

Coördinatie: Kumite: Schaduw dribbelen

BESCHRIJVING

De jongeren staan per twee. Eén van de jongere heeft geen bal en leidt de oefening. De andere, met bal, volgt de andere zo snel mogelijk.

Als de eerste jongere stopt dribbelt de andere jongere er volledig rond en geeft dan de bal af. De rollen worden omgekeerd.

Variatie:

- Drijven ipv dribbelen
- Met de hand drijven, met de voeten drijven, met een verlengstuk
- De twee jongeren hebben elk een bal. De achterste jongere imiteert zo snel mogelijk de voorste jongere.

Aandachtspunten:

- Regelmatig van plaats wisselen.



Materiaal

Klein

Opstelling

Groepjes

Partneroefening

Ja

Fysieke basis eigenschappen

Coördinatie

Kumitevaardigheden

Afstand, Reactie