







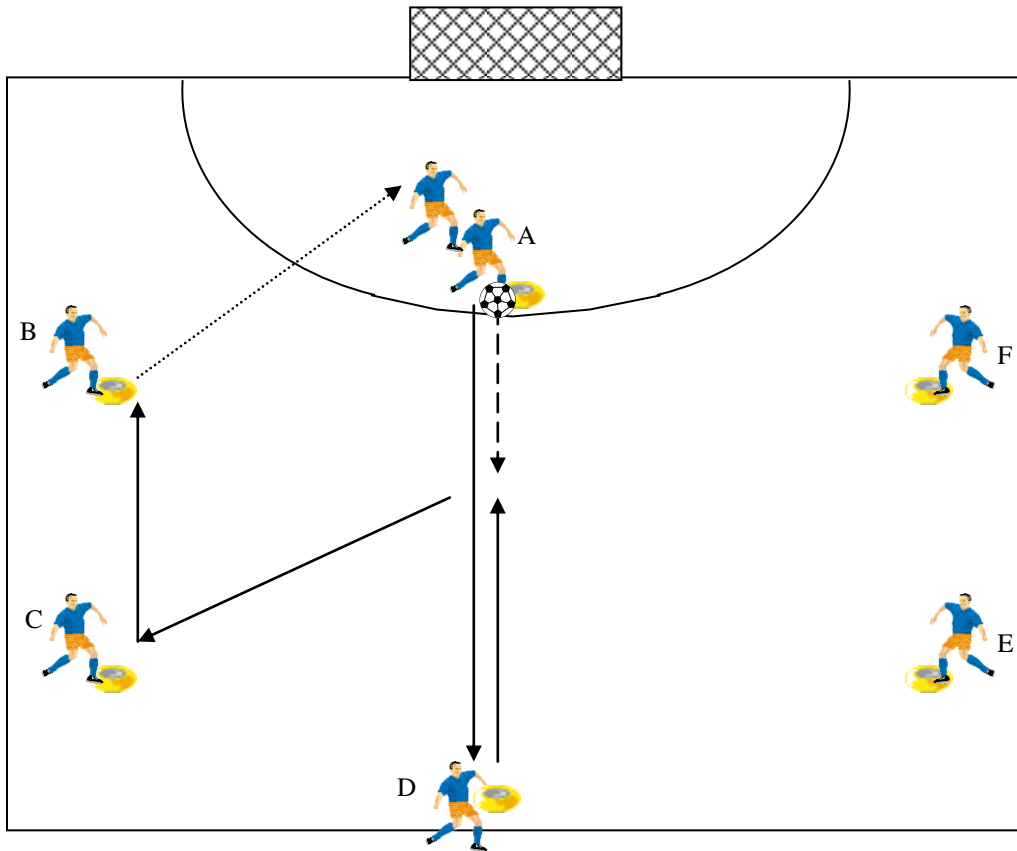


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen:→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: ———→

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
 Datum: 25-09-03
 Categorie: vanaf preminiemen (9jaar)

Benodigheden:
 - 6 kegels
 - 10-tal ballen

Doel:
 - Kaatsoefening als opwarming



- A passt de bal naar D
 - D kaatst terug vanuit een vooractie
 - Speler A kaatst de bal naar C en neemt vervolgens de plaats in van D
 - C doet een georiënteerde controle richting B en speelt in op B, hij neemt vervolgens de plaats in van B
 - Speler B neemt de bal aan en sluit aan bij A
- Opmerking
- Afwisselend uitvoeren links – rechts
 - Doorschuiven A – D – C – B // A – D – E – F