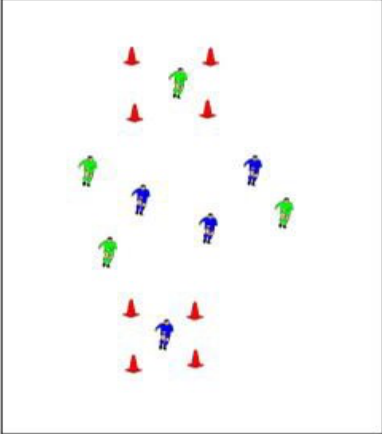
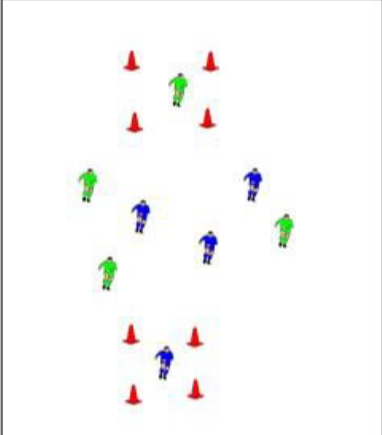





| | | |
|--|--|---|
| Thema: 1/2 beweging+ pas en traptechniek | Aantal: 8+2 | Materiaal: 8kegels,5hesjes,2verplaatsbare doelen |
| <u>Richtlijnen en coachingswoorden</u> 1. " kijk " waar de speler is. 2. " speel " de bal als de speler vrij staat. | | |
| OPWARMING | | handbal |
|  | Beschrijving: -2ploegen van 5 spelers -Men mag niet met de bal lopen -1 spelers in het eindvak -men kan een punt maken door de speler in het eindvak die de bal kan opvangen Fun: wie maakt de meeste punten Coaching: 1-2 | |
| WEDSTRIJDVORM 1 | | Eindvak bal |
|  | Beschrijving -hetzelfde als de opwarming eigenlijk, alleen nu is het voetbal in plaats van handbal. Coaching: 1-2 | |
| TUSSENVORM 1 | | Ezelspel |
|  | Beschrijving: -4 spelers rond de kegels, de ezel in de midden -hoeveel keer kan de ezel de bal onderscheppen -afwisselen van ezel Coaching: 1-2 | |



| | |
|------------------------|--|
| WEDSTRIJDVORM 2 | K+1/1 +N |
| | <p>Beschrijving</p> <ul style="list-style-type: none"> -wedstrijd 1 tegen 1 met neutrale speler -neutrale speler doet mee met speler in balbezit -speler die bij de K hoort kan scoren op kleine doel -wisselen van posities -doelpunt door combinatie met neutrale speler =2pt <p>Coaching: 1-2</p> |
| TUSSENVORM 2 | ½ beweging |
| | <p>Beschrijving</p> <ul style="list-style-type: none"> -speler 1 past schuin naar voor naar speler 2 die de bal controleert. -als speler 1 de bal gepast heeft loopt hij door naar de volgende kegel. -dan past speler 2 terug naar speler 1. -speler 2 loopt naar de volgende kegel. -Speler 1 past opnieuw naar speler 2. -tot de laatste kegel en dan afwerken op goal. -verwisselen van positie. -eerst in 2 tijden, eventueel in 1 tijd. <p>Coaching: 1-2</p> |
| WEDSTRIJDVORM 3 | K+4/k+4 |
| | <p>Beschrijving</p> <ul style="list-style-type: none"> -wedstrijd 5 tegen 5 -2pt als men doelpunt maakt bij de tegenploeg door ½ beweging <p>Coaching: 1-2</p> |
| COOLING DOWN | Deklat schieten |
| | <p>Beschrijving</p> <p>Wie kan de deklat raken?</p> |