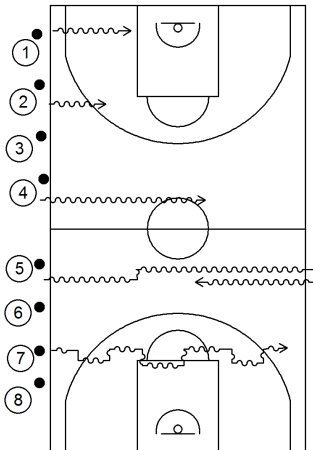




dribbelend opwarmen



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

Vereisten: spelers moeten de basistechniek van het dribbelen beheersen

Doel: warm worden verbeteren van de verschillende dribbeltechnieken

Organisatie:

- spelers dribbelen steeds twee keer heen en weer dwars over het veld
- en krijgen daarna een nieuwe opdracht
- met de ene hand heen en met de andere terug
- knieën heffen
- billen aantikken
- voor en achter (hand over de bal heen halen)
- fake crossover

- stutterstep + fake crossover
- fake cross over + between the legs
- fake reverse (hand over de bal + borst evenwijdig met de looplijn)
- fake reverse + reverse

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