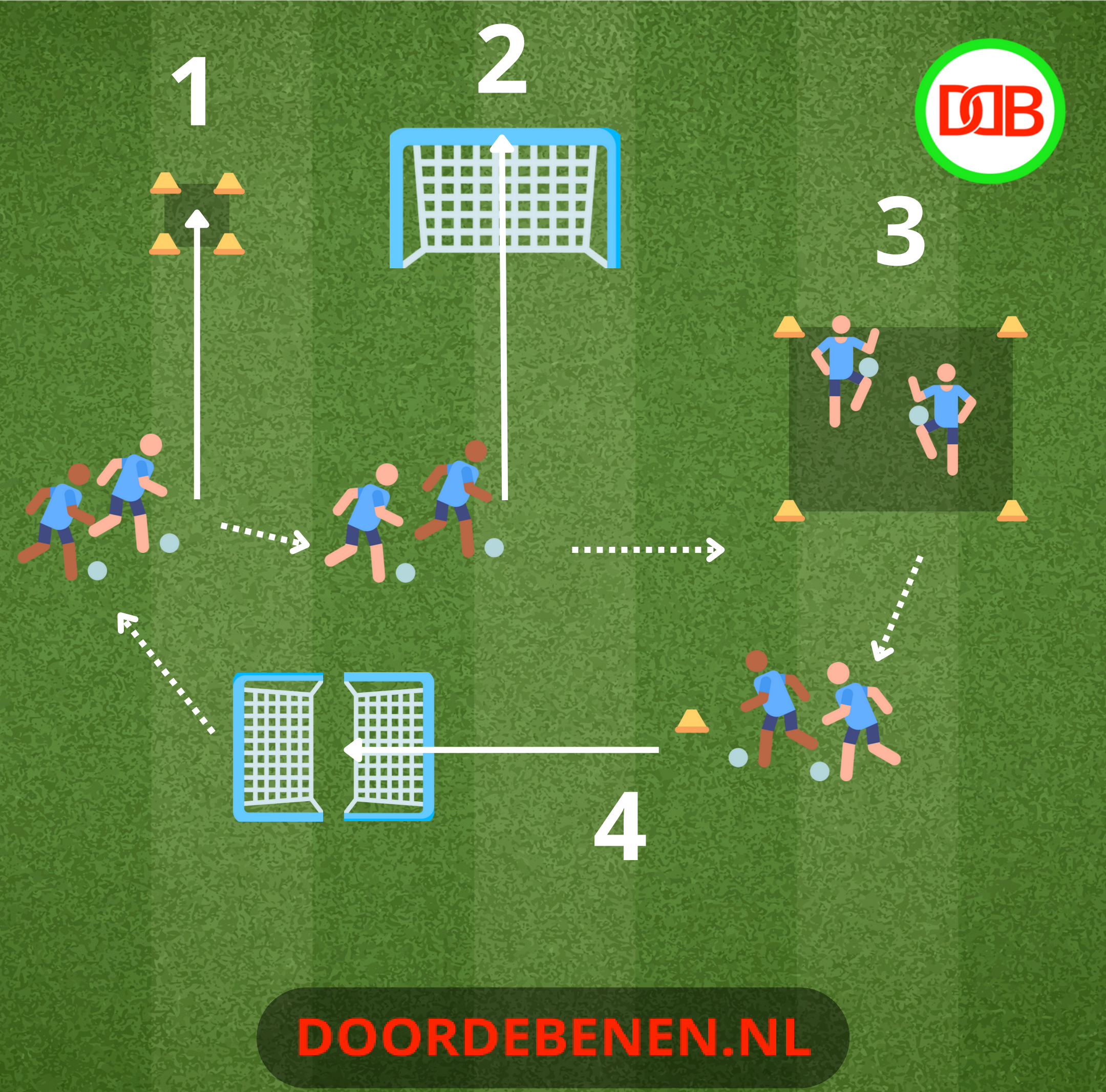
1
2
3
4
DOOR DE BENEN
DOORDEBENEN.NL

# Techniek circuit

- Verdeel de spelers over de verschillende oefeningen.
- Het doel is zo snel mogelijk het hele circuit af te leggen. Twee rondes afleggen is ook mogelijk als het te snel gaat.
- Pas als de oefening is gelukt mogen de spelers doordraaien.
- Oefening 1: Speel de bal vanaf 10-15 meter in een hoepel/klein vierkant. De bal moet stil liggen.
- Oefening 2: Schiet de bal op de lat van een groot doel.
- Oefening 3: Houd de bal 10x zonder te vallen hoog. Maak er 20 of 30 van als de spelers een goede techniek hebben.
- Oefening 4: Zet twee kleine doeltjes gesloten neer met 30-50 centimeter ruimte ertussen. De spelers moeten de bal er tussen lobben.