

Week 3 - Dag 2 - V-Beweging + Komma-beweging

Benodigheden:

- 1 bal
- Bal, kegel of voorwerp

Oefenen:

1. Voer de V-beweging uit in stilstand (5x linkervoet en 5x rechervoet)
2. Voer de V-beweging vervolgens uit in beweging (5x linkervoet en 5x rechervoet)
 - Zet de kegel of het voorwerp in het midden
 - Dribbel naar de kegel/voorwerp
 - Voer de V-beweging uit
 - Dribbel verder (en wie kan SCOOR! 😊)



Hulp nodig bij deze oefeningen? Gebruik het filmpje!

<https://www.youtube.com/watch?v=4SektoDUmKI>

Extra uitdaging nodig? → https://www.youtube.com/watch?v=mlj_WfNk6Zw&feature=youtu.be

NIEUWE BEWEGING (Bekijk filmpje onderaan)!!!



3. Voer de komma-beweging uit in stilstand (5x linkervoet en 5x rechervoet)
4. Voer de komma-beweging nu uit in beweging (5x linkervoet en 5x rechervoet)
 - Zet de kegel of voorwerp in het midden
 - Dribbel naar de kegel/voorwerp
 - Voer de komma-beweging uit
 - Dribbel verder (en wie kan SCOOR! 😊)



Hulp nodig bij deze oefeningen? Gebruik het filmpje!

https://www.youtube.com/watch?v=pP2X_J7Z24

