










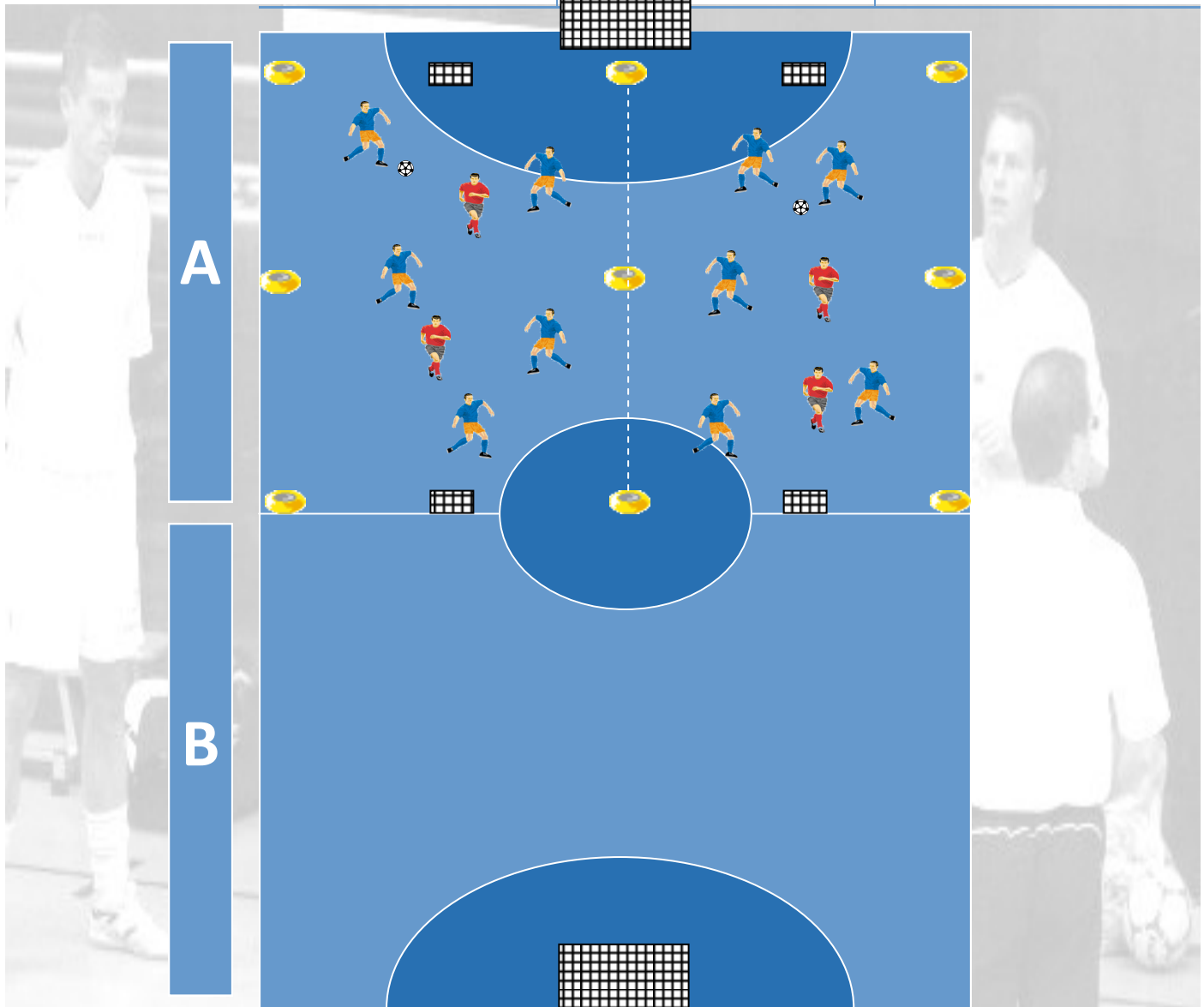


GROOT DOEL		AANVALLER		ZONDER BAL	
KLEIN DOEL		VERDEDIGER		MET BAL	
KEGEL		DOELMAN		PASSEN	
BAL				TRAPPEN	



Benodigheden	Leeftijdscategorie	Doel
Half terrein 4 kleine doelen 14 spelers	Vanaf U13	Verbeteren pass and go. Verbeteren vrij spelen. Verbeteren snel passenspel.



1. Op 2 kleine velden (naast mekaar) wordt er 5-2 gespeeld.
  2. Het 5-tal probeert in balbezit te blijven.
  3. Na elke pass dient elke speler van terrein te veranderen en zich aan te bieden op het andere speelveld.
  4. Wanneer de verdedigers de bal kunnen veroveren, kunnen ze scoren in een doel naar keuze op het eigen terrein (de verdedigers blijven steeds op hun eigen terrein, ook indien ze passen kunnen geven)
  5. Na X minuten wordt er geteld hoeveel maal de 4 verdedigers samen konden scoren.
- Opmerking:** zeer intensieve oefening.