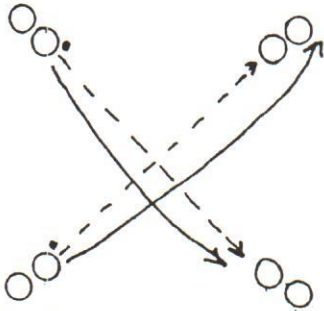


g. Als oef. f; passen en volgen.

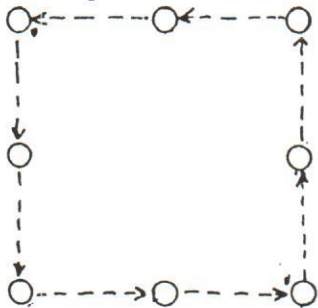


h. Tsjechisch vierkant.

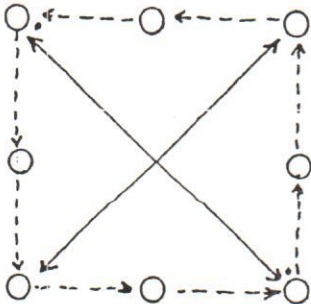
Acht spelers; twee spelers, die in de diagonaal tegenover elkaar staan hebben een bal.

Opbouw:

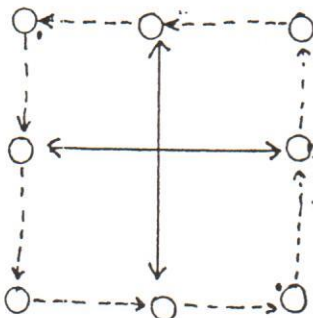
- bal rondpassen.



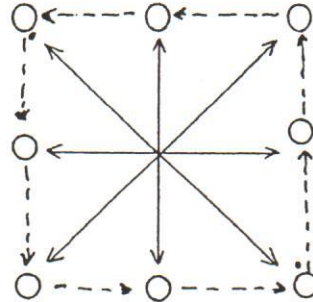
- na hun pass steken alleen de spelers, die op een hoek staan, schuin (diagonaal) over naar de andere kant; hierna een plaats opschuiven, zodat de andere spelers op een hoek komen en de oef. kunnen uitvoeren.



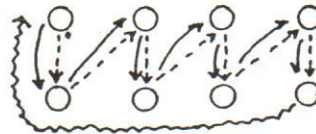
- na hun pass steken de spelers, die niet op een hoek staan recht over naar de andere kant; hierna wordt weer een plaats opgeschoven, zodat de andere spelers de oef. kunnen uitvoeren.



- alle spelers, die hebben gepast steken over; hoekspelers over de diagonaal, niet-hoekspelers recht over het midden; hierna wordt weer door alle spelers een plaats opgeschoven; het is belangrijk, dat de spelers hun bal blijven volgen.
- dezelfde oefening kan ook in kringopstelling worden uitgevoerd.



- i. Acht spelers; één bal; pass naar de volgende speler en neem diens positie in; de laatste speler dribbelt naar het startpunt van de oefening.
- plaatsen markeren.



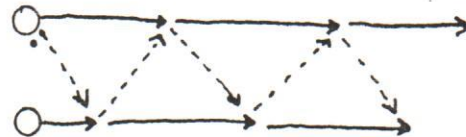
10. Passen in beweging.

We gebruiken de lengte van de zaal.

- a. Na een 1TR of 2TR wordt de bal steeds via de muur gespeeld. Iedere speler heeft een bal.



- b. Per tweetal een bal; al passend naar de andere kant.



- c. Als oef. b; na het vangen wordt een korte dribbel gemaakt.

