

STAP 4: DUBBEL PASS VIERKANT

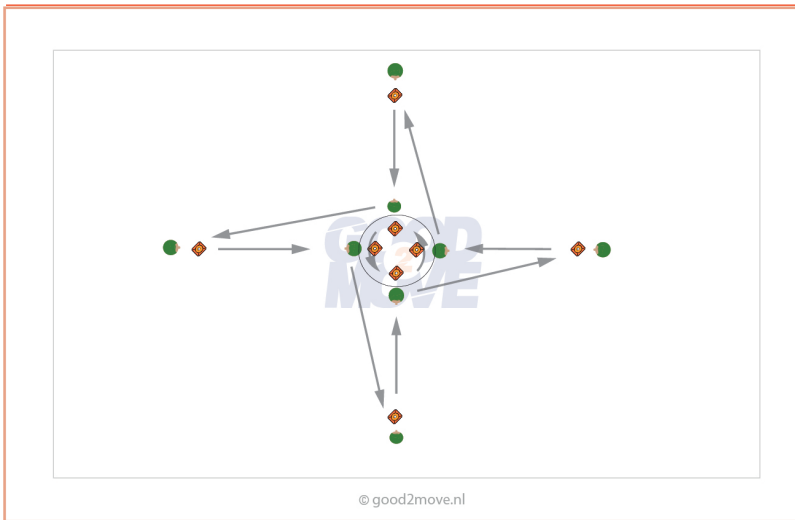
GAAN & LOPEN

DRAAIEN

KEREN

SCHIETEN

MIKKEN



Materiaal

Per situatie:
 - 8 Pionnen
 - 4 Ballen

Bewegingsopdracht

Oefen het passen en aannemen in het dubbele Pass-vierkant.

Organisatie

Speel buiten of op 1/3e zaal. Maak een vierkant van pionnen (10m per zijde). In het midden wordt nog een vierkant gemaakt (1m per zijde). Bij elke pion staat 1 speler. Spelers aan de buitenkant hebben een bal.

Uitvoering

Niveau 1: Speler aan buitenkant passt naar speler aan binnenkant. Deze speler neemt aan en passt naar speler buitenkant rechts van hem. Speler binnenkant schuift 1 pion door naar rechts. (Alle spelers tegelijk).
 Niveau 2: Zelfde vorm, maar linksom.
 Niveau 3: In plaats van doorpassen dribbelt de binnenkant speler naar de buitenkant pion rechts van hem. Na de pass loopt buitenspeler achter pass aan naar binnenkant.

Aandachtspunten

- Speel bal op het goede been.
- Probeer 2 keer te raken.
- Beweeg vrij van pion.
- Versnel na aanname.
- Handel snel.

Differentiatie

Makkelijker:

- Afstand kleiner maken
- Oefenvorm in slow-motion

Moeilijker:

- Afstand groter maken.
- Snelheid oefening verhogen.