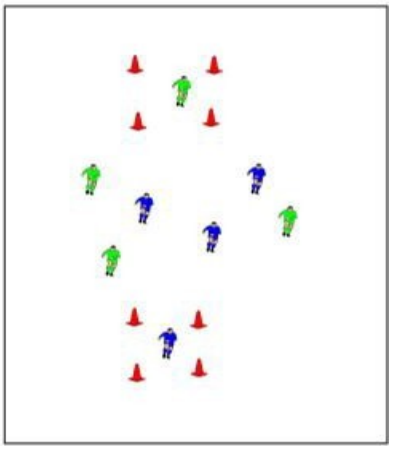
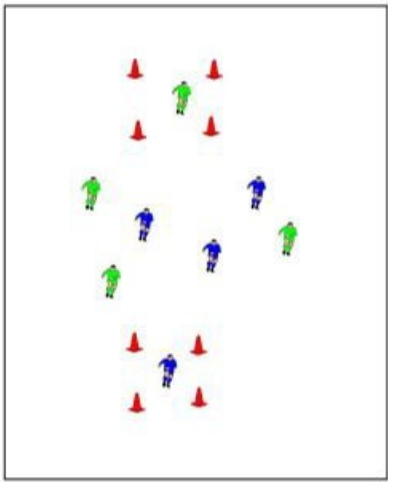
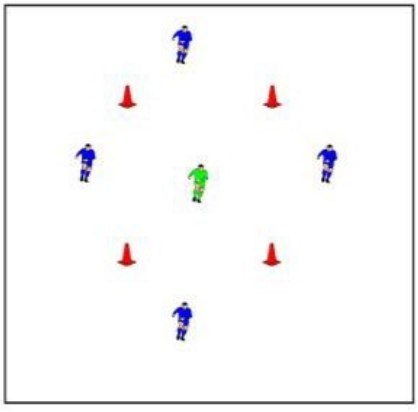
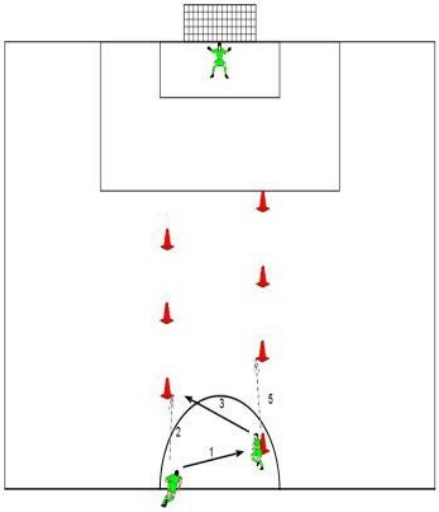
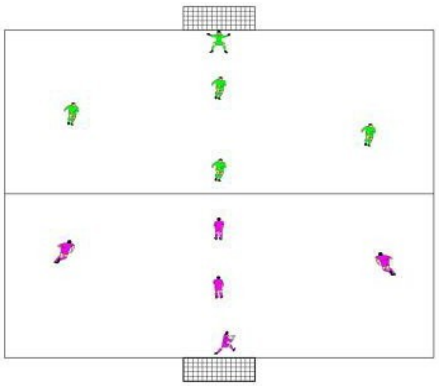
Thema: 1/2 beweging+ pas en traptechniek	**Aantal:** 8+2	**Materiaal:** 8kegels,5hesjes,2verplaarsbare doelen

Richtlijnen en coachingswoorden

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
	**Beschrijving** -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 **Coaching: 1-2**
TUSSENVORM 2	½ beweging
	**Beschrijving** -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. **Coaching: 1-2**
WEDSTRIJDVORM 3	K+4/k+4
	**Beschrijving** -wedstrijd 5 tegen 5 -2pt als men doelpunt maakt bij de tegenploeg door ½ beweging **Coaching: 1-2**
COOLING DOWN	Deklat schieten
	Beschrijving Wie kan de deklat raken?