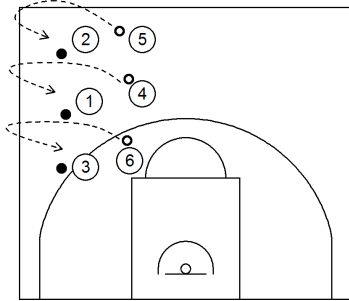




### overzicht met tennisbal



- forwards en guards
- vanaf U12
- 2 of meer spelers
- 1 basketbal plus een tennisbal per 2 spelers

#### Vereisten:

- spelers moeten de basistechniek van het dribbelen redelijk onder de knie hebben

**Doel:** spelers oefenen om de omgeving te overzien tijdens het dribbelen

#### Organisatie:

- spelers 1, 2 en 3 staan op ongeveer twee meter afstand van een muur
- zij dribbelen met hun zwakke hand
- spelers 3, 4 en 5 gooien steeds een tennisbal zodanig tegen de muur dat die voor de sterke hand van de dribbelaar stuitert
- de dribbelaar pakt die en gooit de tennisbal over zijn schouder naar zijn maatje
- wissel na een of twee minuten

#### Teaching points:

- met kracht dribbelen vanuit de pols