

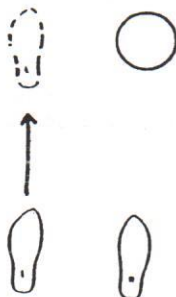
4. Dribbelstart

4.1. Algemeen:

Voordat het dribbelen in beweging wordt behandeld, is het verstandig om eerst de start van de dribbel aan de orde te stellen, omdat hierbij veelvuldig de loopregel wordt overtreden. Dit gebeurt niet zozeer als men vanuit stilstand begint te dribbelen, maar meer als de balontvangst in beweging plaatsvindt. Essentieel is, dat de stuit heeft plaatsgevonden voordat de achterste voet wordt opgetild.

4.2. Uitvoering vanuit stilstand:

- Kleine spreidstand; de voeten parallel; de bal is in twee handen voor het middenrif.
- De linkervoet wordt met een flinke stap in de dribbelrichting geplaatst; het lichaamsgewicht volgt de beweging; de dribbelhand wordt in positie gebracht en de bal verlaat de hand door middel van een polsbeweging.
- Voet en bal moeten gelijktijdig de grond raken; de bal komt ter hoogte van de linkervoet op de vloer.
- Pas als de bal contact heeft met de grond mag de rechtervoet verplaatst worden.



4.3. Uitvoering na het vangen van een bal in beweging:

- Na het vangen wordt de bal snel naar de grond gebracht; de stuit moet hebben plaatsgevonden voordat de achterste voet wordt opgetild.
- Zie verder de punten 4.2b en c.

4.4. Aanleren:

- 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.
- Als oef. a; na de eerste stuit volgen meerdere dribbels over een korte afstand.
- Als oef. b; opvoeren van de snelheid van de uitvoering van de dribbelstart en het vervolg.
- Als oef. c; 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 nr.1.

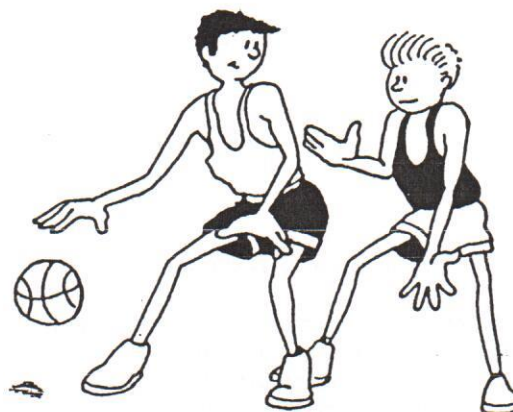


- Als oef. d; speler 2 komt de pass langzaam tegemoet en vervolgt met een dribbel na een goede dribbelstart.



- Als oef. e; opvoeren van de loopsnelheid.

5. Lage dribbel



5.1. Toepassing:

De lage dribbel wordt veelal gebruikt onder die omstandigheden, waarin de dribbelaar de bal 'levend' wil houden, terwijl hij belaagd wordt door één of meerdere tegenstanders. Doordat de bal slechts tot ongeveer kniehoogte wordt gedribbeld, is men goed in staat met deze techniek de bal te beschermen.

5.2. Uitvoering:

- De knieën en enkels zijn bij de lage dribbel sterk gebogen, zodat de bal extra laag bij de grond kan blijven.
- De romp en het hoofd daarentegen blijven nagenoeg rechtop.
- De blik is gericht op de tegenstander(s) en de rest van het speelveld.
- De vrije (licht gebogen) arm is gekeerd in de richting van de tegenstander en heeft een beschermende functie.
- Indien de situatie het nodig maakt wordt het lichaam tussen de tegenstander en de bal gebracht.

5.3. Aanleren:

- Breng een stilliggende bal tot stuiten.
- Maak zoveel mogelijk dribbels in 30 seconden.
- Binnen één van de cirkels proberen twee dribbelende spelers bij elkaar de bal weg te tikken.
- Vrij dribbelen door de zaal of op een half speelveld. Eén of meerdere spelers zonder bal proberen een bal te onderscheppen.