







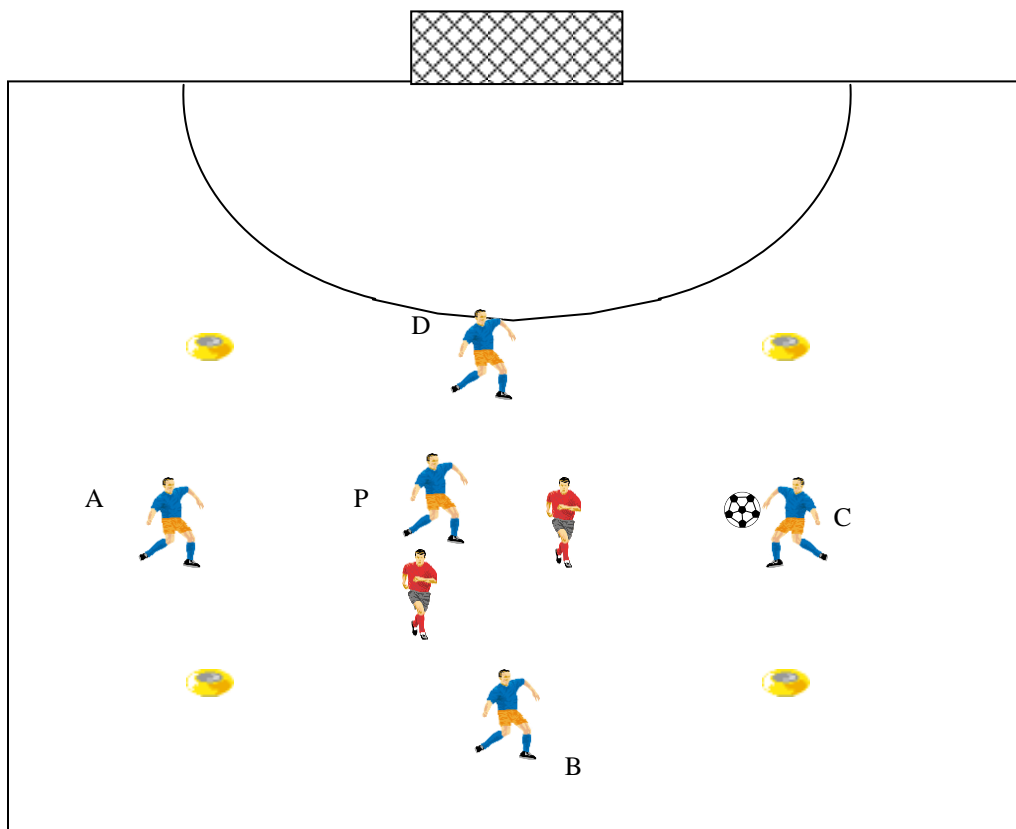


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: .....→
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: - - - - →
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: ———→

Opgemaakt door: Verheyen Stefan  
Datum: 14-10-04  
Categorie: vanaf kadetten  
(14jaar)

Benodigheden:  
- 7 spelers  
- 1 bal  
- 4 potjes of kegels

Doel:  
- Snel rondspelen van de bal  
- Pivotspeler moet zich goed vrijlopen



- Spelers A, B, C en D blijven op hun zijde van het vierkant en kunnen enkel zijwaarts bewegen.
  - Spelers A, B, C en D spelen de bal rond samen met pivot P die ze op het gepast moment proberen te bereiken.
  - Pivot P beweegt in het vierkant en probeert zich vrij te lopen van de twee verdedigers om zo de bal te krijgen van één van de buitenspelers om hem onmiddellijk terug te kaatsen.
  - De verdedigers proberen zo veel mogelijk te bal te onderscheppen.
- Variatie
- De buitenspelers krijgen een beperkt aantal baltoetsen opgelegd.
  - Pivot P kaatst direct naar de derde man.