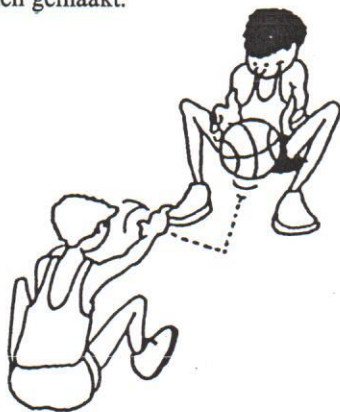
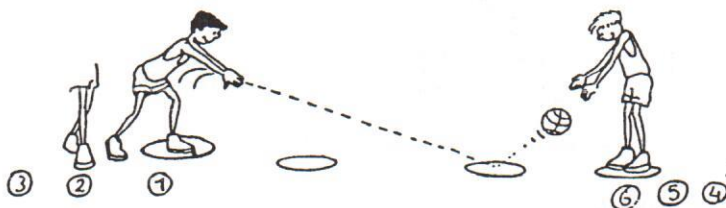


1. Hoepelserie.

- a. Kringopstelling; de spelers zitten in een hoepel op de grond; één bal. De bal wordt met een bounce pass rondgepasst; op teken de andere kant oppassen.
- idem zittend op de knieën
 - idem; staand; hiervoor moet de kring iets ruimer worden gemaakt.



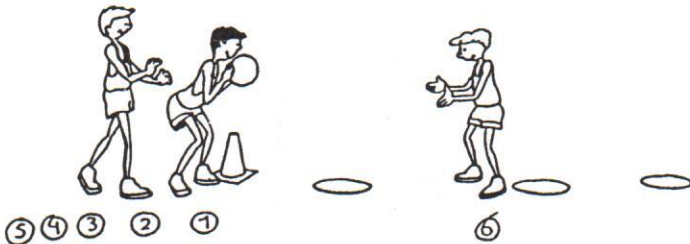
- b. twee rijtjes tegenover elkaar; vier hoepels; de voorste speler van ieder rijtje staat in een hoepel; pass de bal via de grond binnen de hoepel, die op 2/3 van de afstand ligt naar de andere rij en volg de bal.



c. Steeds verder.

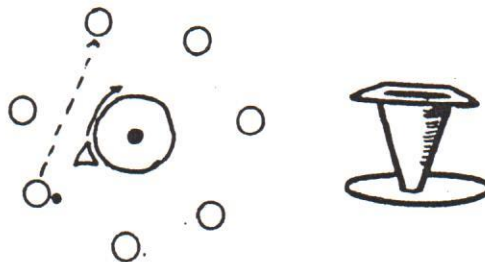
Eén bal, drie hoepels, één pilon; de groep staat in een rij achter de pilon, waarop de bal is gelegd; achter de pilon liggen op respectievelijk één, drie en vijf meter, drie hoepels; De achterste van de groep (6) stelt zich, met het gezicht naar de groep, op tussen de eerste en de tweede hoepel.

Speler 1 pakt de bal en passt via de grond in de eerste hoepel in handen van nummer 6, die de bal naar speler 1 terugwerpt. Vervolgens moet de bal in de tweede hoepel komen; daarna in de derde. Roulatie: 6 sluit achter de rij aan, 1 gaat vangen, 2 passen



2. Schiettent.

Afhankelijk van de grootte van de groep staan de spelers in één of meerdere kringen. In het midden staat een pilon waar omheen een kleine cirkel (1 m) is getekend. Eén speler verdedigt de pilon en mag daarbij niet in de kleine cirkel komen. De anderen proberen door samenspel de pilon te raken.



3. Bal ontwijken.

Er zijn zes à acht spelers; één bal; spelers staan in een kring; een verdediger staat in het midden. Door samen te spelen wordt de middenspeler in een zodanige positie gebracht, dat hij middels een bounce pass afgegooid kan worden (afweren is niet toegestaan).

- idem met twee verdedigers; achterste speler pakt de voorste bij de heupen vast; de achterste speler moet worden geraakt.

