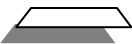










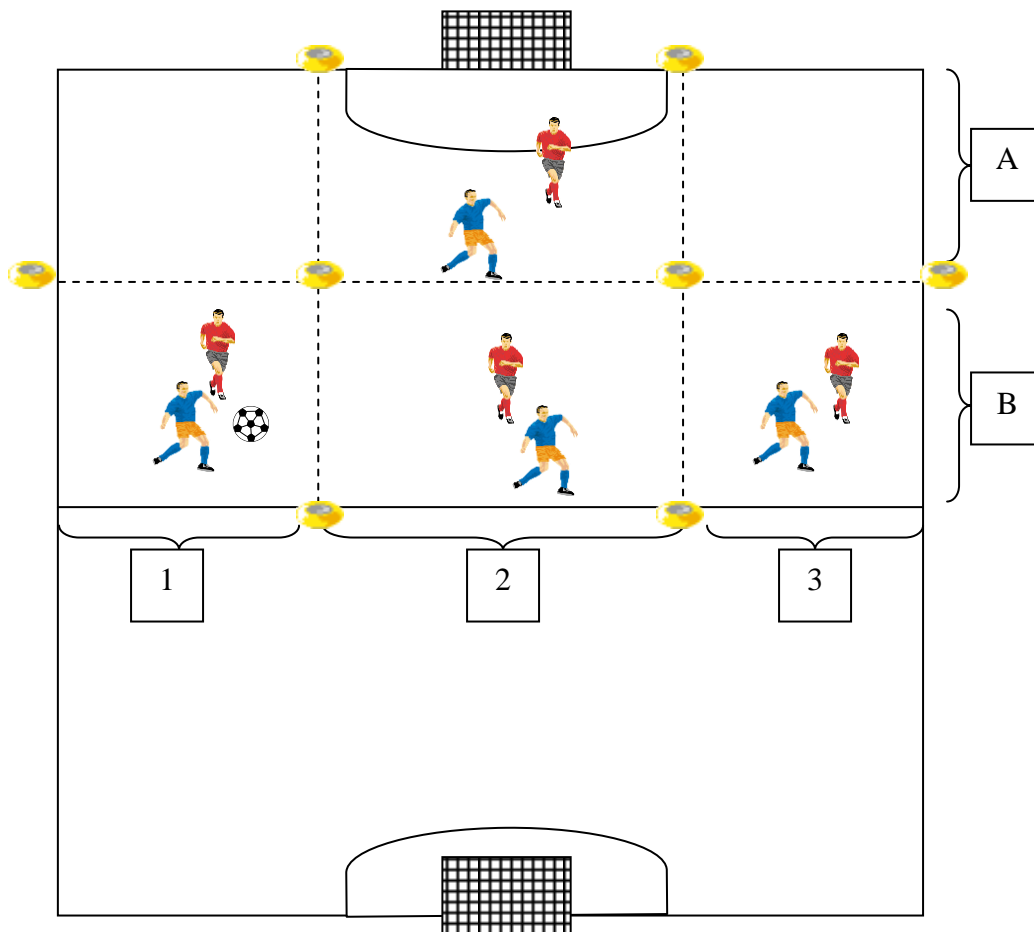


Vrije oefenvorm: 	Bal: 	Doelman: 	Dribbelen: 
Kegel: 	Doel groot: 	Aanvaller: 	Looplijn: 
	Doel klein: 	Verdediger: 	Balbaar: 

Opgemaakt door: Verheyen Stefan
Datum: 17/07/2006
Categorie: vanaf knapen (14 jaar)

Benodigheden:
- Half terrein
- 8 kegeltjes
- ballen

Doel:
- Creëren van ruimtes
- Rotaties



- ❑ Twee teams van 4 spelers en 1 neutrale keeper
- ❑ Slechts 1 speler van elk team is toegelaten binnen één bepaalde zone
- ❑ De aanvaller binnen de zone A2 mag slechts 5 seconden binnen deze zone blijven.
- ❑ De spelers kunnen vrij bewegen van zone naar zone en dus ook van zone verwisselen.
- ❑ Belangrijk:
 - Let op dat er niet te veel spelers voor de bal lopen.
 - Probeer steeds in de zone te komen wanneer de bal hierin wordt gespeeld. Hierop is moeilijker te verdedigen.