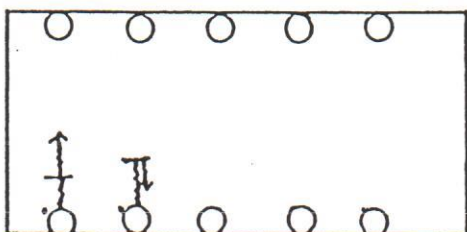


- d. Als oef. c; maak in het midden van de afstand een hele draai, een crossover- of een reverse dribbel.



- e. Orders:
Per tweetal een bal. De spelers stellen zich tegenover elkaar op. De speler zonder bal geeft de volgende orders: dribbel-stop-achteruit. Wisselen na een halve minuut.

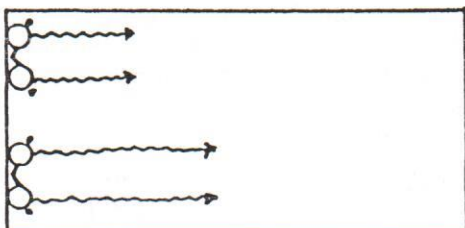


4. Dribbel in lange rechte banen:

a. Partnerdribbel

Twee spelers pakken elkaar bij de handen vast en dribbelen naar de overkant. Hier draaien zij om en dribbelen met de andere hand terug en geven de ballen over aan het volgende duo.

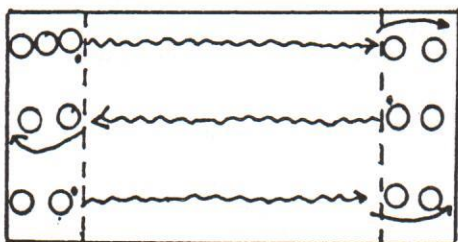
- kan ook in wedstrijdvorm.



b. Colonnedribbel:

Lengte zaal; vier- of vijftallen; per groep een bal; de helft van de groep staat aan de ene zijde, de rest aan de andere zijde van de zaal. Dribbel naar de overzijde en geef de bal over aan de speler, die daar klaar staat en sluit achter de rij aan.

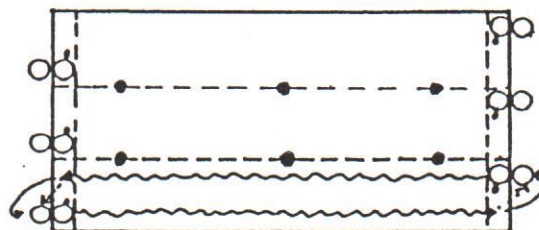
- werk in verband met botsingen met vier, hooguit met vijf groepen.
- laat in het midden wisselen van dribbelhand.



c. Speed race:

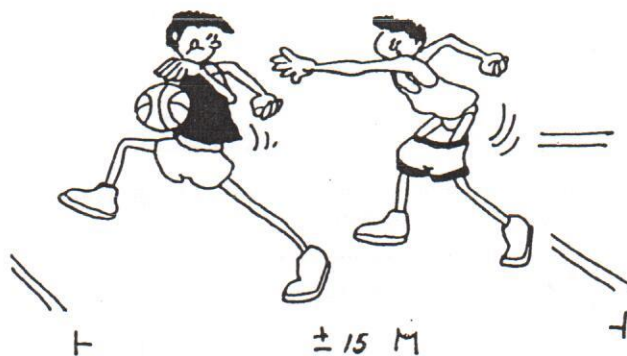
Verdeel met behulp van pilonnen de zaal(lengte) in drie stroken. In iedere strook staan twee groepjes achter een lijn en schuin tegenover elkaar. Per groep een bal. Dribbel zo snel mogelijk naar de andere

kant tot over de lijn en geef de bal over aan de volgende van de groep. Geleidelijk meer ballen invoeren.



d. Tikspel:

Per tweetal een bal; Zodra speler 1 de bal heeft ontvangen van speler 2, dribbelt hij naar 'veilig' gebied; speler 2 moet proberen de dribbelaar te tikken.



e. Inhaalspel:

Als 4d; beide spelers hebben een bal. Speler 1 moet zorgen dribbelend op veilig gebied te komen, zonder dat hij wordt ingehaald. Speler 2 mag starten na de eerste stuit van zijn tegenstander.

f. Slalom-dribbelestafette.

Bijvoorbeeld: twee groepen van acht spelers; iedere groep een bal; parcours: startlijn, vijf pilonnen met daarin een stok (afstand twee meter). Welke groep heeft het eerst het parcours (heen en terug) afgelegd?

Uiteraard zijn hier vele variaties mogelijk.



5. Dribbel in omgangsbaan:

- a. Alle spelers een bal; de totale groep wordt in vier kleinere groepjes opgedeeld; ieder groepje start vanuit een hoek van de zaal.
- blijf achter elkaar; passeren mag niet.
 - rechtsom (linkerhand), linksom (rechterhand).