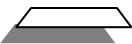







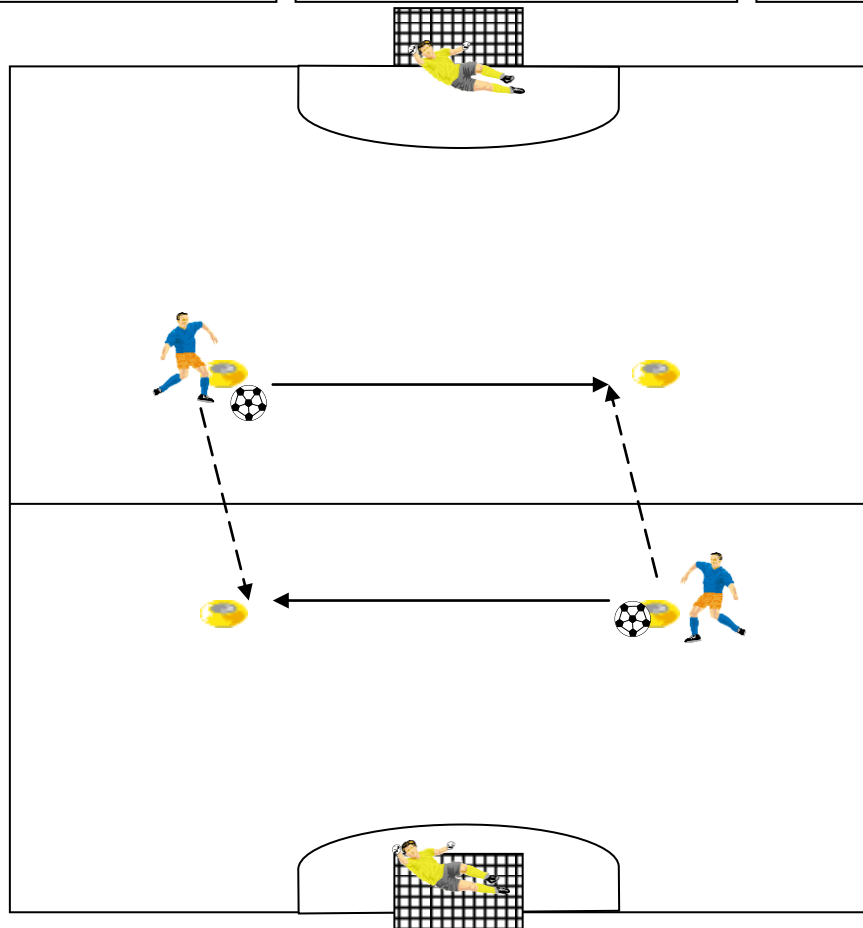


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: .....→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaan: ———→

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

Benodigheden:  
- Gans het terrein  
- 2 doelen  
- 2 doelmannen  
- 4 kegels

Doel:  
- Verbeteren van afwerken op doel op snelheid  
- Verbeteren reactiesnelheid



- In het midden van het terrein is een vierkant opgesteld van 5m op 5m
  - Spelers A en B staan elk met een bal bij een kegel
  - Op het signaal van de trainer passen beiden de bal richting het overstaande kegeltje
  - Speler A en B lopen elk naar de pass van de medespeler en trachten zo snel mogelijk af te werken.
- Opmerking !
- De pass zo hard spelen dat de andere speler moet sprinten om op tijd bij de bal te zijn.
- Variatie
- Zet een verdediger voor doel om een 1 tegen 1 situatie te creëren.