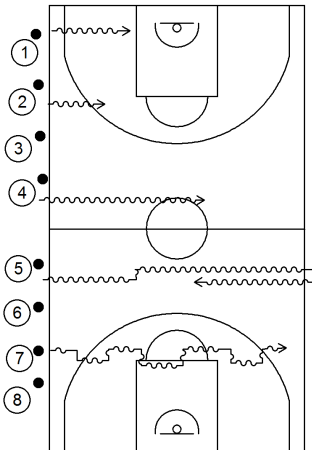




dribbel fundamentals



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

Vereisten: spelers moeten de basistechniek van het dribbelen beheersen

Doel: verbeteren van de verschillende dribbeltechnieken

Organisatie:

- spelers dribbelen steeds twee keer heen en weer dwars over het veld
- en krijgen daarna een nieuwe opdracht

Tips:

- bouw de moeilijkheidsgraad op: tijdens de training, maar ook over het seizoen
- differentieer zonodig binnen de groep; beginners doen bijvoorbeeld 1x een between the legs en gevorderden 4x

Technieken en teaching points:

- between the legs (been aan de kant van de bal is **achter** - hand over de bal heen - dribbel is **schuin achterwaarts** tussen de benen door en **laag** - met een crossover step van richting veranderen)
- onder de billen (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 open step van richting veranderen)
- behind the back (been aan de kant van de bal is **voor** - hand over de bal heen - de bal met een snelle beweging achter de rug langs halen - de hand met de bal zo ver doorhalen de pols de heup aan de andere kant raakt. De bal komt dan ruim voor het lichaam op de grond)
- fake cross over (been aan balkant is **op de grond** - hand aan de **buitenkant** over de bal heen - schouders en voorvoet bewegen kort en snel naar de vrije hand - hand draait met een snelle beweging over de bal heen naar de **binnenkant** - dribbel de bal schuin naar buiten - vervolg met een open step)

Algemeen:

- over de bal heen kijken en het veld voor je overzien
- stuiter is hard
- de bal is laag
- dribbelen vanuit de pols
- veranderen van hand gaat **ALTIJD** samen met een richtings- en snelheidsverandering
- ook na een schijnbeweging altijd van richting veranderen en versnellen

Variaties:

- verhoog het aantal keren dat je een beweging maakt: bijv. heen en terug 3x between the legs dribbel
- OF steeds 2 tussendribbels en dan een between the legs dribbel
- combineer technieken, bijv. een between the legs dribbel direct gevolgd door een onder de billen dribbel
- laten beginnen met verschillende dribbelstarts: cross over step, open step, jab step
- laat deze voorafgaan door een schot fake, pass fake etc
- steeds bij de zijlijn laten afstoppen met een jump stop, li-re of re-li, gevolgd door een halve draai. De spelers maken dan 4 stops en 4 dribbelstarts

Twee ballen:

- elke speler heeft twee ballen (kan ook met een minibal voor de sterke hand en herenbal voor de zwakke hand)
- steeds 2x heen en weer, blijven dribbelen bij de keerpunten
- steeds starten in stilstand met 5 harde, gelijktijdige dribbels
- varieer gelijk/ongelijk
- heup-, knie- en enkelhoogte