










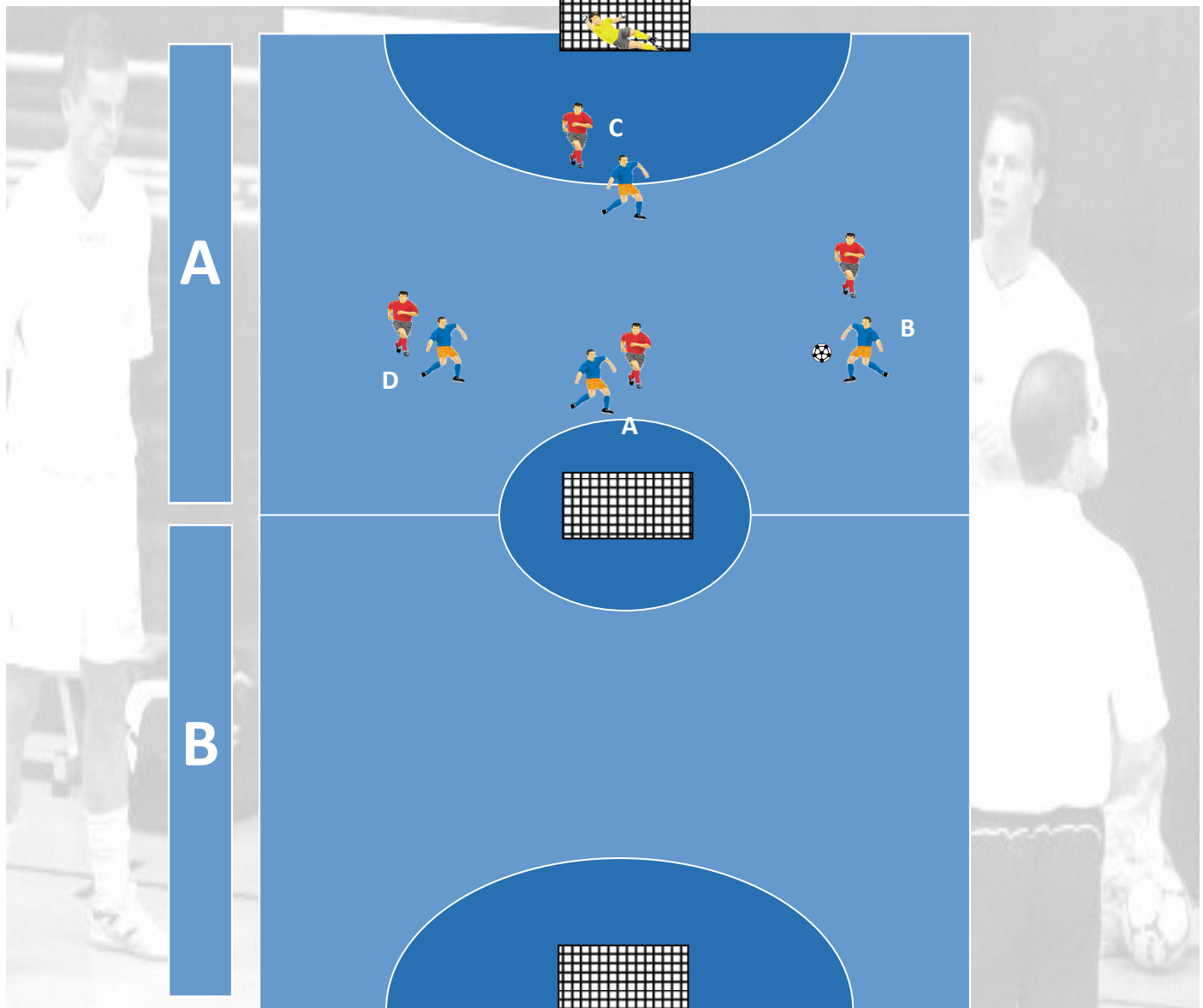


|            |   |            |  |            |   |
|------------|---|------------|--|------------|---|
| GROOT DOEL |  | AANVALLER  |  | ZONDER BAL |  |
| KLEIN DOEL |  | VERDEDIGER |  | MET BAL    |  |
| KEGEL      |  | DOELMAN    |  | PASSEN     |  |
| BAL        |  |            |  | TRAPPEN    |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



| Benodigheden                                      | Leeftijdscategorie | Doel  |
|---|--------------------|---|
| Half terrein<br>2doelen<br>8 spelers, 2doelmannen | Vanaf U13          | Het verbeteren van het 1-1 duel<br>Het verbeteren van de omschakeling |



1. Er wordt 5-5 gespeeld met koppelvorming. Spelers A kunnen enkel op elkaar druk zetten of verdedigen. Hetzelfde geldt voor spelers B, C en D.
2. Indien de rechtstreekse tegenstander scoort, dient de speler een opgelegde krachttoefening te doen (bv. Pompen)

**Aandachtpunten:**

- Er is individuele dekking
- Na een doelpoging dien je als speler onmiddellijk om te schakelen
- Tracht een speler vrij te krijgen in een 1—1 situatie