

Bal dribbelen



Op bal van voeten  
op schouderbreedte

Bal dribbelen



Op bal van voeten  
in tandemstand

Bal dribbelen



Op 1 been op bal voet

Variaties dribbel: links-  
rechts, hoog-laag, 8-vorm  
tussen benen

Variaties dribbel: links-  
rechts, hoog-laag, 8-vorm  
tussen benen

1

## Bal dribbelen in tenenstand

- Neutrale  
rugkromming

3 x 60 seconden

2

## Bal dribbelen in tandemstand op tenen

- Neutrale  
rugkromming

3 x 60 seconden

3

## Bal dribbelen in 1- benige tenenstand

- Neutrale  
rugkromming

3 x 60 seconden

Hielen zo ver mogelijk duwen van grond & bal passen naar partner



Voeten blijven tijdens oefening op schouderbreedte staan

Met beide voeten op één lijn achter elkaar & bal passen naar partner



Voeten blijven tijdens oefening op dezelfde positie staan

Op 1 voet steunen & bal passen naar partner



Voet blijft tijdens oefening op dezelfde positie staan

## 1 Passen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden elk been

## 2 Passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

## 3 Passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Speler 1 huppelt op 1 been & beschermt bal al dribbelend tegen speler 2



Speler 2 huppelt op 1 been & probeert de bal af te nemen van speler 1

Partner werpt bal & geeft signaal om ogen te openen als bal op hoogste punt is



Op signaal van partner ogen openen & bal vangen

Op 1 voet steunen & hiel voet zo ver mogelijk van grond wegduwen

Speler 1 steunt op tenen, speler op 1 voet met rug naar speler 1



Speler 1 geeft signaal 'links' of 'rechts' & werpt bal; Speler 2 springt & draait 80° 'links-' of 'rechtsom'



Speler 2 vangt bal & landt in evenwicht op dezelfde voet



## 1 Dribbelduel op 1 been

- Constante spanning in buik- & rugspieren
- 3 x 60 seconden elk been

## 2 Balontvangst op 1 been - ogen toe

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been

## 3 Balontvangst na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been

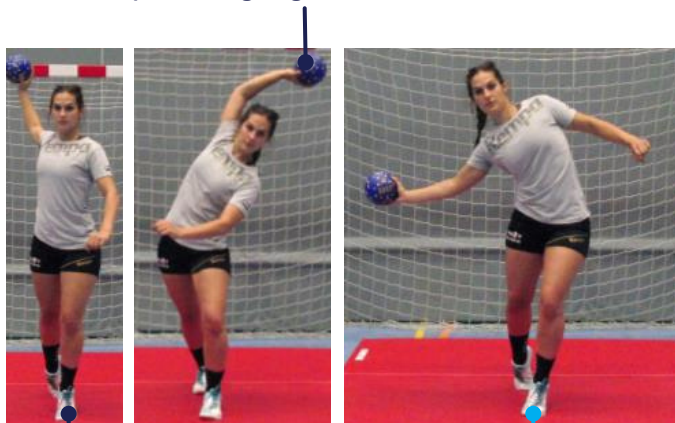
## Werpbeweging met bal maken



Op bal van voeten op schouderbreedte met bal in hand

Voetpositie behouden

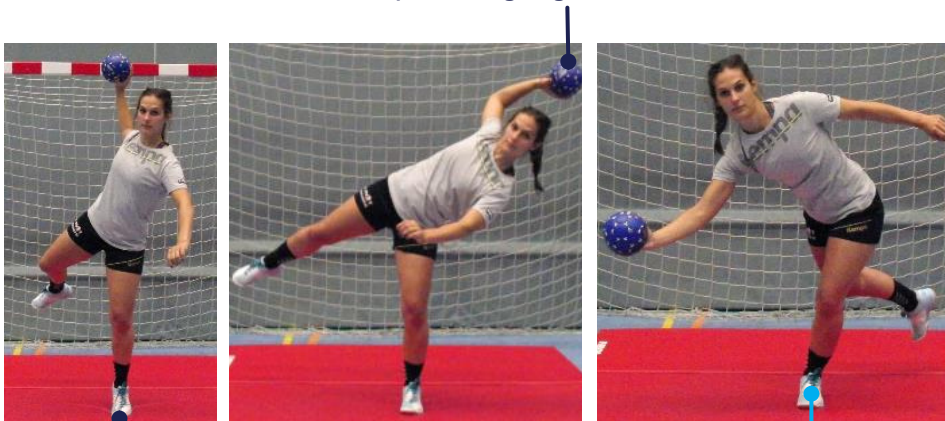
## Werpbeweging met bal maken



Op bal van voeten in tandemstand met bal in hand

Voetpositie behouden

## Werpbeweging met bal maken



Op 1 voet met bal in hand

Voetpositie behouden

### 1 Worp op bal voet

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

### 2

### Worp in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

### 3

### Worp op 1 been

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

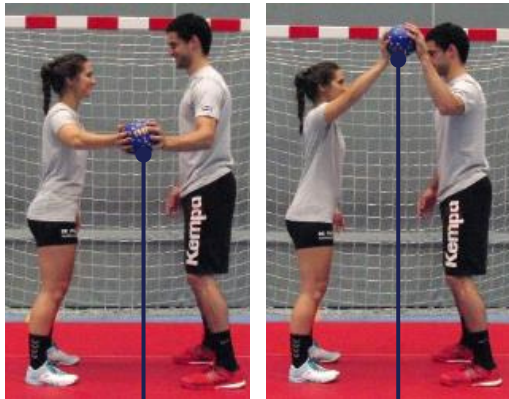
Vanuit stand bal tussen 1 hand houden



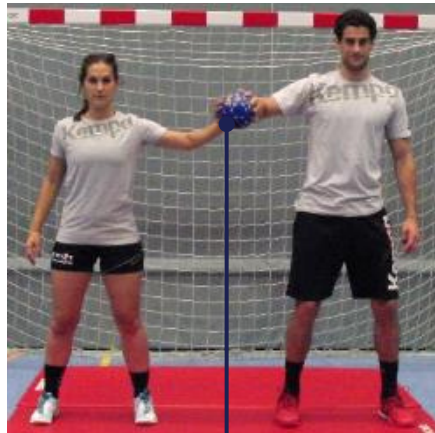
Vanuit zijwaartse stand bal tussen 1 hand houden



Vanuit stand 2 ballen tussen handen houden



Bal links/rechts, boven/onder bewegen, partner volgt beweging



Bal links/rechts, boven/onder bewegen, partner volgt beweging



Ballen links/rechts, boven/onder bewegen, partner volgt beweging

## 1 Partneroefening met 1 bal - frontaal

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

3 x 60 seconden

## 2 Partneroefening met 1 bal - zijwaarts

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

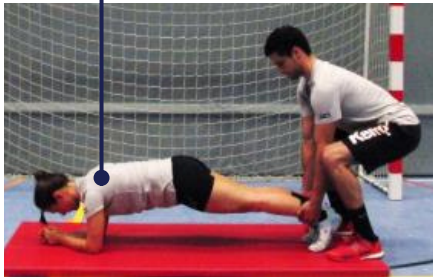
3 x 60 seconden

## 3 Partneroefening met 2 ballen

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

3 x 60 seconden

Starten in elleboog- & voetensteun, dit aanhouden



Partner tilt benen op t.h.v. enkels



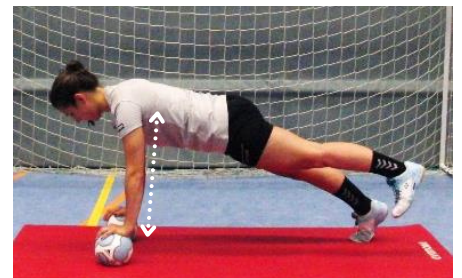
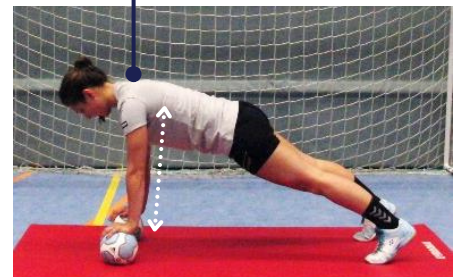
Partner duwt (trekt) schouders licht naar voor (achter) via enkels



Pomphouding met 1 hand op bal & bal in verschillende richtingen rollen



Met elke hand op bal steunen, bovenlichaam alsplank neerwaarts brengen & daarna krachtig afduwen



Extra: met geheven been

1

## Planklift met partner

- Neutrale rugkromming
- Schouders stabiel houden boven ellebogen

3 x 60 seconden

2

## Pomphouding - bal rollen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke hand

3

## Pompen met 2 ballen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

1-benige stand

Op bal van voet landen & afrollen naar hiel toe



Op 1 been afstoten & op hetzelfde been landen

1-benige stand

Partner gooit bal

Opwaarts springen & bal vangen

Op bal van voet landen & afrollen naar hiel toe



In stand

Afstootbeen naar voor & sprong maken

Partner geeft lichte duw tijdens vluchtfase

Evenwicht bewaren & landen met beide voeten tegelijk



**1- benige sprong + landing**

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

**2 Balontvangst na 1- benige sprong + landing**

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

**3 1- benige sprong + 2- benige landing + duw partner**

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen