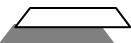







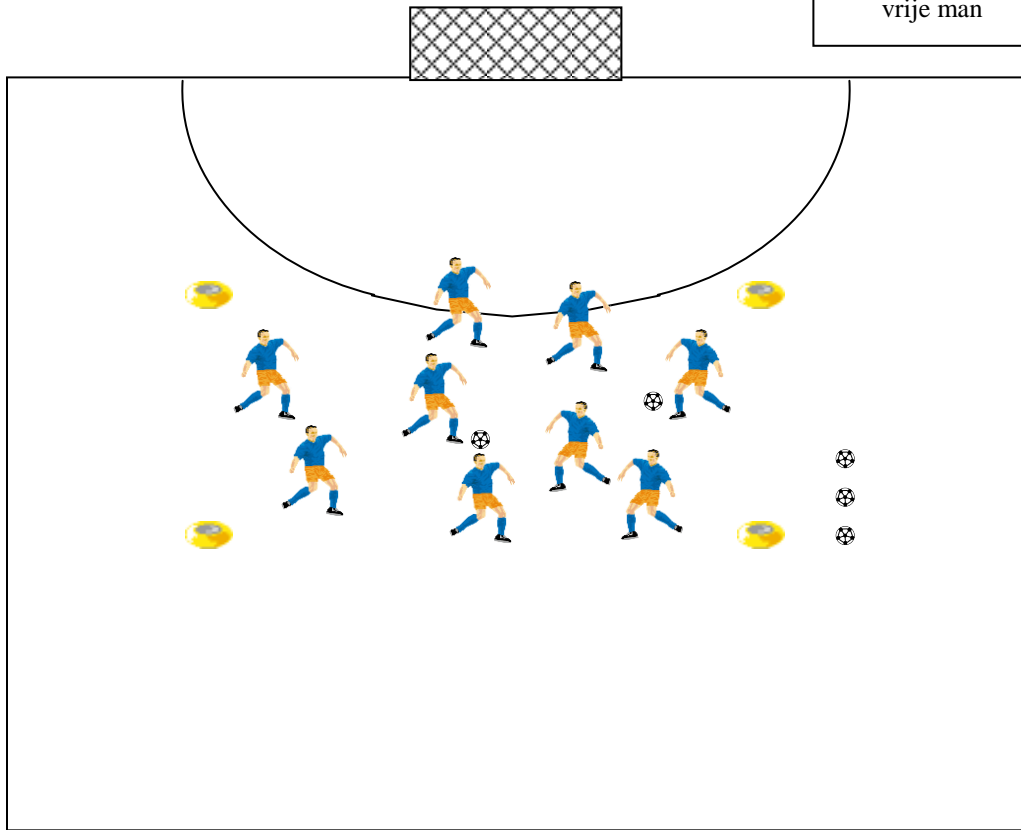


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: .....→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: ———→

Opgemaakt door: Stefan Verheyen  
Datum: 24/10/2005  
Categorie: vanaf pré-miniemen  
(10 jaar)

Benodigheden:  
- 4 kegels voor afbakening ruimte  
- 3 ballen afhankelijk van het aantal spelers.

Doel:  
- het invullen van de ruimtes  
- het snel zoeken van een oplossing  
- het aanbieden van de vrije man



- Een x-aantal spelers beweegt zich kris-kras door mekaar in een beperkte ruimte.
  - Er wordt een bal in het spel gebracht die nooit stil mag liggen en nooit uit het 4-kant mag gespeeld worden.
  - De spelers spelen de bal in één tijd door naar een medespeler.
  - Na enige tijd speelt de trainer een tweede bal in het spel - zelfde opdracht
  - Naargelang het aantal spelers kan er nog een 3<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup>, ... bal in het spel gebracht worden.
- Belangrijk
- Spelers spelen de bal zoveel mogelijk in één tijd, ook wanneer er meerdere ballen in het spel zijn
  - Probeer steeds ingedraaid te staan naar het speelveld (nog voor je de bal krijgt).
  - Probeer het overzicht te behouden: waar moet ik de bal gaan vragen, waar is er ruimte om te spelen
- Opletten
- Maak het terrein groter wanneer er meer spelers zijn. Des te groter het veld des te kleiner de druk om snel te spelen.
  - Maak het veld niet te klein, er moet nog steeds gepast kunnen worden.