










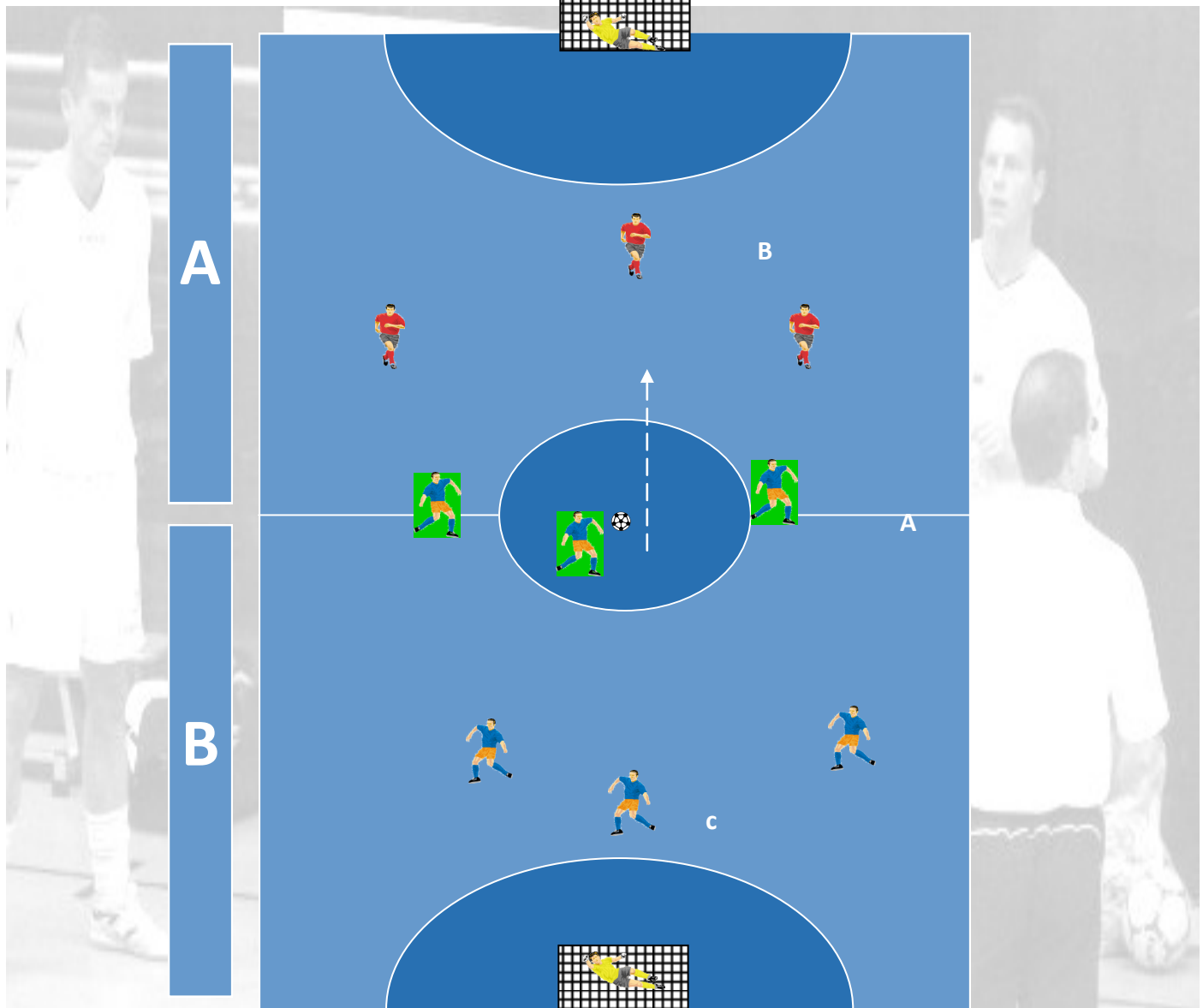


GROOT DOEL		AANVALLER		ZONDER BAL	
KLEIN DOEL		VERDEDIGER		MET BAL	
KEGEL		DOELMAN		PASSEN	
BAL				TRAPPEN	



Benodigheden	Leeftijdscategorie	Doel
Volledig terrein 2doelen 9 spelers, 2doelmannen	Vanaf U15	Verbeteren en veel herhalen van de omschakelmomenten.



1. 3 teams van 3 spelers.
2. Team A valt aan op helft A waar team B verdedigt.
3. Nadat de aanval is afgebroken of besloten, lanceert team B de aanval op helft B waar team C verdedigt.
4. Daarna doet team C opnieuw hetzelfde op helft A.,enz.

Aandachtpunten:

- Snelheid in de aanval
- Aanvaller in balbezit naar buiten drukken