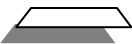







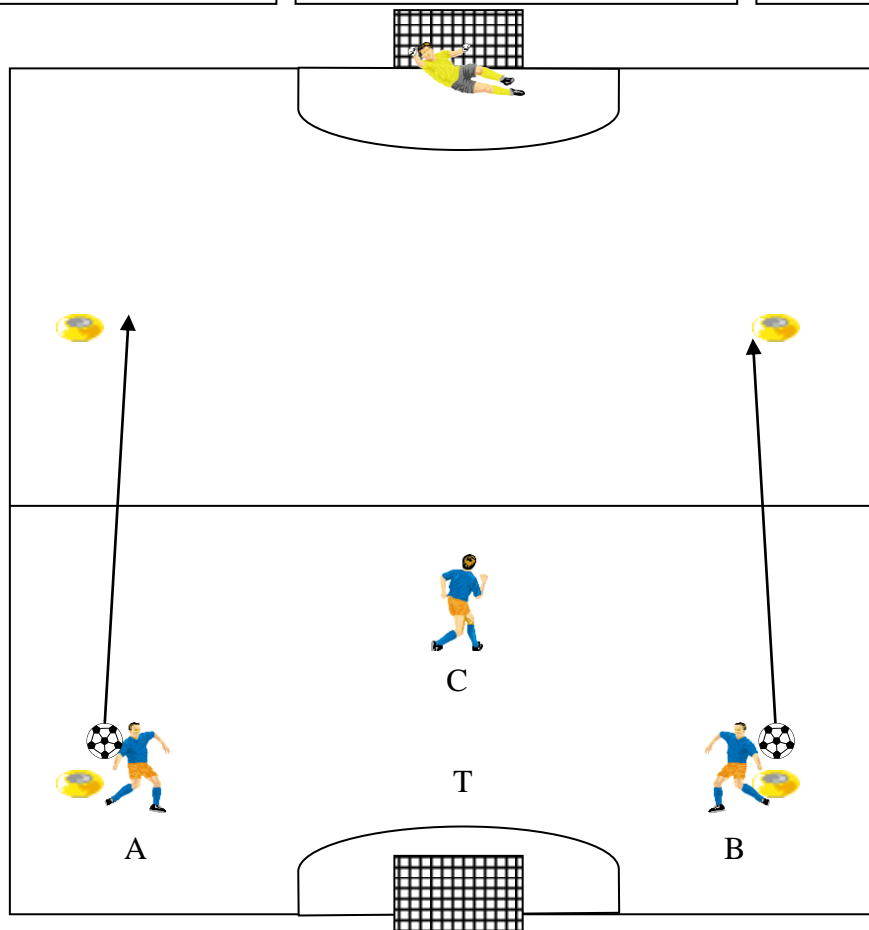


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen:→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: ---→
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: —→

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 20/07/2007
Categorie: vanaf miniemen (12jaar)

Benodigheden:
- 4 kegels
- Aantal spelers = aantal ballen

Doel:
- Verbeteren reactiesnelheid en 1 tegen 1 duel



- Trainer T geeft visueel aan welke speler A of B de bal diep speelt naar het kegeltje.
 - Speler C probeert zo snel mogelijk te reageren en probeert de bal te halen alvorens hij het kegeltje bereikt.
 - De speler A of B die de pass gegeven heeft gaat druk zetten op speler C
 - Speler C tracht af te werken.
- Opmerking !
- De pass voldoende hard inspelen
- Variatie
- De verdediger van de diagonaal overliggende hoek laten komen ipv achter de speler