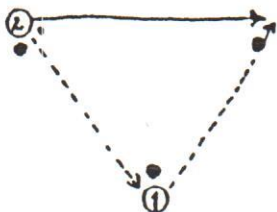
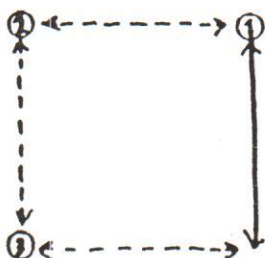


11. Positie-kiezen.

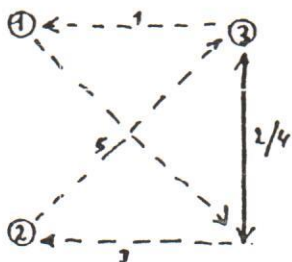
- a. Per tweetal een bal; drie pilonnen worden in een driehoek gezet. Speler 2 wisselt na iedere pass van positie.



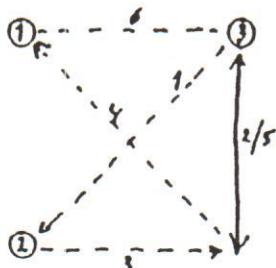
- b. De spelers staan in een vierkant; één bal; speler 1 passt naar 2 en kiest positie tegenover 3; via 2 en 3 ontvangt hij de bal terug; daarna wordt de bal in tegengestelde richting gepast; 1 kiest positie tegenover 2.



- c. De spelers 1, 2 en 3 staan ieder vier meter uit elkaar; één bal; speler 3 passt naar 1, kiest positie tegenover 2 en ontvangt de diagonale pass van 1; vervolgens rechte pass naar 2, positie kiezen tegenover 1 en diagonale pass van 2 ontvangen, enzovoort; na .. sec wisselen.

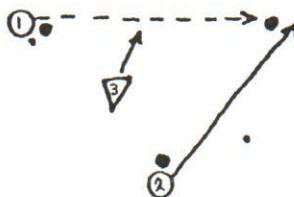


- d. Als oef. b; speler 3 passt eerst diagonaal en ontvangt als hij zijn positie heeft ingenomen een rechte pass van 2, enzovoort.



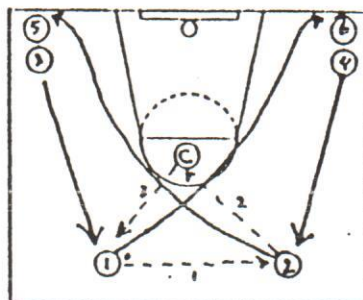
- e. Drie spelers, drie pilonnen, één bal.

De pilonnen worden in een driehoek gezet. De spelers 1 en 2 zijn aanvallers; speler 3 is verdediger. De aanvaller zonder bal (2) mag vrijlopen tot de pylon en terug om de pass van speler 1 te ontvangen. De verdediger dekt zoveel mogelijk de afspeellijnen. Als speler 3 de bal onderschept of aangeraakt dan wisselt hij met de aanvaller, die de slechte pass heeft gegeven.

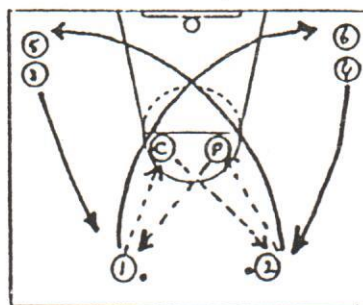


12. Passen naar een center.

- a. Speler 1 passt naar 2, kruist voorlangs en sluit aan achter 6. Speler 2 plaatst naar C, kruist voorlangs en sluit aan achter 5. De nummers 3 en 4 nemen de plaatsen in van 1 en 2.



- b. Als oef. a. Er zijn twee centers en twee ballen. C geeft passes, waarbij de bal niet op de grond komt. P geeft passes, waarbij de grond wel wordt geraakt. Er wordt achter de centers gekruist.



BOUNCE PASS

Aandachtspunten:

- Voor het oefenen van deze pass, is het merendeel van de chestpass-oefeningen bruikbaar; in plaats van een directe pass, wordt gepast via de grond; eventueel de passafstand aanpassen.
- Enige specifieke oefeningen volgen hieronder.