

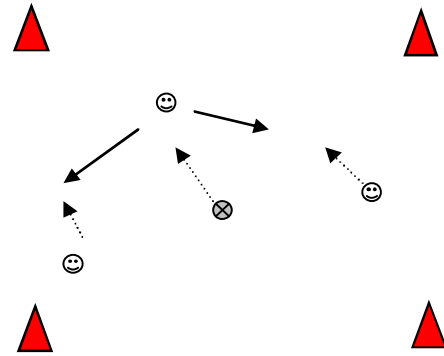


1) Warming-up: zelf invullen

2) 3 : 1 in de vrije ruimte

1^e fase

B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = "Positie kiezen" de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



2^e fase

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

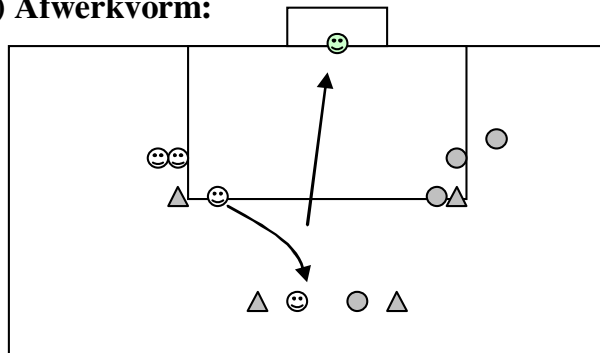
Uitvoeren:

1. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspeelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
2. Als dit voldoende wordt beheerst, vrijer en sneller oefenen.

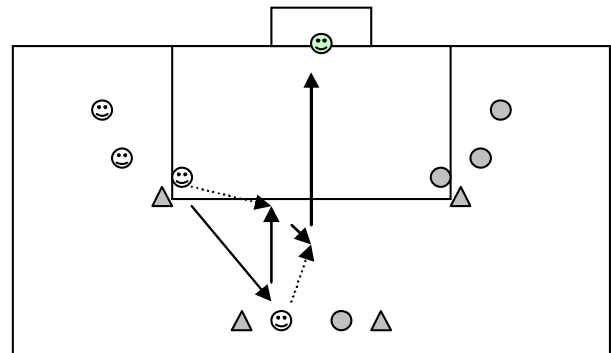
Methodiek:

1. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
2. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
3. Oefenvorm
4. Wedstrijdvorm:
 - Aantal directe passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
 - 3 x directe passes is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.

3) Afwerkvorm:



Ingooien – aannemen borst – afwerken
Variatie: aannemen met diverse delen vh lichaam



Inpassen – bal terugkaatsen – breed leggen -afwerken
Eventueel bal aan laten nemen

4) Partijspel