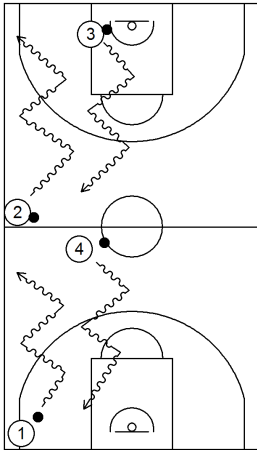




## Between the legs



- 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 tussen de benen door

### Organisatie:

- spelers dribbelen zigzaggend tussen twee lijnen over de lengte van het veld
- maken als ze met hun voet bij een lengtelijn zijn een dribbel tussen de benen door
- 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 met een sprongetje in 2 TR
- 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 de andere richting in

### Variaties:

- dribbelbril gebruiken