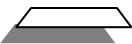







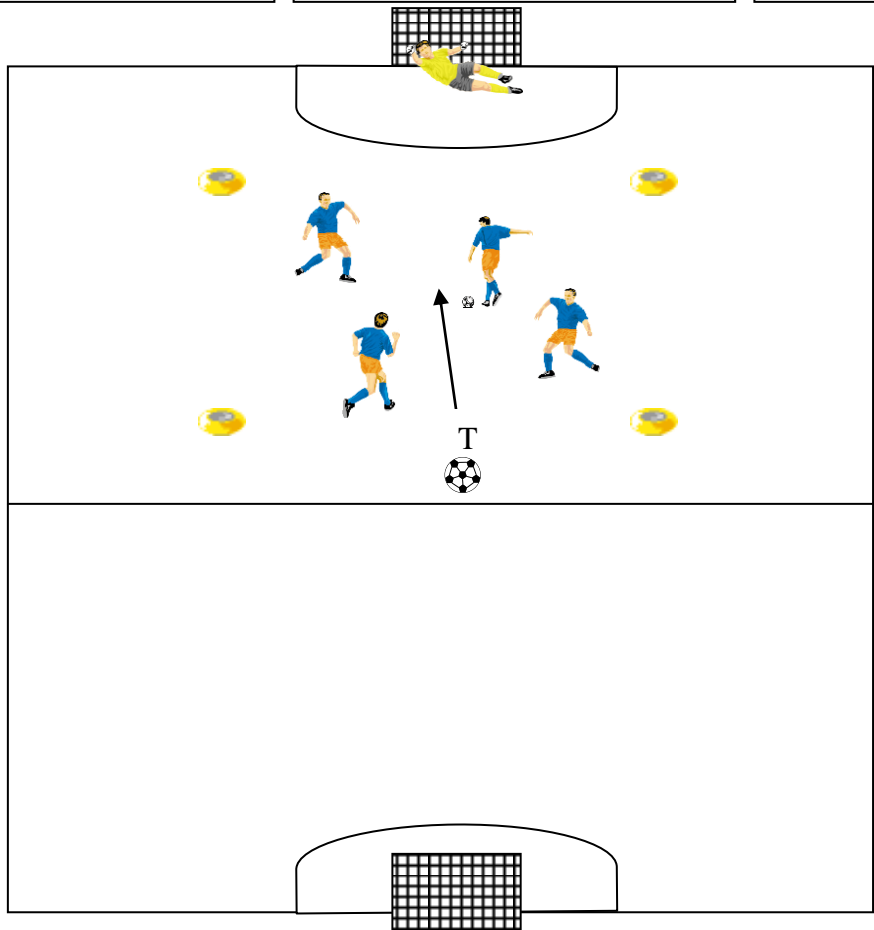


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen:→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: ———→

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 18/04/2007
Categorie: vanaf miniemen (12jaar)

Benodigheden:
- 4 kegels
- 5-tal ballen
- 1 doel
- Minstens 4 spelers + 1 doelman

Doel:
- Verbeteren 1 tegen 1 duel onder zeer grote druk.



- De spelers stellen zich op in een vierkant op ongeveer 6 meter voor het doel.
 - Trainer T brengt de bal met een pas in het spel.
 - De spelers proberen elk de bal te veroveren en via de kant van het doel het vierkant uit te dribbelen onder druk van de andere drie. Iedere speler probeert de bal te veroveren.
 - Wanneer een speler langs de goede zijde het vierkant uitdribbelt mogen de anderen hem niet meer bedreigen. De speler in balbezit werkt dan af.
 - Wanneer de bal het vierkant langs de andere zijdes verlaat, stopt het spel en brengt de trainer een nieuwe bal in het spel.
- Opmerking !
- De grote van het vierkant is afhankelijk van het aantal spelers.