










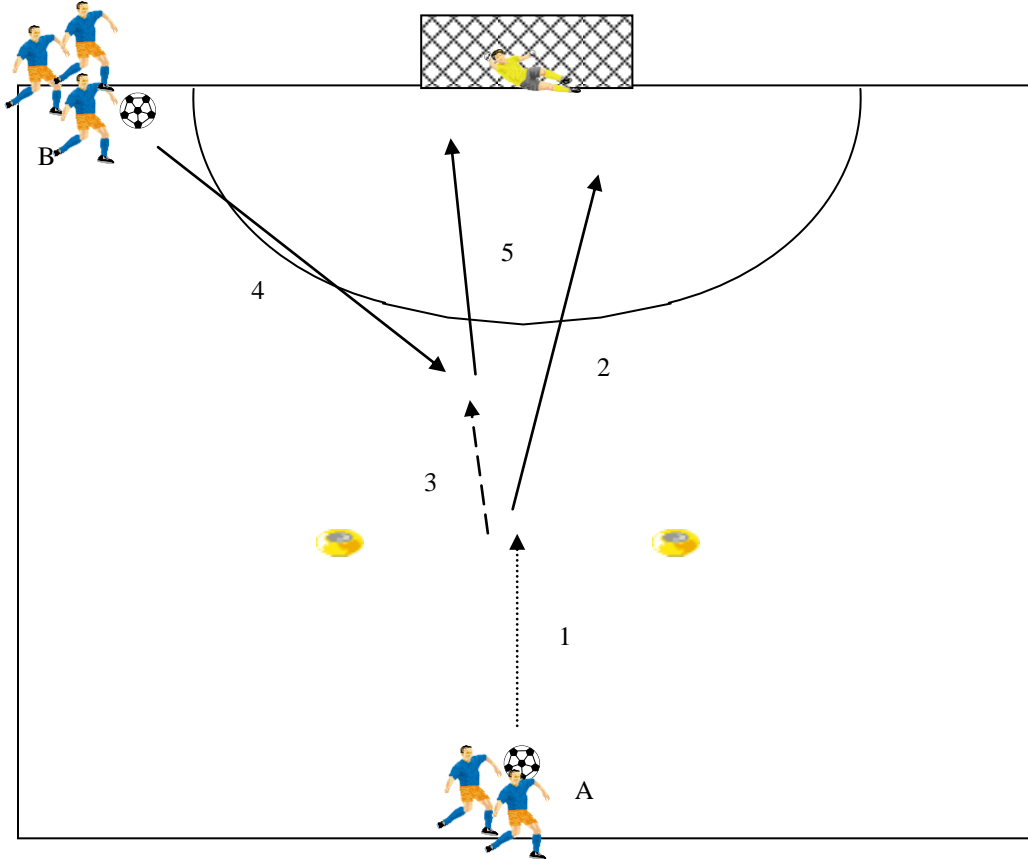


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: 

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 7/07/2004
Categorie: vanaf preminiemen (10 jaar)

Benodigheden:
- 1 doel
- 2 potjes
- aantal ballen = aantal spelers

Doel:
Training van reflexen en uithouding doelman; traptechniek en afwerking



1. Speler A dribbelt met de bal tot tussen de potjes
 2. Speler A trapt naar doel
 3. Speler A loopt door en vraagt de bal van Speler B
 4. Speler B past de bal strak over de grond naar speler A
 5. Speler A werkt voor de tweede maal af
- Bij volgende beurt wisselen van functie.
- Variatie
- Trainer geeft aan naar welke hoek getrapt moet worden
Vb. 1^{ste} trap naar rechterhoek en 2^{de} trap naar linkerhoek