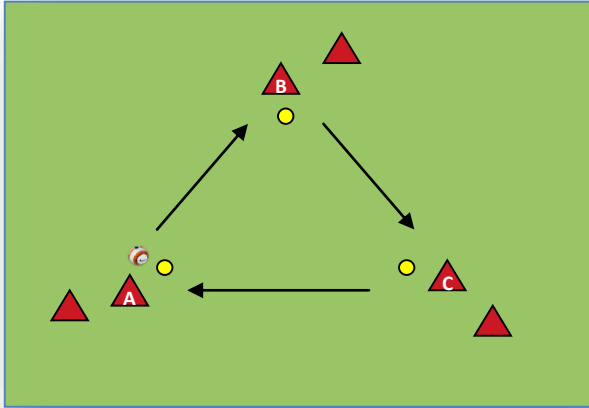


Passen en trappen

Triangel



- Organisatie:**
- Lengte veld 8 meter / Breedte veld 8 meter
 - 4 ballen
 - 3 pionnen

- Aantal spelers:**
- 6 spelers

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C, speler C speelt naar speler A.
 - 2: Speler A speelt naar speler B, speler B kaatst op speler A, speler A kaatst op speler B, speler B speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B kaatst op speler C, speler C speelt naar speler A.
 - 3: Zelfde, alleen doordraaien in tegengestelde richting.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek:
- Speler A, B en C dienen de bal om de pion te spelen, strak naar het verre been van de medespeler te passen, schuin naar achteren vrij te lopen, de bal over het standbeen aan te nemen, de bal in de aanname gelijk de nieuwe richting induwen.
 - Speler A, B en C dienen snel door te bewegen achter de bal aan of in tegengestelde richting.

- 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 C, speler B naar positie speler A, speler C naar positie speler B

- Weerstanden:**
- Moeilijker maken**
- Ruimte groter maken
 - Spanning inbrengen door x aantal fouten in tijdsbestek
 - Spanning inbrengen door 2 organisaties tegen elkaar