

STOPPEN NA EEN PASS

1. Per tweetal in de breedterichting van de zaal; 1 speler stelt zich op halverwege de afstand en houdt de bal met 1 hand zodanig op borsthoogte, dat deze gemakkelijk gepakt kan worden. Speler 1 loopt toe en zet vlak voor de middenspeler af met de linker (rechter) voet, pakt de bal 'in de lucht' en stopt rechts-links (links-rechts).
2. Als oef. 1; de middenspeler stuit de bal op de grond.
3. Als oef. 1; de middenspeler werpt de bal voorzichtig toe.

PIVOTEREN

1. Spelers staan opgesteld met 1 voet op een bank, met de vrije voet heen en weer over de bank stappen (eigen keuze).
 - Kan ook met behulp van een hoepel of een lijn van het speelveld.
2. Vanuit schredestand voor-, achter-, en zijwaarts pivoteren.
3. Als oef. 2; vanuit spreidstand.
4. Na een korte dribbel; stoppen gevolgd door pivoteren zonder rotatie.
5. Als oef. 4; pivoteren met rotatie
6. Tweetal; 1 speler dribbelt en stopt halverwege het veld, en pivoteert als hij wordt aangevallen door een verdediger en past terug naar zijn medespeler.