

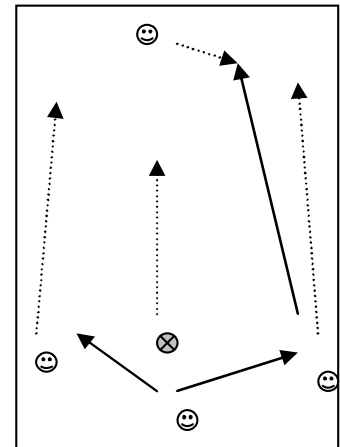


1) Warming-up: 3:1 in de vrije ruimte

2) 3 : 1 met een 5^e speler (spits) en een verre wisselpass

Organisatie:

- Combinatiesafstand 3 : 1 12-15 meter
- Combinatieafstand tot de spits 20-40 meter
- Met de verre wisselpass sprinten 2 aanvallers en de verdediger mee; één aanvaller blijft staan
- De spits biedt zich op het juiste moment aan

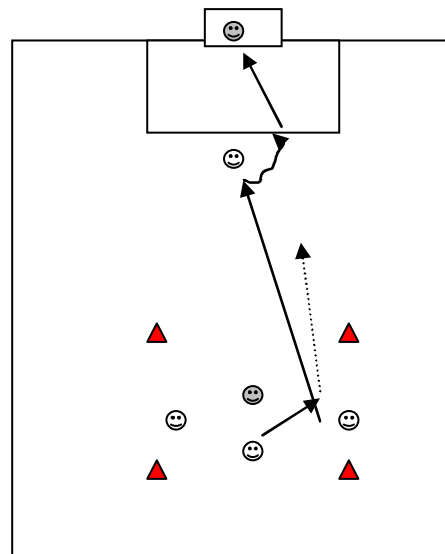


Methodiek:

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren tot volledige weerstand
- Verre wisselpass door de lucht
- Wedstrijdvorm

3) 3 : 1 met een 5^e speler (spits) en een verre wisselpass

- Hij die past wordt spits



4) 3 tegen 3 met 2 keepers

