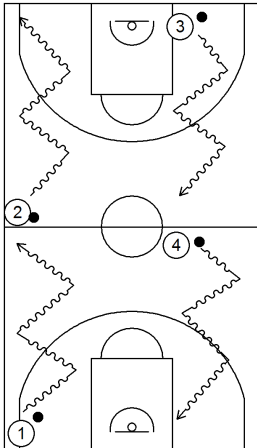




Behind the back



- forwards en guards
- vanaf U12
- elke speler een bal

Vereisten:

- spelers moeten met een hand aan de **zijkant** van de bal schuin weg kunnen dribbelen

Voorbereidende oefening:

- twee spelers staan naast de vrije worplijn, beide voeten wijzen naar de achterlijn. Passen elkaar aan met een bounce pass achter de rug langs

Doel: oefenen snelheidsverandering en richtingsverandering met de bal achter het lichaam langs, terwijl het blikveld van de dribbelaar gericht blijft op het gedeelte van het veld voor hem

Organisatie:

- spelers dribbelen zigzaggend tussen twee lijnen over de lengte van het veld
- maken als ze met hun voet bij een lengtelijn zijn een behind the back dribbel
- veranderen van richting en versnellen
- als de eerste dribbelaar bij de verlengde vrije worplijn is, start de volgende

Teaching points:

- over de bal heen kijken en het veld voor je overzien
- been aan de kant van de bal is **voor**
- hand over de bal heen
- de bal met een snelle beweging achter de rug langs halen
- de hand met de bal zo ver doorhalen de pols de heup aan de andere kant raakt. De bal komt dan ruim voor het lichaam op de grond, passend bij de snelheid waarmee de dribbelaar beweegt, zodanig dat bal precies in de andere hand opstuiter
- richtingsverandering is vaak minder dan 90 graden

Variaties:

- links en rechts beginnen