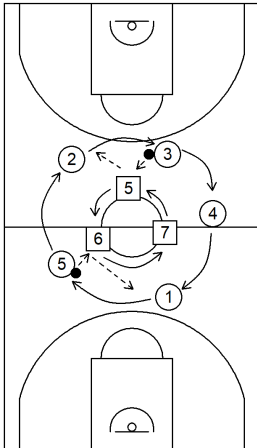




Cirkels tegen elkaar in



- forwards, guards en centers
- vanaf U14
- 6 tot 12 spelers
- 2 ballen

Vereisten:

spelers moeten kunnen passen en vangen in beweging

Doel: warm worden en passtechniek onderhouden

Organisatie:

altijd minder spelers rond de cirkel en een overtal in de buitenste cirkel

de bal wordt steeds heen en weer gepasst tussen beide cirkels

terwijl de cirkels in tegengestelde richting bewegen

op een fluitsignaal van de trainer draait de looprichting van alle spelers 180 graden

Teaching points:

bal vangen met 10 vingers
voor de man passen

Variaties:

met 1 hand passen en vangen
tippen ipv vangen en passen
aantal ballen