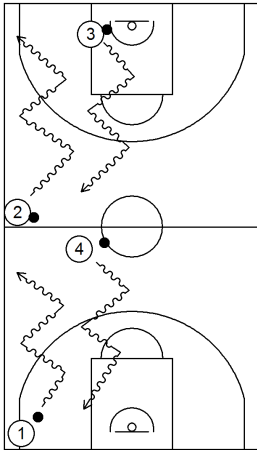




Spin dribbel



- 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 oefeningen:

- met één de bal voor het lichaam met een vlakke stuiter van links naar rechts laten gaan
- idem met twee handen, waarbij de bal met de linkerhand van rechts naar links wordt gebracht en vice versa (zodat de speler gedwongen wordt de hand over de bal heen te brengen en kracht uit te oefenen op de zijkant ipv de bovenkant van de bal)

Doel: oefenen snelheidsverandering en richtingsverandering met de bal achter het lichaam langs en een 180 graden draai van het lichaam

Organisatie:

- spelers dribbelen zigzaggend tussen twee lijnen over de lengte van het veld
- maken als ze met hun voet bij een lengtelijn zijn een spin 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
- afstoppen in 2 TR
- been aan de kant van de bal is **achter**
- hand over de bal heen
- eerst het hoofd draaien, dan pas de romp en de bal
- romp **snel** draaien
- achterste voet maakt een draai van ongeveer 270 graden

Variaties:

- links en rechts beginnen