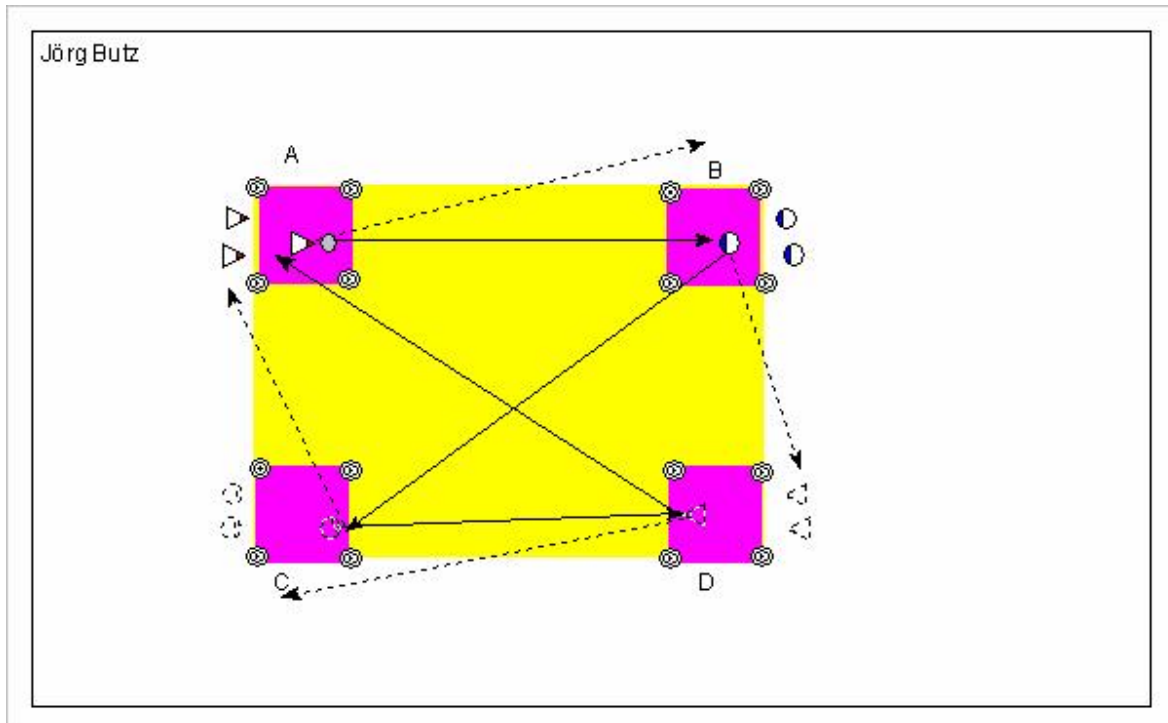


Testsituaties en trainingsvormen voor het opheffen van ondertal situaties BALAANNAME EN MEENEMEN



AANNAME EN HET MEENEMEN VAN DE BAL IN EEN VIERKANT

Doel

- Het verbeteren van de balaanname en het meenemen van de bal. Tegelijkertijd wordt het passen geoefend.

Organisatie

- Vier 2 x 2 meter grote spelvierkanten worden neergezet in de hoeken van een 8 x 8 meter groot speelveld. (gebruik liever platte schijven in plaats van hoedjes om de spelvierkanten te markeren).
- Bij elk spelvierkant staan 2 tot 3 spelers. A heeft 1 bal.

Opletten

- De afstand tussen de spelvierkanten klein houden (belangrijk is de balaanname en het meenemen van de bal en niet het passen).

Oefeningsverloop

- A speelt de bal naar B in het naastgelegen spelvierkant en loopt zelf naar spelvierkant B.
- B neemt de bal aan, legt de bal in zijn eigen vierkant goed zodat hij met het 3^e balcontact diagonaal kan afspelen naar C.
- Daarna loopt hij met de klok mee naar spelvierkant D.
- C neemt de bal aan, legt hem goed en speelt met het derde balcontact de bal naar D.
- D speelt vervolgens weer naar A, etc.

Oefenen onder tijdsdruk

- Het combinatiespel wordt begonnen met twee ballen. Er wordt een “achtervolgingsjacht” gestart vanuit twee diagonaal tegenover elkaar liggende spelvierkanten.

Oefenen op nauwkeurigheid

- De spelers moeten de bal al met hun tweede balcontact naar het volgende spelvierkant passen, waarbij met slechts één bal gespeeld wordt.

Tegelijkertijd oefenen onder tijdsdruk en op nauwkeurigheid

- Achtervolgingsjacht met twee ballen en slechts twee toegestane balcontacten.

Variaties

- De bal moet met de backhand worden aangenomen en meegenomen.
- De spelvierkanten afhankelijk van de uitvoering vergroten of verkleinen.
- Een 12 x 8 meter groot speelveld gebruiken.