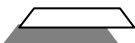






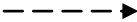



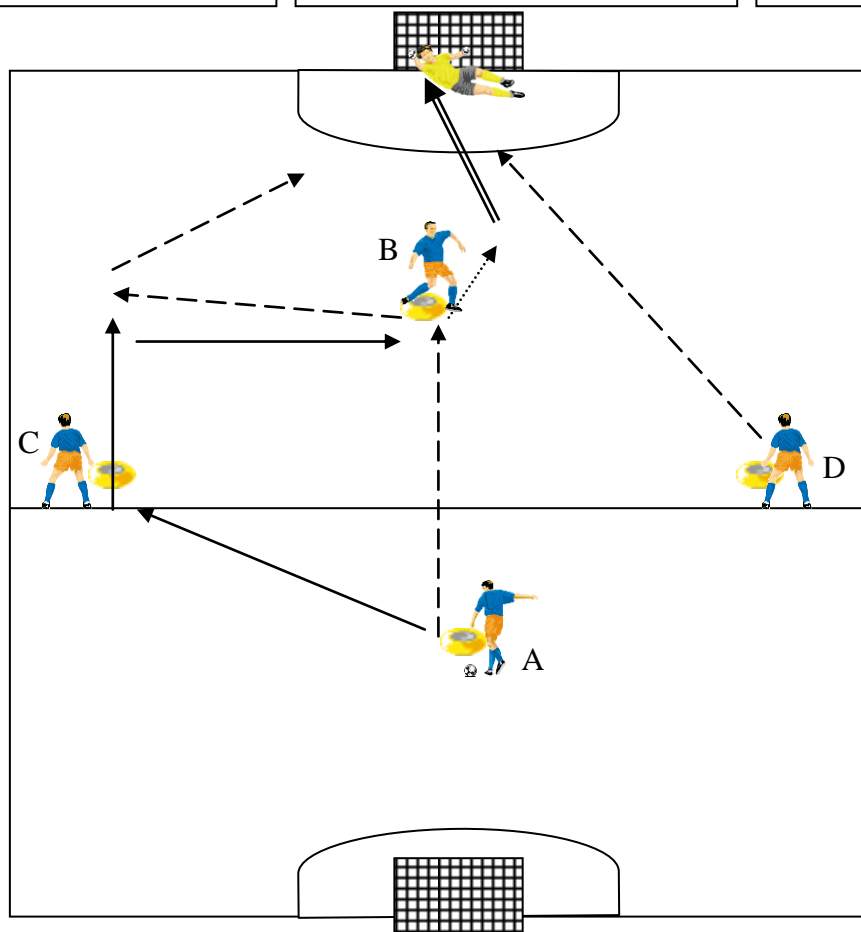


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaan: 

Opgemaakt door: Verheyen Stefan  
Datum: 18/06/2001  
Categorie: vanaf miniemen (12jaar)

Benodigdheden:  
- X-aantal ballen  
- 1 doel  
- Minstens 4 spelers + 1 doelman  
- 4 kegels

Doel:  
- Het creëren van ruimte voorin  
- Snelle balcirculatie



- B bepaalt langs welke kant de oefening gaat gebeuren, de andere kant wordt automatisch verdediger
  - A speelt de bal naar de flank en loopt centraal door
  - C of D speelt in één tijd door langs de flank waar B heeft plaatsgenomen
  - B kaatst met de opgerukte A
  - B loopt daarna mee naar doel om samen met A een 2-1 situatie te creëren
  - A drijft met de bal richting doel met B als steun tegen verdediger C of D
- Doorschuiven !
- A – D – B – C