

4



# Zijwaartse shuffle + dribbelen

## Belangrijk

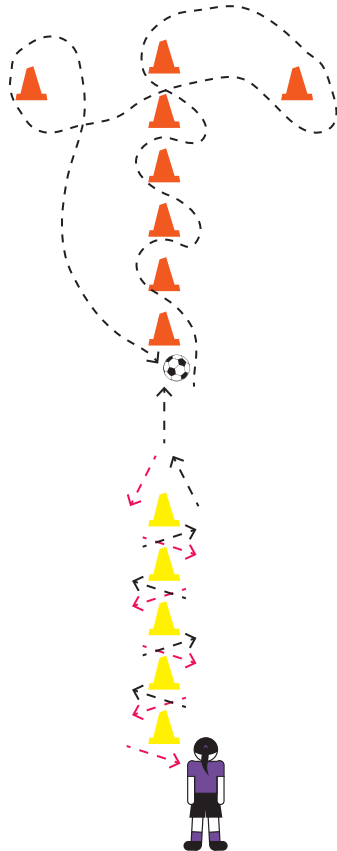
Let er op dat je bij zowel het afzetten als het landen goed door je knieën veert, maar dat je je knieën niet naar binnen laat zakken. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.

Goed

Fout



4



# Zijwaartse shuffle + dribbelen

## Tussentikken binnenkant voeten

Start bij de gele pion. Ga zijwaarts tussen de pionnen door. Op je voorvoeten van links naar rechts. (Laag zitten) tot en met de laatste gele pion. Ga in dribbelpas naar de eerste oranje pion. Dribbel met de bal tussen beide voeten op je voorvoeten slalom tussen de pionnen door. Ga aan het einde links of rechts om. Leg de bal weer bij de oranje pion neer. Ga dan achterwaarts van links naar rechts terug tussen de pionnen door naar de eerste gele pion. Laag zitten en over je schouder kijken.