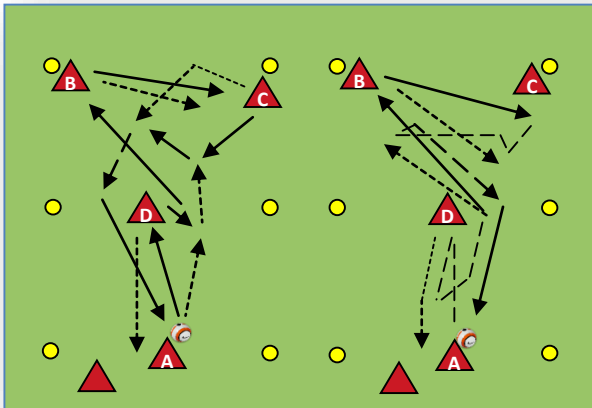


Passen en trappen

Gevorderde Y-vorm



- Organisatie:**
- Lengte veld 24 meter / Breedte veld 12 meter
 - 1 bal per organisatie
 - 6 pionnen per organisatie

- Aantal spelers:**
- 4 t/m 6 spelers per organisatie

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler D, speler D kaatst op speler A. Speler A speelt een diagonale bal naar speler B, speler B speelt naar speler C en geeft druk, speler C maakt een één-twee met speler A en speler C speelt naar de nieuwe speler A.
 - 2: Speler A dribbelt richting speler D en kapt terug, speler D geeft druk op het rechterbeen van speler A, speler A kapt in andere richting af. Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C en geeft druk in de richting van speler C naar toe wil, speler C kapt af naar binnen, speler A geeft druk op het linkerbeen van speler C, speler C kapt af in de andere richting en speelt naar de nieuwe speler A.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1:**
- Speler A speelt de bal naar speler D, vervolgens naar speler B en vervolgens een een-twee met speler C. Hij draait door naar positie speler B.
 - Speler B speelt de bal direct door naar speler C, geeft vervolgens druk zonder de bal af te pakken en draait door naar positie speler C.
 - Speler C speelt de bal direct door naar speler A, beweegt vervolgens om speler B die druk zet, krijgt de bal terug van speler A (één-tweetje is gemaakt) en speelt de bal terug naar het begin van de oefening waar gelijk een nieuwe ronde start.
 - Speler D kaatst op speler A en draait door naar positie speler A.

- Methodiek 2:**
- Spelers A dribbelt, kapt, dribbelt, kapt, dribbelt, speelt de bal naar speler B, wacht even af, wordt de tweede speler die druk zet op speler C en draait door naar positie speler B.
 - Speler B speelt naar speler C, geeft druk in zijn looplijn en draait door naar positie speler C.
 - Speler C dribbelt, kapt, dribbelt, kapt, dribbelt en speelt terug naar begin van de oefening waar gelijk een nieuwe ronde start.
 - Speler D zet druk op rechterbeen speler A en draait door naar positie speler A.

- Doordraaien:**
- 1 en 2: Speler A naar positie speler B, speler B naar positie speler C, speler C naar positie speler D, speler D naar positie speler A.

- Weerstanden: Moeilijker maken**
- Wisselen van kant door na een tijdje alles in spiegelvorm te laten doen (eerst over rechts, dan over links)
 - Eerste gedeelte van methodiek 1 of 2 combineren met tweede gedeelte van methodiek 1 of 2.
 - Snel wisselen tussen varianten om spelers te prikkelen in hun focus.