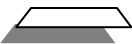







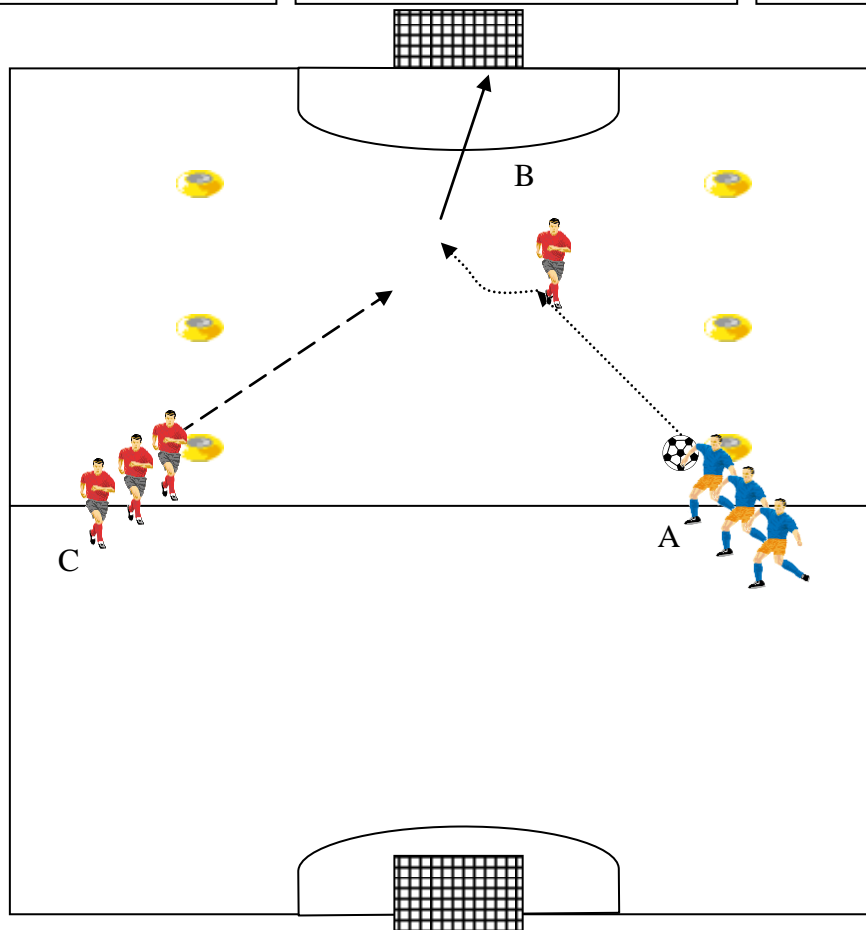


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: .....→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: ---→
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: —→

Opgemaakt door: Verheyen Stefan  
Datum: 24/10/2006  
Categorie: vanaf miniemen (12jaar)

Benodigheden:  
- 6 kegels  
- 7 spelers + doelman  
- Aantal ballen

Doel:  
- 1 tegen 1 situatie onder tijdsdruk



- ❑ Speler A zoekt de verdediger op die in het verdedigende vak blijft. Speler A probeert de verdediger B te omspelen en af te werken.
- ❑ Verdediger C vertrekt bij het eerste balcontact van A om verdediger B bij te staan. Hij legt op deze manier een tijdsdruk op aan speler A
- ❑ Doorschuiven: aanvaller wordt verdediger en verdediger wordt aanvaller
- ❑ Variatie:
  - Men kan variëren in de afstand van verdediger C naar het verdedigende vak om de tijdsdruk te vergroten of te verkleinen.
  - Verkleinen van het verdedigende vak om de ruimte waarin de actie dient gemaakt te worden, te beperken.