

# Tripling + dribbelen binnenkant voet

1 b

## Belangrijk

Zorg ervoor dat bij de landing de voet, knie en heup in een rechte lijn blijven en de knie niet naar binnen zakt. Land niet met een gestrekte knie maar veer iets in. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.



Goed



Fout



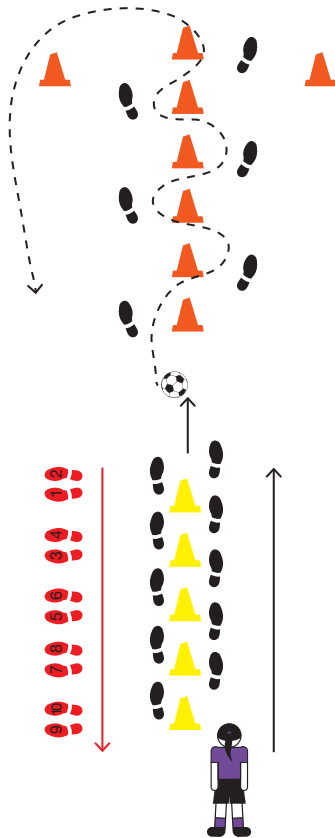
Goed



Fout



1 b



# Tripling + dribbelen

## Binnenkant voet (links/rechts) (linksom)

Start bij de gele pion zonder bal. Doe een tripling over de gele pionnen. Start eerst met je **linkervoet** en zet vervolgens je rechervoet neer. Doe dit in een vloeiende beweging tot en met de laatste gele pion.

Loop in dribbelpass. Door tot aan de eerste oranje pion waar de bal ligt. Dribbel (slalom) met de bal links binnenkant voet half om de eerste pion richting de tweede pion. Geef de bal over op je rechervoet (binnenkant) en dribbel dan met rechts binnenkant voet om de tweede pion richting de derde pion. Geef de bal weer over op de linkervoet en dribbel met links binnenkant voet om de derde pion, etc.

Draai aan het einde van de oranje pion rechtsom met binnenkant voet rechts (rechts afkappen). Dribbel met rechts binnenkant voet via de buitenste pion terug tot het begin van de oranje pion en leg de bal met de voet stil.

Ga in dribbelpas naar de gele pion en ga dan zijwaarts (linksom) in korte tripling pasjes over de pionnen. Eerst linkervoet dan rechervoet over de pionnen terug naar de eerste gele pion. Doe de oefening drie keer. De eerste keer in een rustig tempo. De tweede keer in een hoger tempo. De derde keer in hoogste snelheid. Denk aan kwaliteit van de uitvoering. Het gaat erom dat de oefening steeds goed wordt uitgevoerd.