

- c. Als oef. b; vanuit spreidstand.
- d. Per drie- of viertal een bal. Na een korte dribbel: stoppen gevolgd door pivoteren zonder rotatie; passen en volgen.



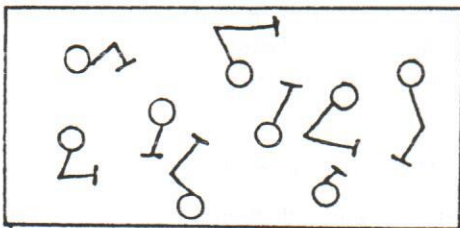
- e. Als oef. d; pivoteren met rotatie.
- f. Per viertal een bal; Speler 1 dribbelt en stopt halverwege de afstand, pivoteert en passt terug als hij wordt aangevallen door verdediger 2.



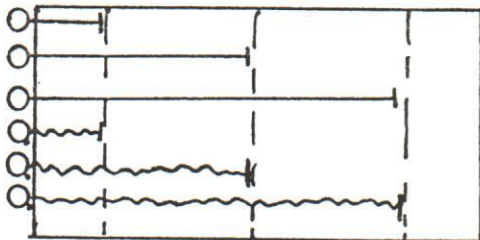
C. Extra oefenstof

1. Vrij door de zaal:

- a. Spelers lopen door elkaar; op fluitsignaal stampen zij (rechts-links of links-rechts) tweemaal hard op de grond en blijven onbeweeglijk staan.
 - het fluitsignaal kan vervangen worden door het opsteken van de hand.
 - stoppen in één tel; wie maakt maar een 'plof'?
 - kan ook dribbelend worden uitgevoerd.

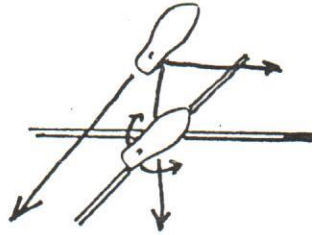


- b. Groepen van zes spelers steken tegelijk de lengterichting van de zaal over. Bij iedere lijn stoppen ze in één of in twee tellen.
 - variatie: zodanig stoppen, dat de voorste voet op de lijn staat.
 - kan ook dribbelend worden uitgevoerd.



- c. De spelers lopen met een bal vrij rond door de zaal. Op signaal gooit iedereen de bal omhoog; als de bal daalt, opspringen en hem tijdens de sprong vastpakken en landen in een één- of tweetellen stop.
 - we kunnen de bal voor het vangen ook éénmaal laten stuiten.
- d. Spelers staan verspreid in de zaal met één voet op een herkenbaar punt (kruising van lijnen, kringcirkel,

lintje en dergelijke). Stap met de vrije voet in verschillende richtingen zonder daarbij de pivotvoet op te tillen.



- e. Tikspel: Twee- of drietallen. Eén speler staat met één voet in een kringcirkel van ongeveer één meter doorsnee. De vrije voet moet hij zodanig verplaatsen dat zijn 'tegenstanders' zijn knie niet kunnen tikken. Er wordt gewisseld van functie als de knie van de cirkelspeler wordt aangeraakt of wanneer deze met twee voeten in de cirkel komt.



- f. Indiaans worstelen: Tweetallen; Plaats beiden de rechervoet tegen elkaar en geef elkaar de linkerhand. Probeer elkaar uit evenwicht te brengen, waarbij alleen de vrije voet verplaatst mag worden. Als je je pivotvoet moet verplaatsen heb je verloren.

