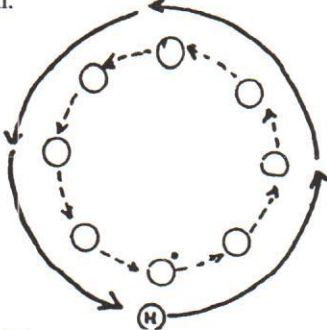
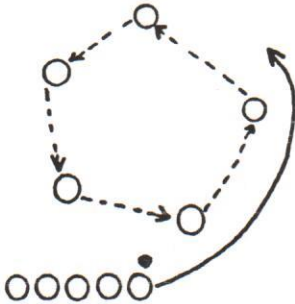


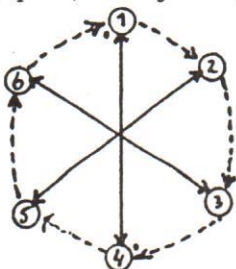
- g. Kat en hond.
Kringopstelling; één bal. Rondpassen; één speler (hond) buiten de cirkel probeert de bal (kat) in te halen.



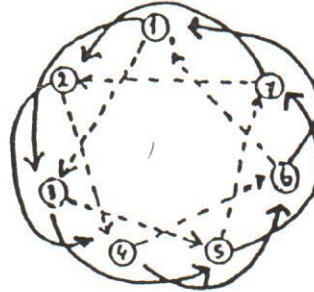
- h. De klok.
Kringopstelling; twee ballen. Twee gelijke groepen. Groep 1 staat in een cirkel en passt de bal rond het aantal passes moet hardop worden geteld. Daar waar het passen begint staat groep 2 (markeren met pilon); zij moeten één voor één om de passende groep lopen en aan het eind van hun ronde de pilon aantikken; op het moment, dat de laatste looper de pilon aantikt is het spel afgelopen. Welke groep heeft de meeste passes?
- in plaats van lopen kan groep 2 ook dribbelen.



- i. Spaakwiel.
Kringopstelling; twee ballen; zes hoepels; spelers 1 en 4, 2 en 5 en 3 en 6 vormen tweetallen, die tegenover elkaar in een hoepel staan in de kring. Spelers 1 en 4 hebben een bal, passen respectievelijk naar 2 en naar 5 en wisselen daarna onderling van plaats; vervolgens doen 2 en 5 hetzelfde, nadat ze de bal hebben doorspeeld naar respectievelijk 3 en 6, enzovoort.
- in het begin mag alleen op teken worden gepast en gewisseld.
- als de oef. goed loopt mag op eigen initiatief worden gewisseld als men gezien heeft, dat de partner de bal heeft.
- de bal mag nooit zonder kijken worden doorspeeld; eerst kijken of je buurman oplet!



- j. Als oef. a. Speler 1 passt naar 3, loopt buiten de kring zijn bal achterna en neemt de plaats in van 3 die hetzelfde doet met speler 5, enzovoort.
- we kunnen ook in tegengestelde richting laten rondlopen.



2. Tweetallen tegenover elkaar.
Per tweetal een bal; de onderlinge afstand is afhankelijk van de geoefendheid. Over en weer passen.
a. Hoeveel passes in één minuut? (een tweetal, dat de bal laat vallen gaat zitten).



- b. Dribbel voordat je passt eerst om je partner.



- c. Loop nadat je hebt gepast om een pilon en herstel de uitgangpositie.



- omdat de basisoefening vrij statisch is, kan in deze oefenvorm de techniek prima worden gecorrigeerd.

3. Drie op een rij.
a. Per drietal een bal. Drie spelers stellen zich met een tussenruimte van vijf meter op in één lijn. Iedere pass gaat via de middenspeler.



- b. Als oef. a. Speler 1 start de oefening door te plaatsen naar 2. Speler 2 vangt en speelt de bal over de middenspeler naar 3. Dus: korte en lange passes worden afgewisseld.



- c. Spelers 1 en 2 hebben een bal. Om de beurt passen zij heen en weer via de middenspeler.



- d. Als oef. c. De middenspeler loopt de pass tegemoet.

