







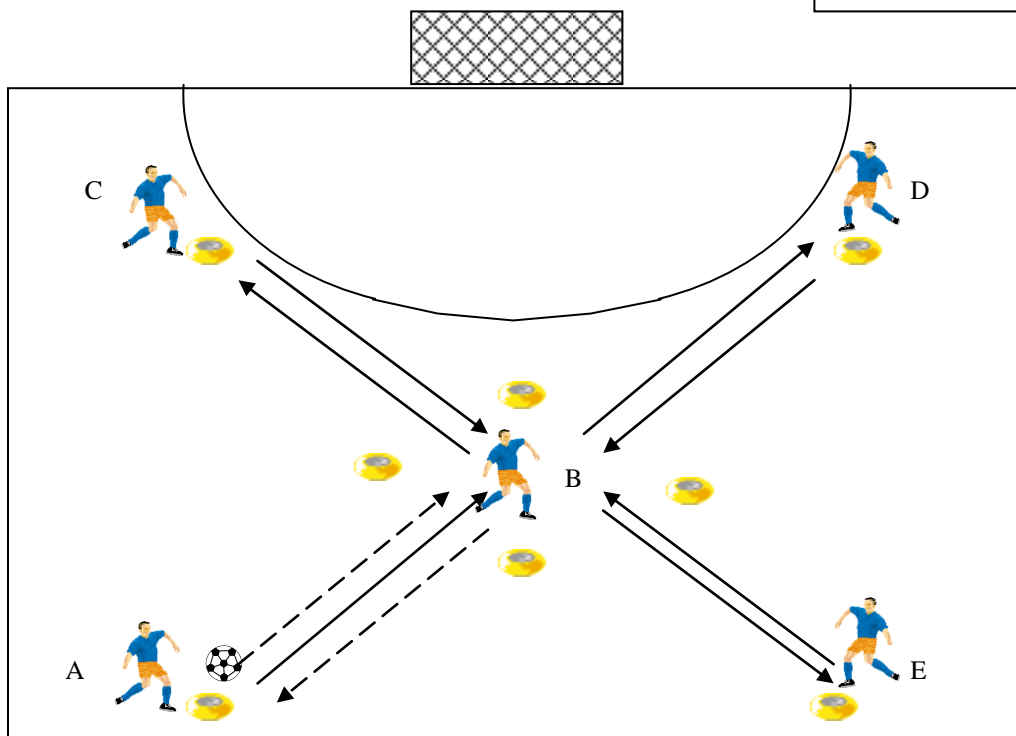


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen:→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: ---→
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaan: —→

Opgemaakt door: Stefan Verheyen
Datum: 26/04/2005
Categorie: vanaf miniemen (12 jaar)

Benodigheden:
- 8 hoedjes of kegels
- minstens 1 bal
- minstens 5 spelers

Doel:
- verbeteren van de balcirculatie
- verbeteren van passing
- verplaatsing naar en van de bal



- Speler A speelt de bal in op de rechervoet van speler B
 - Speler B neemt de bal aan met de rechervoet en speelt met de linkervoet in op speler C
 - Speler A en speler B doen een positiewissel
 - Dezelfde actie wordt nu gedaan door speler C, speler A (die nu in het midden staat) en speler D
- Belangrijk:
- Elke pas wordt door de middelste poortjes gespeeld
 - De speler in het midden staat ingedraaid in de richting waar hij de bal naartoe speelt
 - De speler die naar het midden loopt mag niet te snel ter plaatse zijn maar pas wanneer de bal er komt
 - Na de pas plaatst de middelste speler de loopvoet in de richting waar hij naartoe moet.
- Variatie:
- De bal circuleert in de andere richting, dus links controle - rechts pas
 - De buitenste spelers spelen de bal in één tijd terug
 - De middelste poortjes worden kleiner gemaakt voor een meer nauwkeurige pas.