

DRIBBEL

- a. Schredestand; de voeten wijzen in voorwaartse richting met de voet, tegengesteld aan de dribbelhand, iets voor de ander.
- b. De knieën zijn gebogen naarmate de dribbel lager wordt uitgevoerd.
- c. De romp blijft nagenoeg rechtop.
- d. Het hoofd is opgericht; de blik richt zich vanuit de ooghoeken op het gehele veld (split vision).
- e. De dribbelarm is gebogen en dicht bij het lichaam; de onderarm is nagenoeg evenwijdig met de vloer de bovenarm blijft stil.
- f. De andere arm is eveneens gebogen; de onderarm parallel met de grond; in zijn totaliteit is deze arm meer voor het lichaam, ter bescherming van de bal.
- g. De pols en de onderarm bewegen op en neer en controleren de snelheid van de bal en de hoogte van de dribbel.
- h. De vingers zijn gespreid en duwen in samenwerking met de polsbeweging de bal naar de grond tot achter de voorste- en voor de achterste voet; de handpalm komt hierbij niet in contact met de bal.
- i. De hoogte van de dribbel kan variëren; in de regel gaan we uit van een dribbel tot even boven kniehoogte.
- j. Indien er een tegenstander in de buurt is wordt gedribbeld met de hand, die het verst van deze verdediger is verwijderd; te allen tijde is het tegengestelde been voor.

