



1. Materiaal

- * een aantal ballen
- * een aantal hoedje om de cirkel mee af te bakenen
- * 16 kegels om de vierkanten mee te maken

2. Organisatie

- * opstelling van het materiaal volgens de tekening

3. Omschrijving

Men verdeelt de spelers, naargelang men spelers heeft, in 3 of 4 groepen. Men plaats een aantal ballen gelijk aan het aantal spelers + 1 bal in het midden. De spelers plaatst men in een afgebakend vierkant op zo een 8 meter afstand van de ballen. Deze afstand moet men bepalen aan de hand van het niveau van de spelers. Op het fluitsignaal van de trainer starten de eerste spelers.

1. Speler sprint naar het midden om een bal te gaan halen.
 2. De speler dribbelt met de bal aan de voet terug naar de afgebakende zone.
 3. Wanneer de speler en de bal in de zone is mag de tweede speler starten en doet hetzelfde of de eerste speler
- De derde speler zal het duel moeten aangaan voor de laatste bal.

FUN:

Welke groep van spelers heeft de laatste bal in bezit!!!!!!

VARIATIE:

Groter aantal ballen in het midden; bal in de hand nemen om terug te keren; bal boven het hoofd houden als men terugloopt; achterwaarts teruglopen

DOEL:

Concentratie van de spelers; aanleren snelle dribbel; durven duel aangaan

REGELS:

Bal mag niet verder of 1 meter van voet zijn of men moet terug ; volgende speler mag niet eerder starten vooraleer bal en speler in de zone zijn.