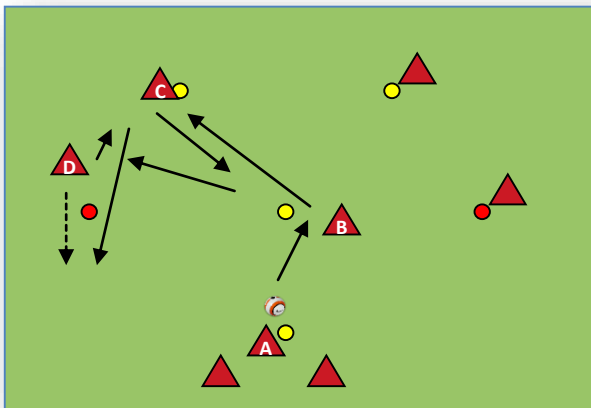


# Passen en trappen

## Enkele Y-vorm



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 20 meter
  - 6 ballen
  - 6 pionnen

- Aantal spelers:**
- 8 t/m 12 spelers

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C, speler C dribbelt naar positie speler A.
  - 2: Speler A speelt naar speler B, speler B kaatst op speler A, speler A speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B kaatst op speler C, speler C dribbelt naar positie speler A.
  - 3: Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B speelt naar speler D, speler D kaatst op speler C, speler C kaatst op speler B.

## Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1:
- Speler A dient de bal strak in te spelen op het verre been van speler B.
  - Speler B dient in de breedte en schuin naar achteren te bewegen. Hij laat de bal over zijn standbeen lopen en pakt daarmee een open aanname in de richting van speler C.
  - Speler C dient ruimte voor zichzelf te maken, omdat hij de bal dient aan te vallen. Dit betekent dat hij de bal dient te controleren op hoge snelheid. Zijn eerste balcontact is met zijn buitenste been.

Methodiek 3:

- Speler C dient de bal te kaatsen op speler B met lichaam rechtop en aangespannen enkel.
- Speler B zorgt dat hij afstand houdt van speler C, teneinde speler D in zijn gezichtsveld te houden.
- Speler D dient uit te zakken, teneinde in het gezichtsveld van speler B te komen en de lijn logisch te maken.
- Speler C dient na zijn kaats op speler B naar achter te bewegen om vervolgens op het juiste moment onder speler D te komen.
- Speler D dient na zijn kaats op speler C schuin in de breedte diepte te zoeken en de bal in zijn gezichtsveld te houden.

- Doordraaien:**
- 1 en 2: Speler A naar positie speler B, speler B naar positie speler C, speler C naar positie speler A.
  - 3: Speler A naar positie speler B, speler B naar positie speler C, speler C naar positie speler D, speler D naar positie speler A.

- Weerstanden:**
- Moeilijker maken**
- Ruimte groter maken
  - Pionnen weghalen
  - Spanning inbrengen door x aantal fouten in tijdsbestek