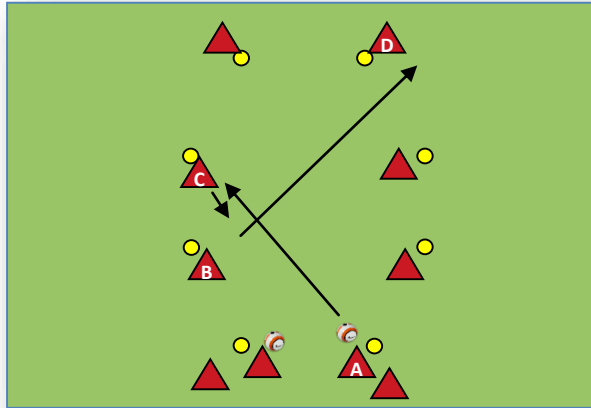


Passen en trappen

Achthoek



- Organisatie:**
- Lengte veld 30 meter / Breedte veld 12 meter
 - 6 ballen
 - 6 pionnen

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

- Methodieken**
- 1: Speler A speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B speelt naar speler D, speler D dribbelt naar positie speler A.
 - 2: Speler A speelt naar speler C, speler C kaatst op speler B, speler B speelt naar speler D, speler D speelt de bal op speler C zelfde rij, speler C kaatst de bal op speler D, speler D dribbelt door naar positie speler A.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

- Aanwijzingen:**
- Methodiek 1:**
- Speler A dribbelt op en speelt de bal strak op speler C.
 - Speler B maakt een vooractie schuin naar achteren, alvorens hij onder speler C komt.
 - Speler C houdt ruimte en kaatst de bal terug naar speler B.
 - Speler B komt op het juiste moment aangelopen en speelt de bal strak door naar het buitenste been van speler D.
 - Speler D houdt ruimte om vervolgens de bal aan te vallen, waarbij hij echt in de bal durft te stappen.
- Methodiek 2:**
- Speler D durft de bal aan te vallen en in één keer door te spelen op het buitenste been van speler C in dezelfde rij door in de bal door te stappen.

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

- Weerstanden:**
- Moelijkker maken**
- Pionnen weghalen
 - Spanning inbrengen door x aantal fouten in tijdsbestek