

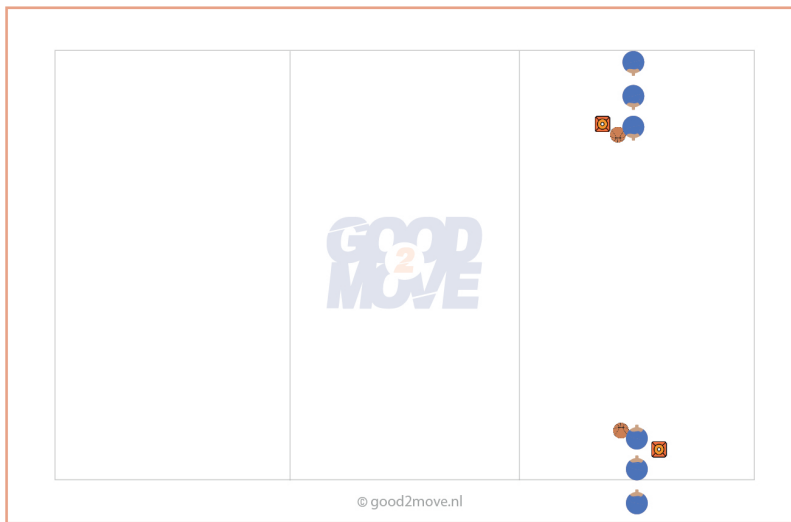
# OEFENVORM 1: DRIBBEL TECNIEK

GAAN EN LOPEN

GOOIEN

VANGEN

MIKKEN



## Materiaal

- 2/3 pionnen per groep.
- 2 basketballen per groep.

## Bewegingsopdracht

Oefen de dribbeltechniek in deze basisoefening.

## Organisatie

Speel op 1/3 van de zaal. Zet twee pionnen neer met 9m ertussen (breedte volleybal veld). Maak 2 rijtjes achter beide pionnen. Beide groepjes hebben een bal.

## Uitvoering

De spelers vooraan in de rij starten tegelijk. Zij dribbelen naar de overkant en geven de bal aan de voorste in de rij. Hierna sluit je achteraan. Aanpassing: Dribbel tot de middenlijn, keer om en sluit achteraan in je eigen rij.

## Aandachtspunten

- Dribbel:
- Begeleid de bal.
  - Lang contact met de bal.
  - Buig licht door je knieën.
  - Stuit de bal schuin voor je.
  - Gebruik andere hand om de bal te beschermen.

## Differentiatie

- Makkelijker:
- Dribbelen op de plaats.
- Moeilijker:
- Wedstrijdvorm.

