

SCHEM + specifieke d	SCHEM	AN	DE	TO	IDA	ND	N	ATIE
CV+K: audie reactie K: sprngK, sp	1. lln d VT en r en o sch s	• 1x x h rng	• 2x x p en	• 3x Hn en / et Vtn sprng rug				
ST: * b aan n ps * Lln n kijk; and zich vrij	1.2. lln p van 3 pe golve b n elke p door s b n el orde:	> 1-2-3			om nog ber			
LM: a Bns p >> ca 10 m	1.3. lln std in kri 3 lln lb / ll me l b tn en gev b n rechts e door eef grond zo ver mo Bn te tk w borsch				A. ordt Lk Br en t est			
Lln ervaren Samspl in	L. K G + o ½ sco s 2 keg (aanvl in derhsit) doel g gaat neutrale sp et partijja het a beg				L.G. ouw ; 2 elspl m lp Opm bij n n psh Te			
Lln leren z en zorgen v aansplpnt	1. lln 4; 1b 3 / 1; 3 lln op 3p vierknt d in et / b ps; b niet krijgt reag p ps en dat n litter 2 lpt heeft; als ve ondersch wiss anv							
Lln leren snel samspl om vrijstde ploegmaat te bereiken	2.2. Lln in 2 grp; 3 / 2 / 3; aanvl en verdd in versch zones (1verdd, 2aanvl zones) 2x3 lln in buit zo; 2 verdd in mid zo; 2 invallers / aanvl prob door snel samspl lln aan overknt te bereiken; als verdd b onderschept, wordt hij aanvl; aanvl gaat dan n kant en invaller wordt verdd.				L.G.: stel je vrij op tov je mede-aanvl In andere zone			

Il n'y a pas de samspl
en vrijlp om ps te
krijgen

>> ca 25 min.

Lichperc;
concentratie

>> ca 5 min.

2.3.

Zelfde zones als oef 2.2 met 2 doelen - K + 1 + 2 / 2 + 1 + K //

1 spl van verdd ploeg mag niet in doelzone > meerderh.sit. !

Opm: elke ll min 1x bcontact voor doelpog

Opm: verdd dicht bij man om pshoek

Te verkleinen

COPYRIGHT