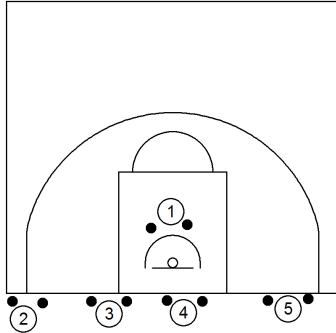




Duke twee ballen

- forwards en guards
- vanaf U12
- 2 of meer spelers
- 2 ballen per speler



Vereisten:

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

Doel: spelers op gevoel laten dribbelen. Als je dat met twee ballen tegelijk traint wordt het met één bal makkelijker

1. Follow the leader:

- de leader dribbelt op de plaats met variaties: hoog-laag, gelijk-ongelijk, 8-jes
- de andere spelers doen dat na

Teaching points:

- over de bal heen kijken naar de leader

2. Half veld heen en weer:

- steeds beginnen met 5 harde, gelijke dribbels op de plaats

2.1 gelijke dribbels

2.2 ongelijke dribbels

2.3 zigzag met crossover

2.4 zigzag met between the legs

2.5 zigzag met behind the back

Teaching points:

- laat spelers in het begin op hun eigen tempo oefenen
- naarmate ze beter worden individueel het tempo opvoeren

Variaties:

- één herenbal en één mini- of damesbal
- dribbelbril gebruiken

