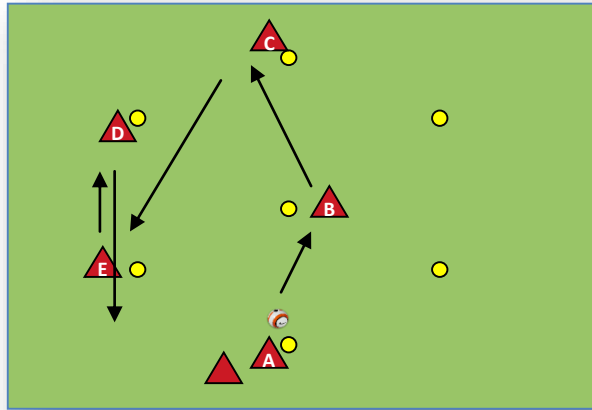


Passen en trappen

Vijf schijven



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 12 meter
 - 6 ballen
 - 6 pionnen

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

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

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1:
- Speler A speelt de bal strak op het verre been van speler B.
 - Speler B beweegt schuin naar achteren in de breedte, laat de bal over zijn standbeen lopen en legt zijn aanname direct in de richting van speler C. Vervolgens speelt hij de bal met aangepaste snelheid in op het buitenste been van speler C.
 - Speler C maakt ruimte voor zichzelf en valt de bal aan. Hij stapt in de bal door deze met aangespannen enkel en lichaam recht op direct en strak door te spelen naar speler E.
 - Speler E kaatst de bal terug op speler D met zijn verre been en beweegt de diepte in waarbij hij de bal in zijn gezichtsveld houdt.
- Methodiek 2:
- Speler A speelt de bal met aangepaste snelheid in op speler D.
 - Speler D houdt afstand, valt de bal aan en speelt de bal vervolgens direct met het lichaam recht op en aangespannen enkel op speler B. Na deze handeling maakt hij zijn loopactie af en beweegt door.
 - Speler B legt de bal met aangepaste snelheid klaar voor speler C die op het juiste moment de bal aanvalt en strak doorspeelt op het verre been van speler E.

- Doordraaien:**
- Speler A naar positie speler B, speler B naar positie speler C, speler C naar positie speler D, speler D naar positie speler E en speler E naar positie speler A.

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