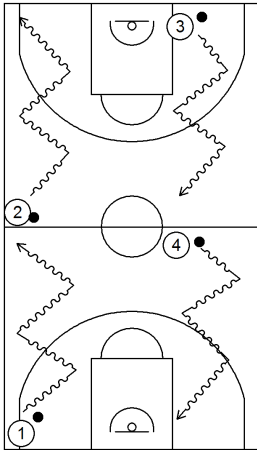




## Onder de billen



- 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

### Vorbereidende oefening:

- in stand achter de rug langs de bal van de linkerhand naar de rechterhand dribbelen met een vlakke stuiter

**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 bij een lengtelijn zijn een mini jump stop en 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
- na de mini jump stop staan de voeten naast elkaar op schouderbreedte
- hand over de bal heen
- de bal met een vlakke stuiter achter de rug langs halen naar de andere hand
- met een crossover step van richting veranderen

### Variaties:

- links en rechts beginnen