

DRIBBELEN

DRIBBELSTART

1. Maak vanuit parallelstand met de tegengestelde voet een stap voorwaarts en duw gelijktijdig de bal naar de grond. Vervolgens wordt de bal gevangen en de beweging zowel met de ene als de andere hand in verschillende richtingen herhaald. Dus: stap en stuit gevolgd door vangen en herhalen. De stap en stuit zijn tegelijktijdig.
2. Als oef. 1; na de eerste stuit volgen meerdere dribbels over een korte afstand.
3. Als oef. 2; opvoeren van de snelheid van de uitvoering van de dribbelstart en het vervolg.
4. Als oef. 3; na het vangen van een pass op borsthoogte. Per drietal een bal. Speler 1 passt naar 2 en sluit aan achter 3; speler 2 dribbelt naar de plaats van nummer 1.
5. Als oef. 4; speler 2 komt de pass langzaam tegemoet en vervolgt met een dribbel na een goede dribbelstart (vangen in de lucht).
6. Als oef. 5; opvoeren van de loopsnelheid.

LAGE DRIBBEL

1. Breng een stilliggende bal tot stuiteren.
2. Maak zoveel mogelijk dribbels in 30 seconden.
3. Binnen 1 van de cirkels proberen twee dribbelende spelers bij elkaar de bal weg te tikken.
4. Vrij dribbelen door de zaal of op een half speelveld. 1 of meerdere spelers zonder bal proberen ballen te onderscheppen.

HOGЕ DRIBBEL

Vanuit gewone pas versnellen, versnellen en nog eens versnellen.