



Een leuke spelvorm voor jong en oud. De trainer kan aandacht besteden aan: dribbel snel door iedere pass de bal te raken, verander van richting na de pion en kap met links naar rechts en rechts na links, pass de bal in de voeten van de volgende speler, 'val' de bal aan door niet te wachten tot de bal bij jou is.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Twee keer zeven pionnen of doppen. - Minimaal 6, maximaal 10 spelers - Minimaal vier ballen.

Coaching

Beschrijving van de oefening: - Twee teams van vier of vijf spelers. - Iedere speler werkt 1x het parcours af. - Welk team is als eerste klaar?

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - Maak de oefening makkelijker of moeilijker door: - Afstand tussen de doppen vergroten of verkleinen. - Hogere eisen te stellen aan de uitvoering. - Andere invulling te geven v.w.b. de uitvoering van het parcours.