

*Essenties:*

- oogcontact
- aangepaste snelheid van de bal
- zuiverheid
- direct te verwerken voor een volgende actie

*Passtechnieken**1. CHESTPASS (TWEEHANDIGE BORSTPASS)**1.1. Toepassing:*

Overbruggen van relatief kleine afstanden.

*1.2. Uitvoering van de chestpass uit stand:*

- de voeten staan in een kleine schredestand.
- knieën licht gebogen; romp iets voorover.
- lichaamsgewicht boven beide voeten.
- de bal wordt ter hoogte van de borst met de vingerkootjes vastgehouden; duimen achter de bal.
- de ellebogen wijzen naar achter en zijn dicht bij het lichaam.
- ogen gericht op het doel.
- door de strekking van de armen en het achterste been wordt de bal weggeduwd en zo lang mogelijk begeleid; de bal verlaat de handen via de vingertoppen.
- aan het eind van de actie wijzen de handpalmen naar buiten en de duimen naar beneden; dit wordt veroorzaakt door het met kracht omklappen van de polsen.
- het lichaamsgewicht wordt door de totale handeling overgebracht op de voorste voet.
- vaak wordt de pass ondersteund door een stap met het voorste been in de richting van het doel.
- de chestpass kan ook in zijwaartse richting uitgevoerd worden; pivoteren in de richting van het doel is hiervoor noodzakelijk.

*1.3. Uitvoering van de chestpass in beweging:*

- de passer ontvangt de bal op het moment, dat beide voeten nog van de grond zijn.
- de bal kan worden afgespeeld na een volledig tweetellenritme of nadat de eerste voet, na het vangen, de grond heeft geraakt.

*1.4. Fouten:*

- te veel rechtop; gestrekte benen.
- ellebogen wijzen naar opzij.
- de handpalmen raken de bal tijdens het vasthouden; plakken.
- vingers zijn onregelmatig gespreid.
- onvoldoende polsactie.
- ontoereikende armkracht.
- het lichaamsgewicht wordt onvoldoende overgebracht op het voorste been.
- de pass is voortdurend te hoog of te laag.
- de totale passbeweging wordt te langzaam en daardoor doorzichtig uitgevoerd; telegraferen.
- de pass komt voor of achter de zich bewegende speler.

*Correctie:*

- de passer tijdens de actie op de elleboog tikken.
- de bal van de grond oppakken en in één beweging wegplaatsen.
- oefenen tegen een muur.
- afstand aanpassen.
- langzamer bewegingstempo.

*1.5. Aanleren van de chestpass:*

- In allerlei algemene balspelen wordt ten aanzien van passen en vangen veel ervaring opgedaan.
- Tegen een muur



- Per drie- of viertal een bal; bal oppakken van de grond; in één beweging via de borst doorpassen naar de andere rij; aansluiten achter de eigen rij.



- Als c; passen en volgen



- Per tweetal een bal; al passend wandelend verplaatsen.

