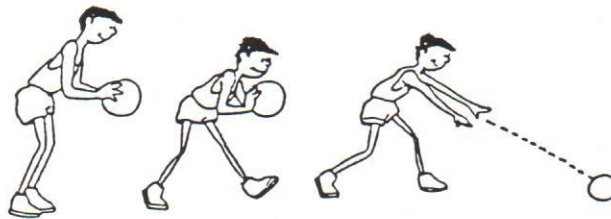


## BOUNCE PASS

- De techniek is dezelfde als van de chestpass; de romp wordt echter iets verder voorover gericht, de voorste voet wordt verder geplaatst, terwijl de armen aan het einde van de beweging naar de grond reiken.
- De bal moet op  $\frac{2}{3}$  van de passafstand op de grond komen.



## OVERHEAD PASS (tweehandige pass boven het hoofd)

- De bal in twee handen boven het hoofd gehouden.
- De armen zijn licht gebogen.
- De handen bevinden zich aan de zij- en achterkant; duimen achter de bal.
- De voeten staan in een kleine spreidstand.
- De inzet van de beweging gebeurt door krachtig omklappen van de polsen in de passrichting en een gelijktijdig strekken van de armen.
- Na de actie wijzen de vingers naar beneden; de handpalmen wijzen naar buiten.
- De pass wordt ondersteund door één voet tijdens de inzet naar voren te plaatsen.
- De uitgangspositie wordt hersteld, door de achterste voet bij te trekken.

