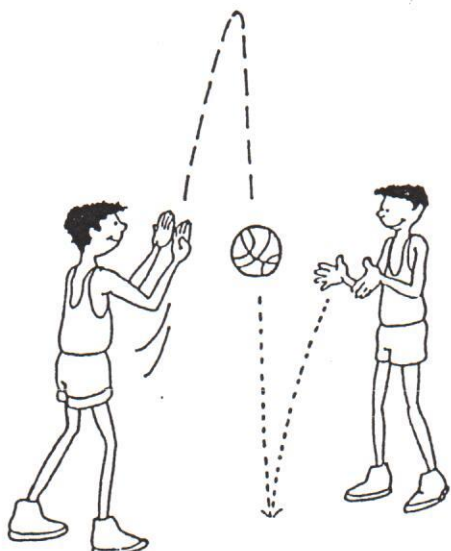


### 3. Omhooggooien en opvangen; per tweetal een bal.

- a. Om de beurt de bal loodrecht omhooggooien en opvangen, nadat de bal éénmaal op de grond heeft gestuit.



- b. Als oef. a; vangen, zonder dat de bal op de grond komt.  
c. Speler 2 zit op de grond, speler 1 gooit de bal recht omhoog; speler 2 moet snel gaan staan en de bal vangen, terwijl speler 1 gaat zitten; hierna gooit speler 2 de bal omhoog, enzovoort.  
d. Als oef. b; de speler, die heeft opgegooid moet na zijn worp eerst om een pilon lopen, voordat hij mag vangen; afstand pilon: twee meter.



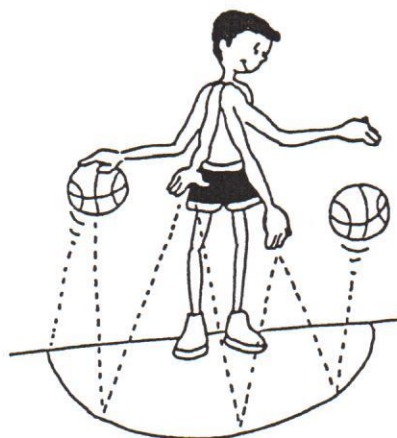
- e. Als oef. b; speler 1 gooit de bal omhoog, speler 2 loopt snel om de pilon en vangt; afstand pilon: twee meter.



### B. Individueel dribbelen

1. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.  
a. Dribbel op de plaats en wissel op signaal van hand; tegengestelde been voor.  
b. Varieer de hoogte van de dribbel; heup-, knie-, enkel-, schouderhoogte.

- c. Maak met je dribbel een grote halve cirkel.



- d. Allemaal dribbelen in hetzelfde ritme: één speler begint, een tweede valt in, enzovoort (luisteren naar elkaar).
2. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.  
a. Al dribbelend hurkzit en staan afwisselen.  
b. Al dribbelend gaan zitten en weer opstaan.  
c. Al liggend op de rug dribbelen; op teken al dribbelend opstaan.  
d. Al dribbelend gaan liggen en weer opstaan.
3. Spelers staan verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.  
a. Dribbel in gesloten voetenstand om je heen.  
b. Dribbel om het voorste been, terwijl één knie aan de grond is.  
c. Zit met opgetrokken knieën en dribbel volledig rond het lichaam.  
d. Spreidstand; dribbel 'achtjes' tussen de benen door.
4. Spelers zitten verspreid in de zaal; iedereen heeft een bal.  
a. In spreidzit de bal voor je op de grond leggen; door erop te slaan tot een dribbel komen.  
b. Spreidzit; houd de bal tussen de benen in beweging, door snel te dribbelen; na iedere stuit, wisselen van hand.  
c. Zitten met gestrekte benen (langzit); begin aan de rechterkant met een dribbel met de rechterhand; op teken: wisselen van dribbelhand door de bal onder de benen door te geven.  
- andere mogelijkheid: begin de dribbel aan de rechterkant met een linkshandige dribbel.  
d. Langzit; wissel van dribbelhand, door de bal achter de rug langs naar de andere hand te brengen.  
e. Liggen op de rug; dribbel met de rechterhand; op teken gaan zitten, de bal onder de benen doorbrengen naar de linkerhand, gaan liggen, enzovoort.