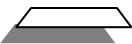


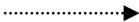







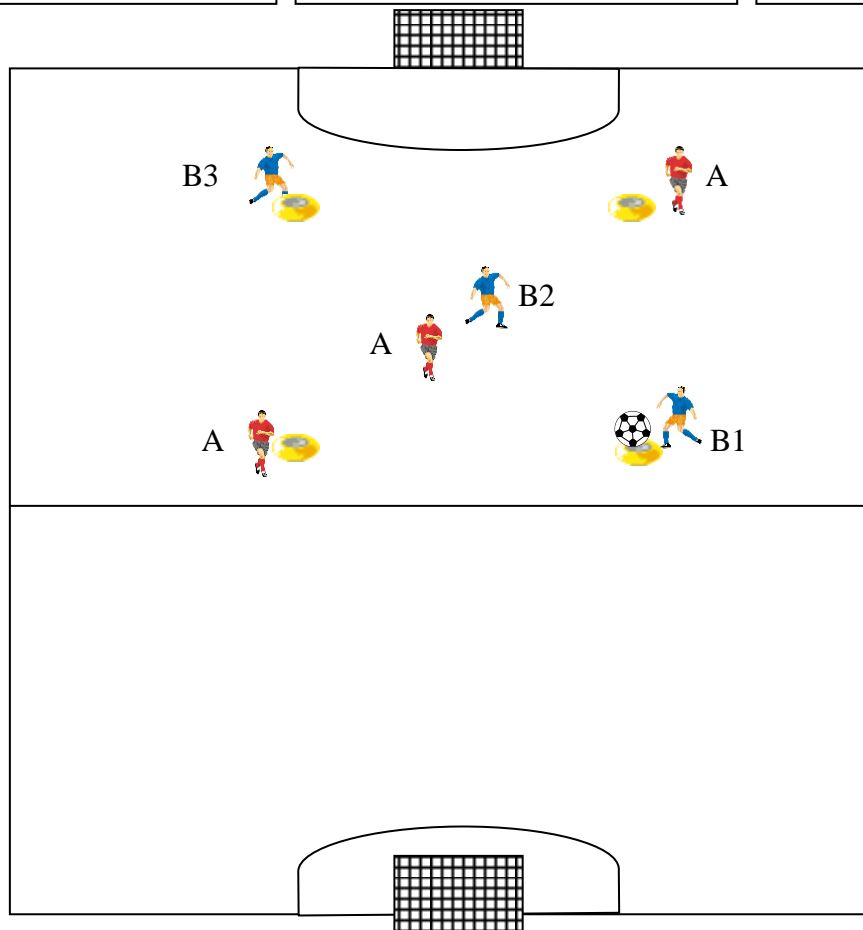


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: 

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 11/01/2007
Categorie: vanaf miniemen (12jaar)

Benodigheden:
- 4 kegels
- Minstens 6 spelers

Doel:
- Verbeteren van 1 tegen 1 duel in beperkte ruimte
- Snel inspelen na de actie



- In een vierkant van 12m op 12m speelt men 1 tegen 1
- Speler B1 begint met de bal en hij speelt zijn medespeler B2 aan in het vierkant.
- B2 probeert zijn tegenstander te omspelen en speelt dan zijn medespeler B3 aan in de andere hoek.
- Daarna wisselen B2 en B3 van plaats.
- B3 is dus in het vierkant gekomen en probeert op zijn beurt de centrale speler A uit te schakelen om daarna weer in te spelen op B1.
- Positiewissel B3 – B1.
- Enz...
- Wanneer centrale speler A de bal weet af te nemen speelt hij in op een hoek van A waarna A begint te wisselen.