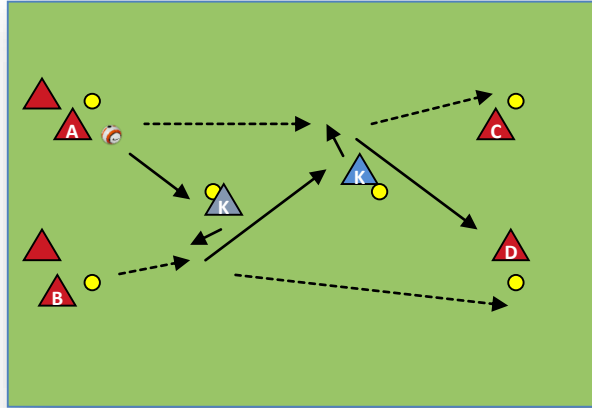


Passen en trappen

Zandloper



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 10 meter
 - 6 ballen
 - 6 pionnen

- Aantal spelers:**
- 8 spelers

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler K, speler K kaatst op speler B, speler B speelt door naar speler K, speler K kaatst op speler A, speler A speelt door naar speler D.
 - 2: Zelfde met 1x kruizen (speler A en B kruizen bij K1)
 - 3: Zelfde met 2x kruizen (speler A en B kruizen bij K1 en K2)

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1 :**
- Spelers A, B, C en D spelen de bal voortdurend op het been van de kaatser waar de bal dient te worden afgekaatst.
 - Spelers A, B, C en D timen het juiste moment van onderkomen bij de kaatser, zodat de kaatser de bal schuin terug kan leggen.
 - Spelers A, B, C en D dienen wanneer zij een oefenvorm beginnen direct in de bal te stappen, zij blijven tevens actief door constant naast de pion te positioneren en een schuine lijn te maken.
 - De kaatsers leggen de bal schuin terug en niet opzij.
- Methodiek 2:**
- Als speler A de kaatser in speelt. Kruist deze voorlangs en kruis speler B achterlangs.
- Methodiek 3:**
- Na de pass op de tweede kaatser dienen speler A en B voor de tweede keer te kruisen. Als speler B de bal inspeelt dient deze voorlangs te kruisen, speler A heeft geduldig afgewacht en kruist achterlangs op de bal vervolgens door te spelen naar C.
- Bij inbrengen van methodieken (kruizen) gaat moment van versnellen/vertragen een rol spelen zonder bal een rol spelen.

- Doordraaien:**
- Spelers K zijn vaste kaatsers (periodiek wisselen). Spelers A en B sluiten aan achter spelers C en D en vice versa.

- Weerstand:**
- Moeilijker maken**
- Pionnen weghalen
 - Spanning inbrengen door x aantal fouten in tijdsbestek
 - Spanning inbrengen door 2 organisaties tegen elkaar