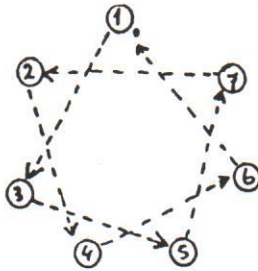


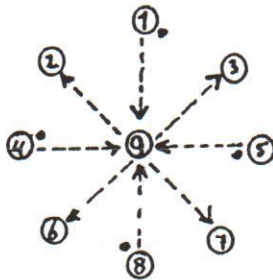
CHESTPASS**1. Kringopstelling:**

- a. Een oneven aantal spelers staan in een kring. Tijdens het rondspelen van de bal wordt steeds een speler overgeslagen. Nadat de bal één of twee keer is rondgegaan nog een bal in de groep brengen.



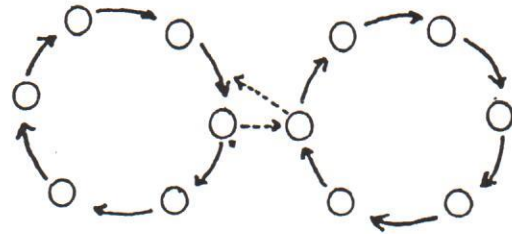
- b. Kringopstelling; in het midden staat een speler met een bal; de bal wordt tussen de middenspeler en de spelers in de kring heen en weer gepasst totdat iedereen aan de beurt is geweest; hierna wordt een ander middenspeler.
- kan ook in wedstrijdvorm; meerdere kringen tegen elkaar.
 - de oefening kan ook worden uitgevoerd, terwijl de kring langzaam loopt.
 - deze oefening is ook mogelijk met meerdere middenspelers.

- c. Kringopstelling; Negen spelers; nummers 1-5-8-4 hebben een bal; speler 1 begint door naar de speler in het midden (9) te passen; vervolgens past 9 naar 3, 5 naar 9, 9 naar 7, enzovoort.

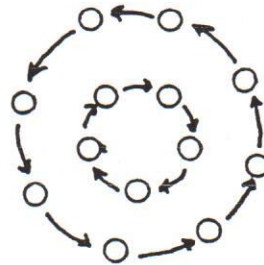


- d. De grote acht.

Twee kringen van ongeveer zes spelers; één bal; de spelers van beide cirkels lopen tegen elkaar in; op het punt, waar de cirkels elkaar bijna raken, wordt tussen beide groepen heen en weer gepasst.



- e. Binnen- en buitencirkel; één bal; de spelers van beide cirkels lopen tegen elkaar in; de bal wordt van de ene naar de andere cirkel heen en weer gepasst.



- f. Inhaalbal.

Kringopstelling; twee ballen. De spelers worden afgenummerd tot twee; één van de nummers 1 krijgt een bal en evenzo de nummer 2, die recht tegenover hem staat. De nummers 1 spelen de bal zo snel mogelijk rond, waarbij geen ploeggenoten mogen worden overgeslagen. De nummers 2 doen met hun bal hetzelfde. De groep, die er in slaagt de bal van de tegenpartij in te halen en te passeren, krijgt een punt. Enzovoort - rechts- en linksom.

