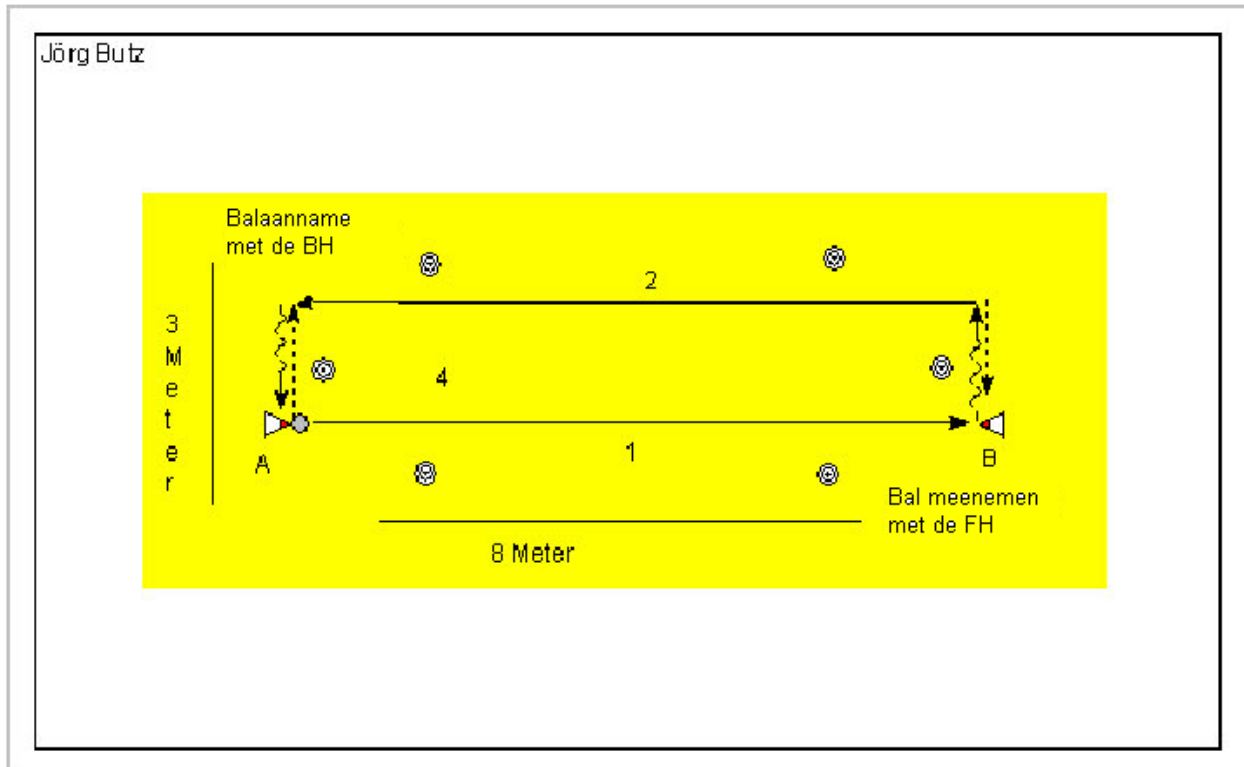


Trainingsdoel: Passen



Bal aannemen en bal meenemen

ORGANISATIE.

1 Zes pillonnen volgens tekening (Afstand ca. 8 meter)

2 Speler A en B staan tegenover elkaar (1 bal).

VERLOOP VAN DE OEFENING

A passt longline naar B (1) en loopt over de korte zijde naar de andere kant van het parcours. B neemt de bal met de forehand aan de zijkant aan, dribbelt via zijn korte zijde naar de andere kant van het parcours en passt ook longline naar A terug (2).

A neemt de bal met de backhand aan de zijkant aan en dribbelt terug, enz.

AANWIJZINGEN

Na enkele keren de richting wisselen.

Een einddoel nastreven met uiteindelijk 2 balcontacten. Aannee en meevoeren van de bal met de forehand c.q. backhand en de pass met forehand c.q. backhand.

Als de passing goed verloopt de snelheid van handelen verhogen.