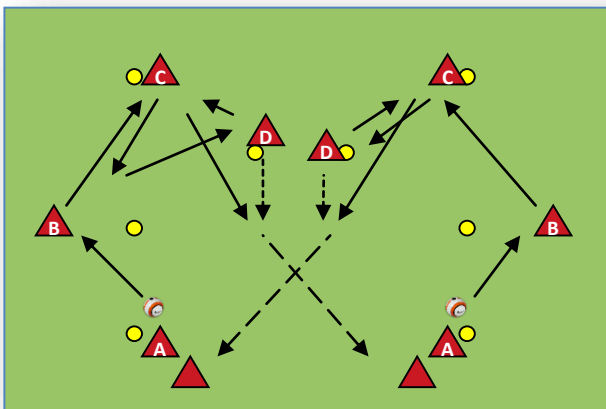


Passen en trappen

Dubbele Y-vorm



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 10 meter
 - 6 ballen
 - 6 pionnen

- Aantal spelers:**
- 12 t/m 16 spelers

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C, speler C speelt naar speler D, speler D kaatst op speler C, speler C kaatst op speler D en speler D dribbelt naar positie speler A.
 - 2: Speler A speelt naar speler B, speler B speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B kaatst op speler D, speler D kaatst op speler C, speler C kaatst op speler D en speler D dribbelt naar positie speler A.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1:**
- Speler A dient de bal strak in te spelen op het verre been van speler B.
 - Speler B dient in de breedte en schuin naar achteren te bewegen. Hij laat de bal over zijn standbeen lopen en pakt daarmee een open aanname in de richting van speler C.
 - Speler C maakt ruimte en stapt met aangespannen enkel en lichaam recht op in de bal en speelt hierdoor direct door naar speler D.
 - Speler D beweegt na de kaats op speler C schuin in de breedte de diepte in en houdt de bal in zijn gezichtsveld.
- Methodiek 2:**
- Speler C dient de bal te kaatsen op speler B met lichaam recht op en aangespannen enkel.
 - Speler B zorgt dat hij afstand houdt van speler C, teneinde speler D in zijn gezichtsveld te houden.
 - Speler D dient uit te zakken, teneinde in het gezichtsveld van speler B te komen en de lijn logisch te maken.
 - Speler C dient na zijn kaats op speler B naar achter te bewegen om vervolgens op het juiste moment onder speler D te komen.
 - Speler D dient na zijn kaats op speler C schuin in de breedte diepte te zoeken en de bal in zijn gezichtsveld te houden.
- Doordraaien:**
- Speler A naar positie speler B, speler B naar positie speler C en speler C naar positie speler D. Speler D vervolgens naar positie speler A.

- Weerstanden:**
- Moeilijker maken**
- Pionnen weghalen
 - Spanning inbrengen door x aantal fouten in tijdsbestek
 - Spanning inbrengen door 2 organisaties tegen elkaar