

6. *Stroomvormen met twee rijtjes tegenover elkaar.*  
Er wordt gewerkt in de breedterichting van het veld; één bal.

- a. Twee rijtjes staan aan de zijkanten van de zaal tegenover elkaar; passeren, volgen en achter de andere rij aansluiten.



- b. Als oef. a; de oefening wordt uitgevoerd ter hoogte van de middenlijn; voor het aansluiten achter de andere rij eerst de eindlijn aantikken.

- c. Als oef. a; vanaf één zijde wordt gepast, vanaf de andere zijde gedribbeld.

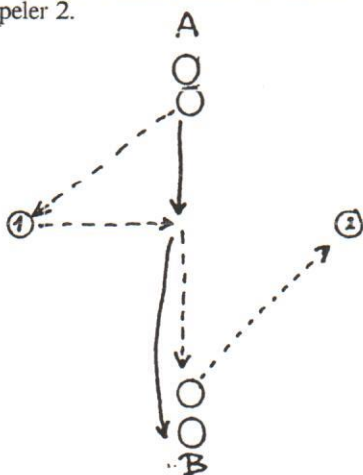


- d. Pass naar een speler, die halverwege de afstand staat, volg de pass, ontvang de bal in het midden terug en pass naar de andere rij; de middenspeler maakt ten aanzien van de passer en ontvanger van de andere rij een kleine driehoek.

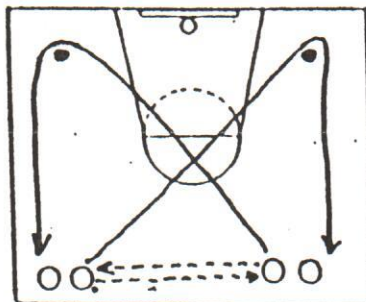


- e. Als oef. d; als de passer de bal terugkrijgt in het midden maakt hij voordat hij de bal doorspeelt naar de andere rij een 2 TR.

- f. Twee rijtjes tegenover elkaar; één bal; rij A speelt give and go met speler 1; rij B doet hetzelfde via speler 2.



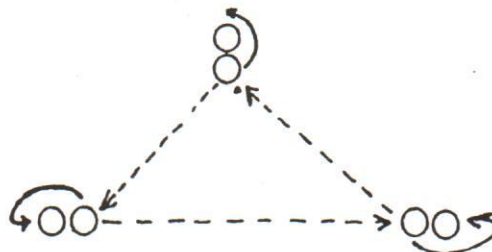
- g. Als oef. a. Voordat de passer achter de andere rij aansluit moet hij eerst een bepaalde lijn aantikken of om een pilon lopen.



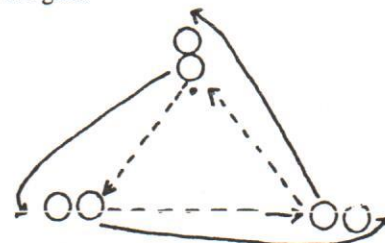
7. *Stroomvormen in een driehoek.*

Zes spelers; één bal; vier meter afstand.

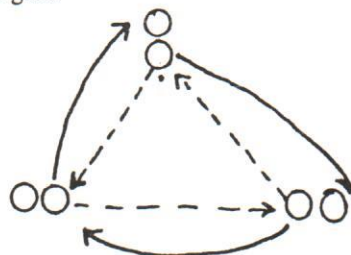
- a. Passen en achter de eigen rij aansluiten.



- b. Als oef. a; sluit aan achter de rij waar de bal naar toe gaat.



- c. Als oef. a; sluit achter de rij waar de bal niet naar toe gaat.



- d. Als oef. a; sluit twee rijen verder aan; passrichting volgen.

