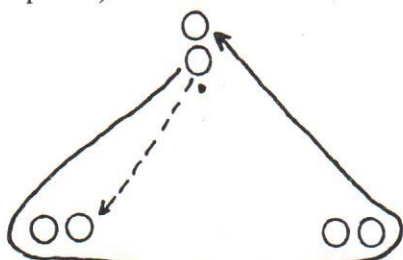
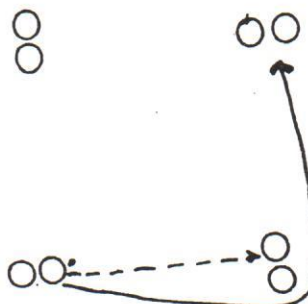


- e. Als oef. a; loop na de pass achter alle rijen langs naar de eigen groep terug (vaste looprichting afspreken).

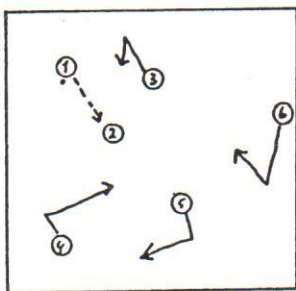


- b. Acht spelers; in de passrichting twee rijen verder aansluiten.



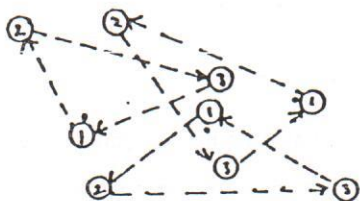
8. Vrij door de zaal.

- a. Doorpassen; zes spelers per speelhalf; per zestal een bal; alle spelers krijgen een nummer en bewegen zich vrij door de zaal; 1 passt naar 2, 2 naar 3 enzovoort; de laatste van de groep passt de bal weer naar speler 1.



- b. Bewegende driehoeken.

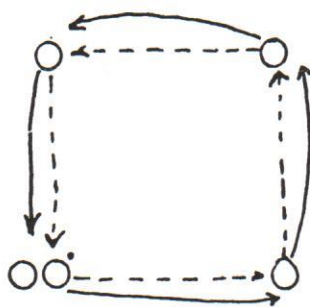
Spelers van verschillende drietallen krijgen ieder een nummer en bewegen zich vrij door de zaal; 1 passt naar 2, 2 naar 3, 3 naar 1, enzovoort.



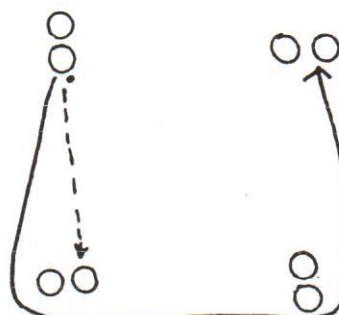
9. Stroomvormen in een vierkant.

Afstand vier meter; één bal.

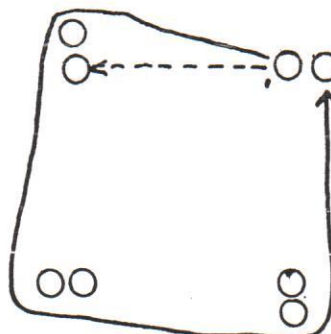
- a. Vijf spelers of meer; passen, volgen en aansluiten achter de rij waarnaar de bal wordt gespeeld.



- c. Als oef. b; drie rijen verder aansluiten.



- d. Als oef. b; sluit achter de eigen rij aan, nadat je eerst achter de andere rijen langs bent gelopen.



- e. Als oef. b, c, d; aansluiten in tegengestelde richting.
f. Kruispassen.

Acht spelers stellen zich in vier tweetallen op; de voorste spelers van de rijen A en B hebben een bal; pass naar de overzijde (diagonaal) en sluit achter de rechter rij aan.

- Rijen A en C passen hoog; de rijen B en D laag.
- Rijen A en C chestpass; B en D bounce pass

