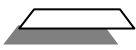






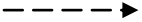



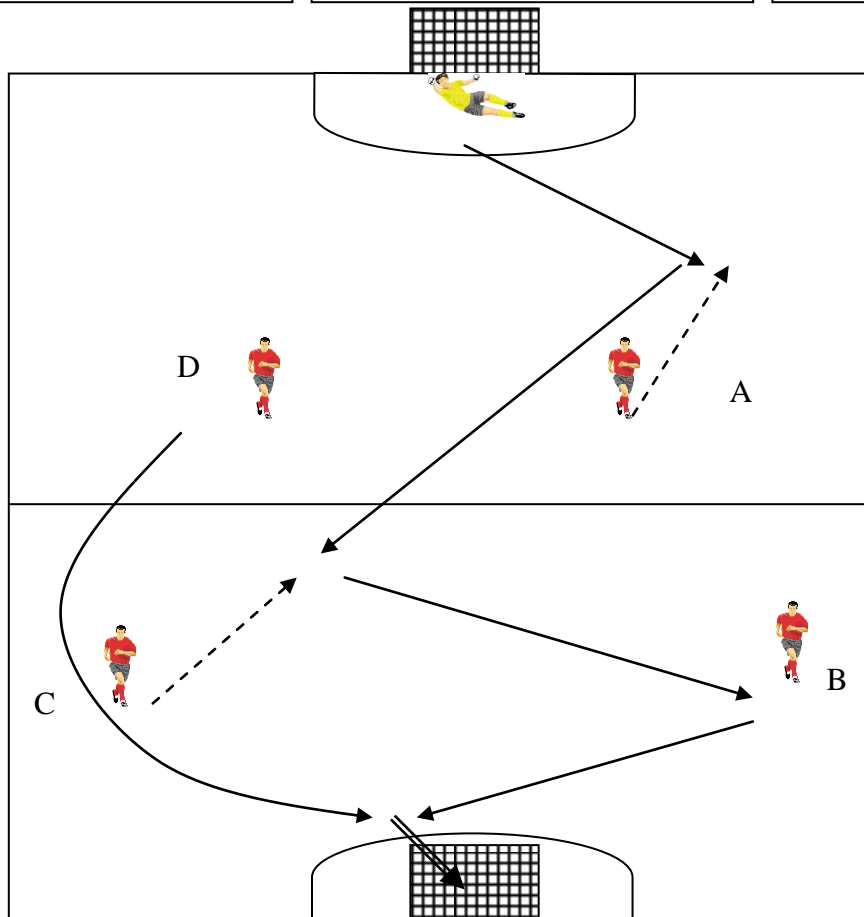


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaan: 




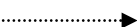







Opgemaakt door: Verheyen Stefan  
Datum: 29/01/2010  
Categorie: vanaf miniemen (13jaar)

Benodigheden:  
- 5-tal ballen  
- Minimum 5 spelers

Doel:  
- Snelle opbouw / tegenaanval dmv. strakke passing



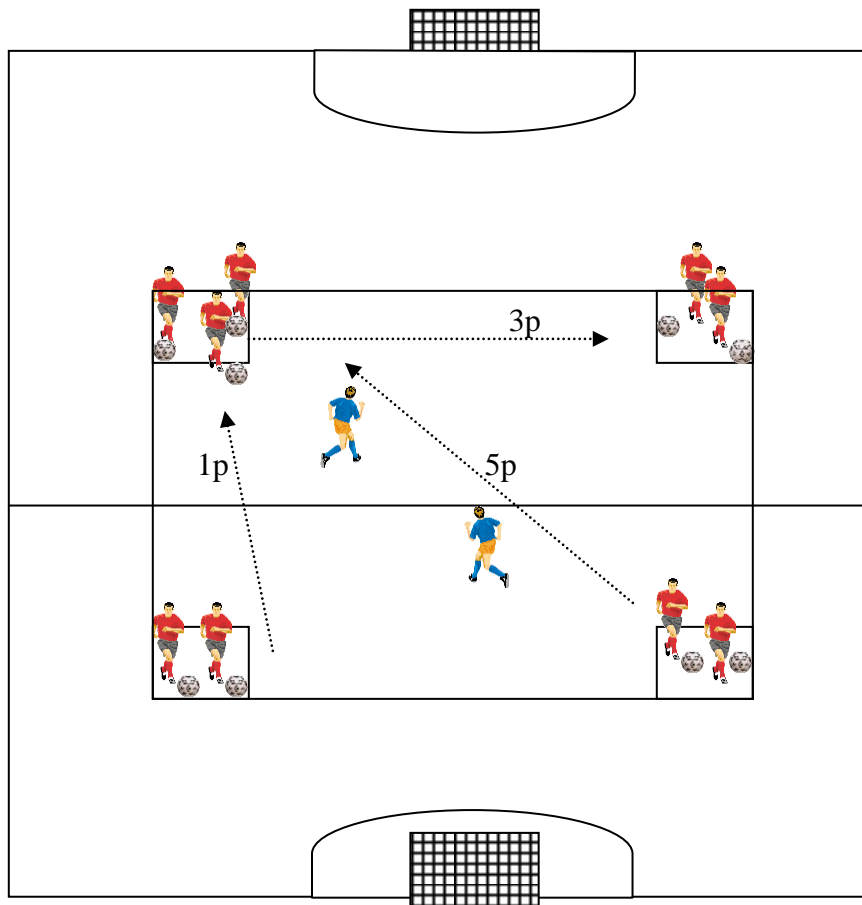
- K speelt in op speler A die indraait met juiste voet.
  - Speler C komt centraal de bal vragen.
  - Speler A speelt de bal strak in op speler C.
  - Speler c draait weg en speelt in op speler B die breed blijft.
  - Spelers D loopt achterlangs speler C naar de tweede paal.
  - Spelers B passt de bal strak voorlangs doel naar de tweede paal.
  - Speler C werkt af.
- Doorschuiven: A – B – C - D

Vrije oefenvorm:		Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 		Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
		Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaan: 

Opgemaakt door: Verheyen Stefan  
Datum: 29/01/2010  
Categorie: vanaf preminiemen (10jaar)

Benodigheden:  
- 5-tal ballen  
- Minimum 5 spelers

Doel:  
- Verbeteren balvaardigheid onder druk van tijd en tegenstander.



### **Spelvorm - vierkant**

- ❑ In elk vierkantje in de hoek van het grote vierkant staan evenveel spelers opgesteld met bal.
  - ❑ Op signaal van de verdedigers in het grote vierkant mogen deze al dribbelend zo snel mogelijk naar een ander vierkantje gaan.
  - ❑ De verdedigers proberen de bal af te pakken
  - ❑ De spelers met bal kunnen elke lengte punten verdienen:  
Korte zijde = 1 punt  
Lange zijde = 3 punten  
Diagonaal = 5 punten
  - ❑ Als de verdedigers de bal kunnen afpakken wordt er gewisseld van verdediger en vallen alle punten van deze spelers weg.
- Variëren met het aantal verdedigers om de druk te verhogen of te verlagen.