

## CROSSOVER DRIBBEL

1. Op de plaats; breng met een vlakke stuit de bal van de ene hand naar de andere hand.
2. Als oef. 1; uitvoering met het juiste been voor.
3. Uitvoering van de crossover dribbel: - wandelen  
- looppas
4. Dribbel in scherpe hoeken naar de overzijde van de zaal; plaats pilonnen voor de richting.
5. Maak vlak voor de pilon een crossover dribbel.
6. Idem voor een passieve verdediger.
7. Diverse dribbeltikspelen.

## REVERSE DRIBBEL

1. Rechter dribbel.
2. Stop af met de linkervoet.
3. Draai met de rug naar de looprichting en zwaai de rechtervoet om.
4. Dribbel links door.

## VERANDERING VAN RICHTING EN SNELHEID:

1. Diverse dribbeltikspelen.

## STOPPEN EN PIVOTEREN

### STOPPEN NA DRIBBEL

1. De spelers staan voor een willekeurige lijn; de linkervoet (afzetbeen) is voor.  
Spring over de lijn en landt: - in 1 tel, in een schouderbrede spreidstand.  
- in 1 tel, in een schredestand.  
- in twee tellen.
  - ♦ Linkshandig staan met de rechtervoet voor.
  - ♦ Het is ook mogelijk om met 1 voet af te zetten vanaf een bank (eigen keuze).
2. Maak een dribbelstart gevolgd door een stop.  
Pak de bal tijdens de sprong en landt rechts-links (links-rechts)
  - ♦ De bal moet in de lucht worden gepakt.
  - ♦ Net als in oef. 1 moet over een lijn worden gesprongen.
3. Als oef. 2; maak eerst drie stuiten naast de linkervoet.
4. Als oef. 3; stoppen na drie dribbels in wandeltempo.
5. Als oef. 4; in het midden van de afstand plaatsen we een bank; er moet gestopt worden voor de bank.