







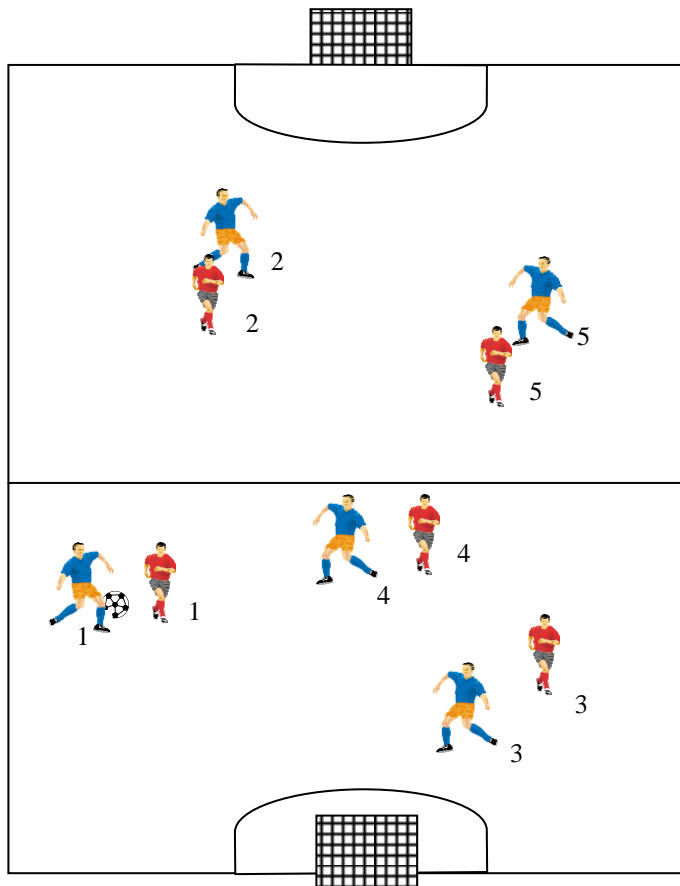


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen:→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: ———→

Opgemaakt door: Stefan Verheyen
Datum: 25/07/2005
Categorie: vanaf miniemen (12 jaar)

Benodigheden:
- Gans het terrein
- Even aantal spelers (10 tot 14)
- partijvestjes

Doel:
- leren winnen van het duel
- leren loskomen van je tegenstander



- 2 partijen van 5 spelers; alle spelers spelen 1 tegen 1
 - elke speler heeft een nummer 1 tot en met 5; de spelers met hetzelfde nummer spelen tegen elkaar
 - je mag alleen je directe tegenstander aanvallen
 - je mag in balbezit alleen de speler aanspelen met het volgende nummer (vb. 1 naar 2, 2 naar 3, enz.)
- Belangrijk:
- loop niet voortdurend in de buurt van het vorige nummer maar zorg voor beweging en verrassing om je tegenstander af te schudden.
 - Anticipeer en probeer telkens enkele passen vooruit te denken.
 - Ritme- en richtingveranderingen zijn zeer belangrijk.
- Variatie:
- 5 maal de bal rondspelen zonder balverlies is een punt.