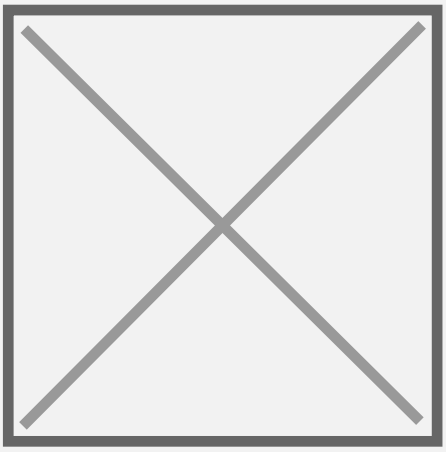
Coördinatie: Kumite: Schaduw dribbelen



Materiaal
Klein

Opstelling
Groepjes

Partneroefening
Ja

Fysieke basis eigenschappen
Coördinatie

Kumitevaardigheden
Afstand, Reactie

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.