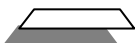






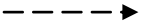



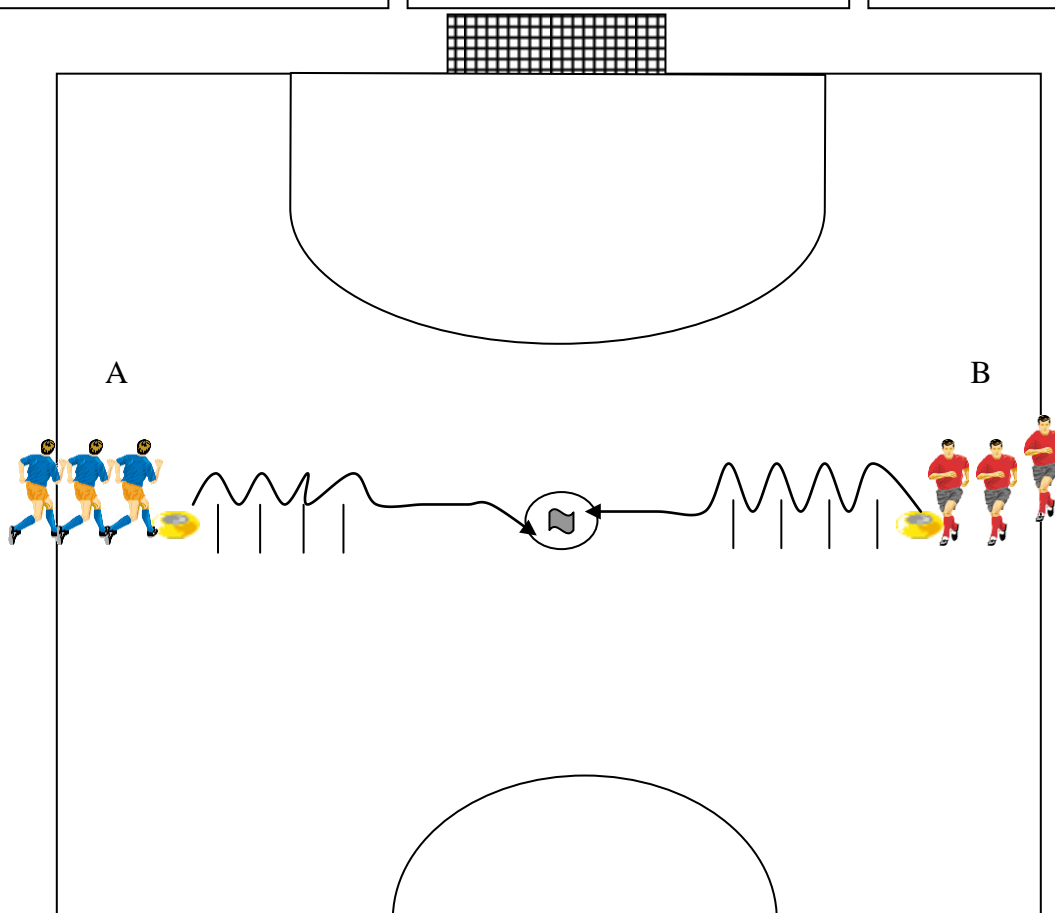


Vrije oefenvorm:		Bal:		Doelman:		Dribbelen:	
Kegel:		Doel groot:		Aanvaller:		Looplijn:	
		Doel klein:		Verdediger:		Balbaar:	

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 21/10/2008
Categorie: vanaf miniemen (13jaar)

Benodigheden:
- Min 4 spelers
- 3 kegeltjes
- X aantal ballen

Doel:
- Loopcoördinatie
- Verbeteren ritme- en richtingverandering



- Spelers stellen zich op achter het hoedje.
 - Op signaal vertrekken de eerste spelers van elke groep met looptechnische oefening over de loopplaatjes
 - Daarna versnellen tot aan de hoepel en om ter snelst de overgooier tot in het eigen kamp brengen
 - Diegene die de overgooier tot in het eigen kamp brengt zonder getikt te worden is de winnaar
 - Wanneer hij getikt kan worden is de andere speler de winnaar
- Variaties !
- Looptechnische oefeningen
 - enkele pas
 - dubbele pas
 - zijwaarts