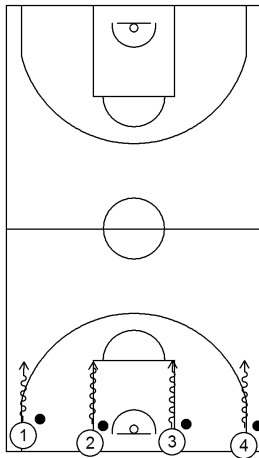




Hesitation



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

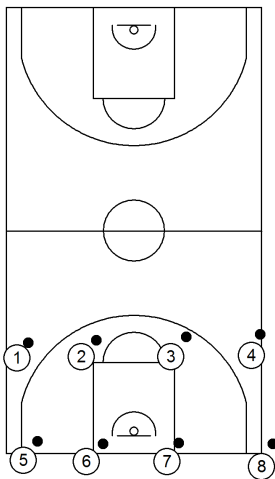
Vereisten:

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

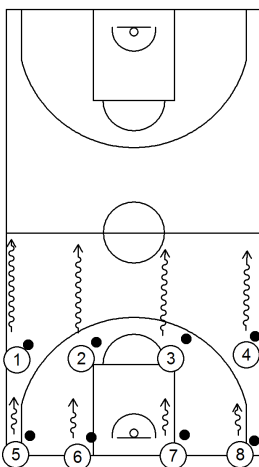
Doel: oefenen snelheidsverandering zonder richtingsverandering

Organisatie:

- spelers dribbelen steeds naar een lijn
- maken daarna **minstens 2 dribbels** op de plaats
- en versnellen
- als de dribbelaars bij de vrije worplijn zijn, start de volgende groep



- bij de vrije worplijn **minstens 2 dribbels** op de plaats
- als de eerste groep voorbij de vrije worplijn is, start de volgende groep
- aan het einde van het veld omdraaien en op de terugweg weer 3 hesitations
- spelers moeten er dan zelf voor zorgen dat ze niet tegen elkaar opbotsen



Teaching points:

- over de bal heen kijken en het veld voor je overzien
- bal laag tijdens hesitations
- hand achter de bal bij het versnellen

Variaties:

- linker en rechterhand
- met 2 ballen dribbelen
- dribbelbril gebruiken