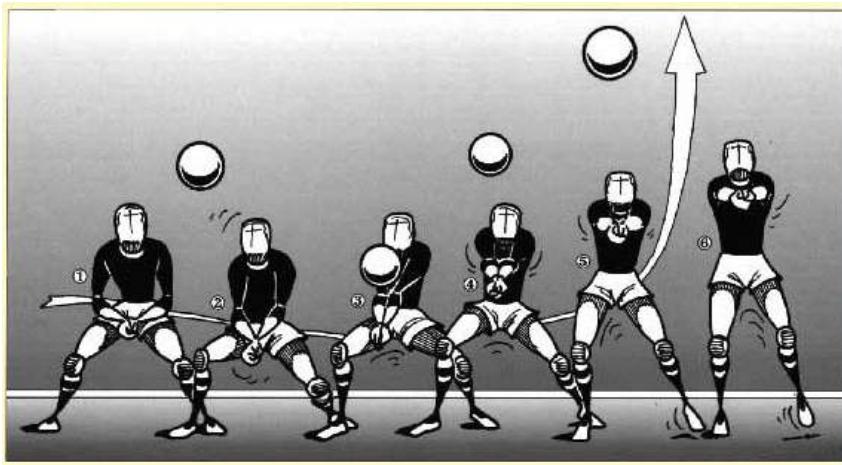


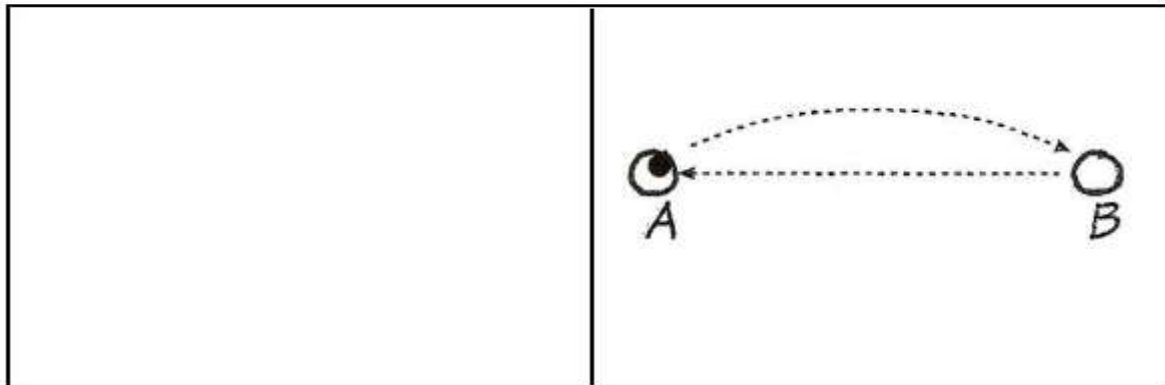
Onderarms passen / samenspelen (tweetal heen en weer)

Algemeen (techniek)



- schredestand en gebogen benen (1)
- rechtshandige speler rechterhand onder, linkerhand erin linkshandige speler linkerhand onder, rechterhand erin (2)
- tot ellebogen armen tegen elkaar, armen gestrekt en stil houden en diep zitten (3)
- bal op onderarm laten komen, 'plat vlak', niet op polsen (4)
- strek vanuit je benen (5 en 6)

Oefening



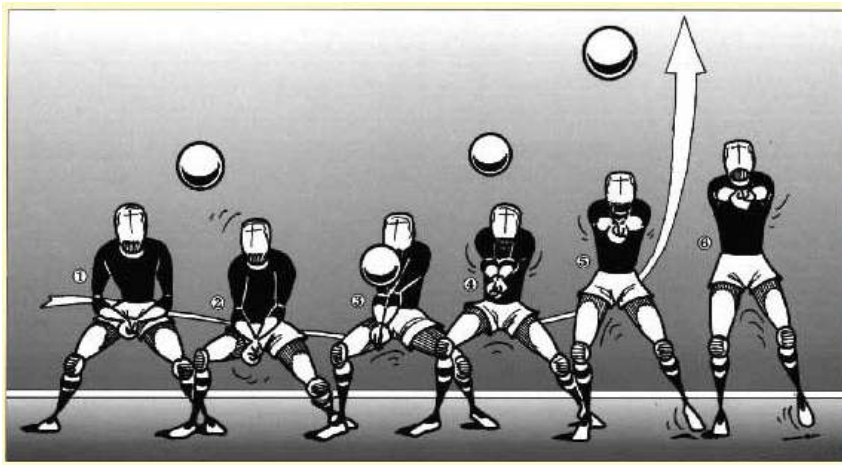
- speler A staat met de rug naar het net. Speler B staat er tegenover. Speler A gooit of speelt de bal bovenhands naar B en B passt onderarms terug naar A.
- na 5 goede passes wisselen van functie en oefening herhalen.

Tips

- Speler A mikt de bal met een hoge boog 1 meter vóór passer B
- Passer B speelt de bal zo terug dat speler A de bal bovenhands kan terugspelen.
- Passer B beweegt zich met gestrekte armen naar de bal toe en houdt de armen stil.

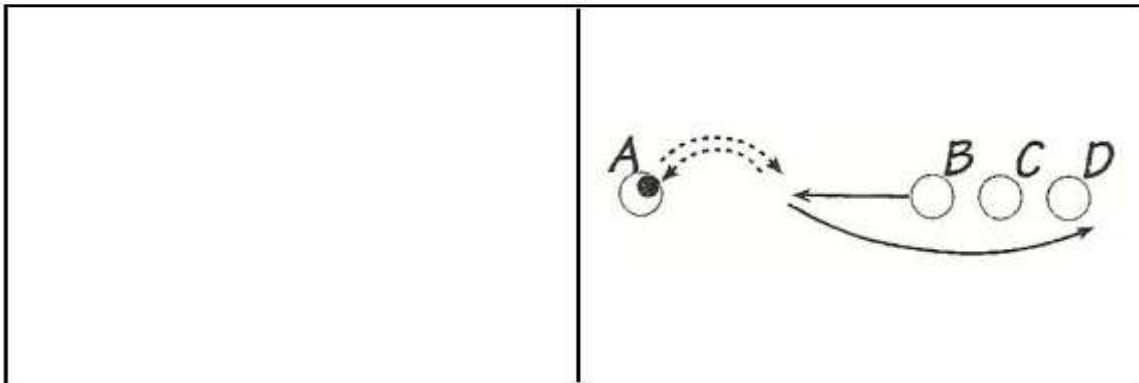
Onderarms passen/ samenspelen (voorwaarts verplaatsen)

Algemeen (techniek)



- Schredestand en gebogen benen (1)
- Rechtshandige speler rechterhand onder, linkerhand erin linkshandige speler linkerhand onder, rechterhand erin (2)
- Tot ellebogen armen tegen elkaar, armen gestrekt en stil houden en diep zitten (3)
- Bal op onderarm laten komen, 'plat vlak', niet op polsen (4)
- Strek vanuit je benen (5 en 6)

Oefening



- Speler A staat met de rug naar het net tegenover speler B, C en D
- Speler A gooit of speelt de bal bovenhands **ruim vóór** B
- B veplaatst zich naar de juiste positie en past onderarms terug naar A en sluit achter speler D aan.
- Dan speelt A de bal ruim voor speler C etc..
- Na een tijdje wisselt speler A met B, C of D.

Tips

- De passer beweegt zich met gestrekte armen naar de bal toe.
- Houdt afstand tot de bal, loop niet te ver naar voren.
- Sta stil als je de bal speelt
- Speel de bal met gestrekte armen