verbeteren van de technische en motorische vaardigheden.

Voer in de dribbel naar de overkant bij iedere pion een actie uit.

Kappen binnen- en buitenkant R/L, tussentikken, afrolbeweging etc.

Zorg eerst voor een juiste technische uitvoering, dan pas tempo omhoog.