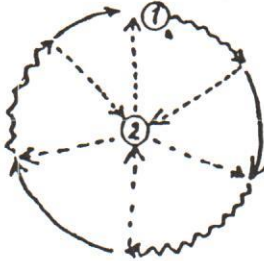


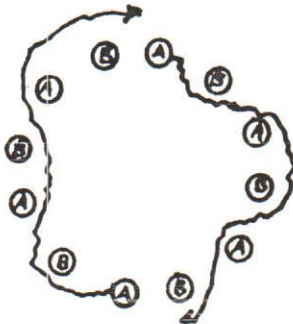
c. Molen:

Per tweetal een bal; Speler 1 dribbelt in een straal van ongeveer vier meter om speler 2. De dribbel wordt af en toe onderbroken door een pass naar 2.



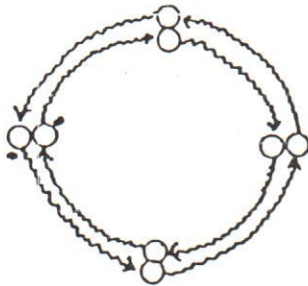
d. Kringslalom:

Groep A slalomt door groep B, die een kring vormt; alleen de spelers van groep A hebben een bal; op teken worden de ballen aan de spelers van groep B gegeven en worden de rollen omgedraaid.



e. Tweetallen met de ruggen naar elkaar in een kring.

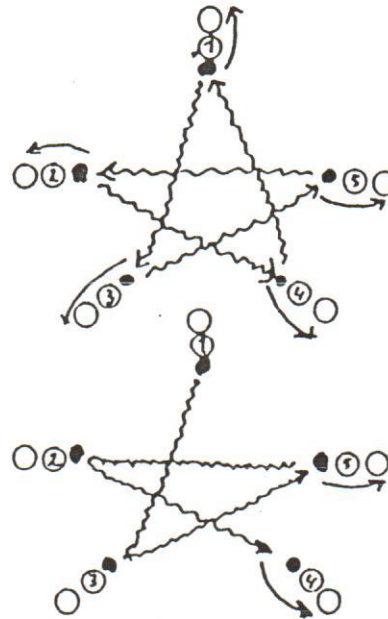
Een tweetal begint in tegengestelde richting gelijktijdig te dribbelen naar de volgende speler, geeft hem de bal en neemt diens plaats in. Wie is het eerst terug?



f. Ster:

Eén bal; vijf pilonnen. Bij iedere pilon staan twee spelers. Speler 1 begint en dribbelt naar 3, geeft de bal over en sluit aan. Vervolgens: 3 naar 5, 5 naar 2, 2 naar 4, 4 naar 1, enzovoort.

- Het is ook mogelijk, dat één speler twee banen binnen de ster dribbelt. In dit geval dribbelt 1 via de pilon bij 3 naar 5, 5 via 2 naar 4, enzovoort.

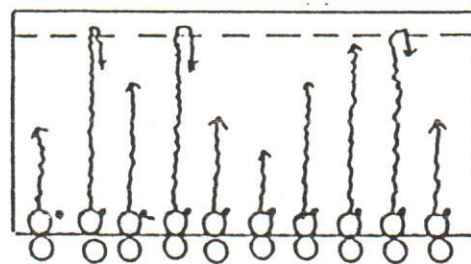


3. Oefeningen in de breedte van de zaal:

a. Heen en weer dribbel:

Per tweetal een bal; dribbel om de beurt heen en weer.

- linkerhand heen, met de andere hand terug.
- maak op het keerpunt een rugwaartse halve draai.



b. Speler 1 dribbelt om zijn partner; als hij terug is op het startpunt past hij naar 2, die de oefening vervolgt.

- plaatsen markeren met pilonnen.



c. Stroomvorm:

Drie spelers of meer; per groepje een bal.

