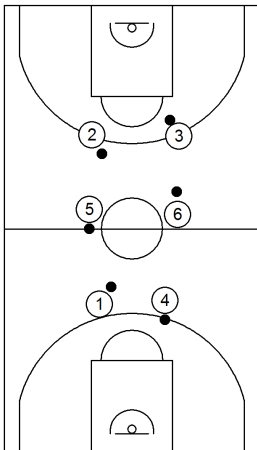




passes tweetallen



- center + forwards + guards
- vanaf U12
- elke speler een bal

Vereisten:

- spelers moeten de basistechniek van de verschillende passes redelijk onder de knie hebben

Doel: oefenen van de verschillende passtechnieken

Organisatie:

- tweetallen tegenover elkaar
- passen tegelijk naar elkaar
- wedstrijdje: 10 push passes rechts, 10 push passes links, 10 bounce passes rechts en 10 links

Variaties: (bij het aanleren van een nieuwe techniek één bal per tweetal)

- overhead pass
- baseball pass
- behind the back pass
- between the legs pass
- behind the neck pass
- (één bal) bewust slechte passes (te hoog of te laag, te veel naar links of naar rechts, te hard of te zacht)
- eenhandige pass 2 ballen tegelijk / ballen blijven aan dezelfde kant / ballen gaan rond (dus vangen met links, overpakken en passen met rechts) / achter je rug langs halen
- onder de billen bounce pass met één hand
- met 1 dribbel tussendoor (open step of cross step) / bounce / flick
- handbalpass (= open step + horizontaal gestrekte arm)
- de bal achter je rug langs naar de andere hand halen / onder je rechter- of linkerbeen doorhalen / achtje maken tussen je benen door
- doen alsof je de bal achter je rug langs haalt, maar met de vrije hand de bal terugtikken en met dezelfde hand passen als waarmee je de bal ving
- follow the leader: 2 ballen - de leader varieert tussen de bewegingen als hiervoor (passtechniek is wel constant)
- korte fake voordat je echt passt
- steeds tappen met je voeten tijdens het passen en vangen
- tijdens het passen als tweetal tussen de zijlijnen heen en weer bewegen, de pass afstand constant houdend

Teaching points:

- pass met een korte, snelle beweging vanuit de pols
- laat met je vrije hand zien waar je de pass wilt ontvangen
- vang met één hand achter de bal, daarna met de tweede hand de bal klemmen