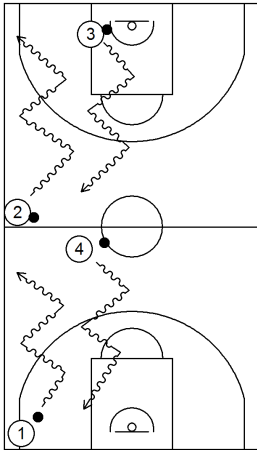




Crossover



- 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 en richtingsverandering met de bal voorlangs

Organisatie:

- spelers dribbelen zigzaggend tussen twee lijnen over de lengte van het veld
- maken als ze met hun voet bij een lengtelijn zijn een crossoverdribbel
- veranderen van richting en 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
- crossover dribbel is **schuin achterwaarts** voor het lichaam langs en **laag**
- met een open step de andere richting in

Variaties:

- dribbelbril gebruiken