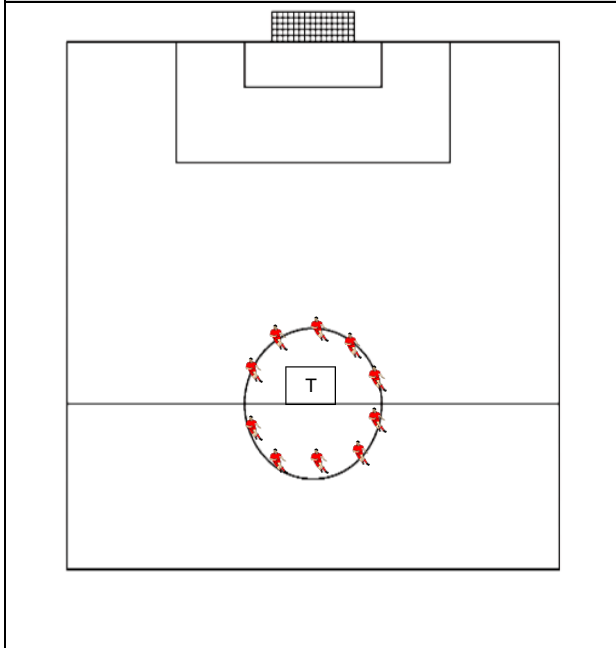


Thema: Coördinatie en balgewenning + leiden en dribbelen	Aantal: 10	Materiaal: 10 ballen, gele en rode hesjes, potjes, 2 duiveltjesdoelen
--	-------------------	--

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraagstelling: hoeveel punten heb je? Wie was de snelste? ...
2. Verhaalvorm (fantasierewereld kind)
- 3: Bal kort aan de voet houden zodat je geen balverlies lijdt: **BAL KORT**
- 4: Overzicht bewaren zodat je steeds kan zien waar de vrije spelers zijn: **KIJK**
- 5: Maak plezier: **FUN**

OPWARMING	15 min
------------------	---------------



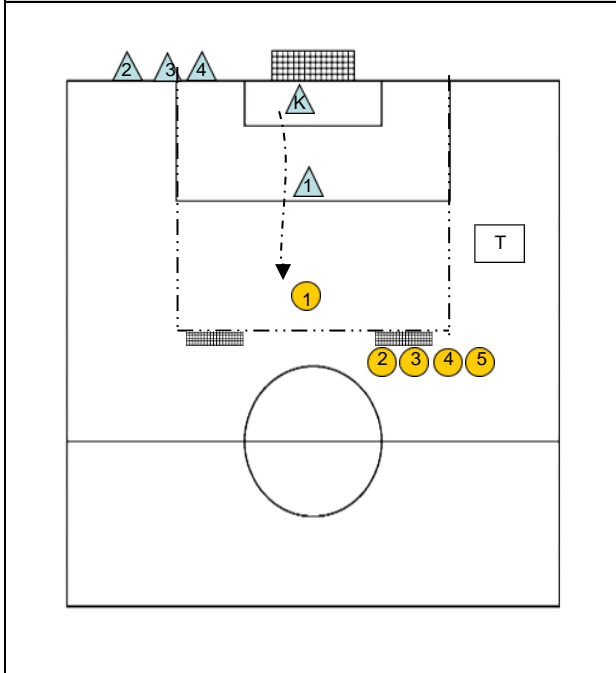
Beschrijving:

- Terrein: cirkel met diameter 12m
- Organisatie: Alle spelertjes hebben een bal en staan in de cirkel
- Uitvoering:
 - 1) Bal opgooien en vangen met de handen
 - 2) Bal opgooien, 1x handen klappen en vangen met de handen
 - 3) Bal opgooien, 2x handen klappen en vangen met de handen
 - 4) Bal opgooien, halve draai en vangen met de handen
 - 5) Bal opgooien, jongleren rechtvoet en opvangen in de handen
 - 6) Bal opgooien, jongleren linkervoet en opvangen met de handen

Coaching:

1-2-5

WEDSTRIJDVORM 1	10 min
------------------------	---------------



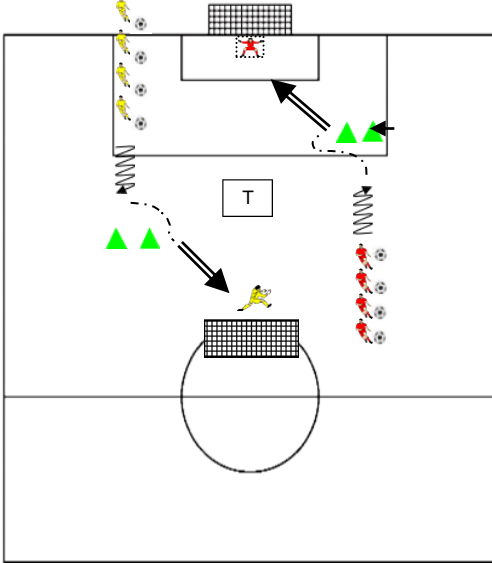
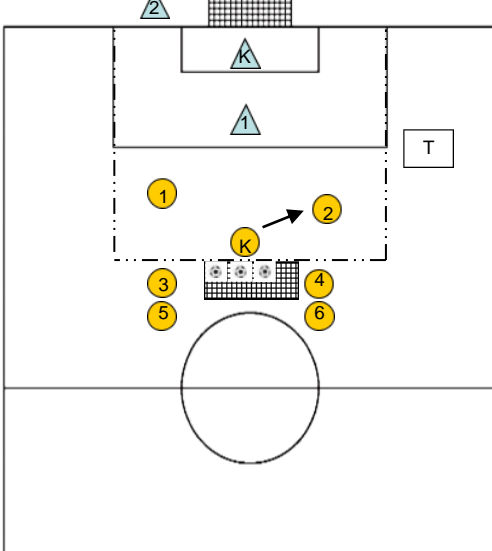
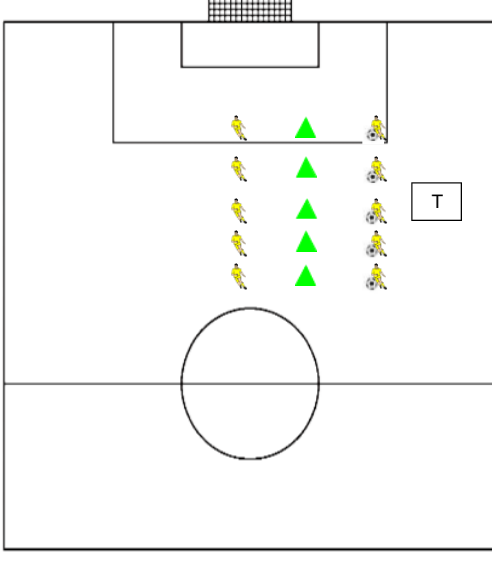
Beschrijving:

- Oppervlakte: 20x30m
- K+1/1
- Keeper speelt in op speler 1
- Speler 1 tracht verdediger te dribbelen en te scoren.
- Werken in golven
- Max 30 sec
- Na 5 min wisselen verdedigers en aanvallers
- Wie scoort krijgt 1 punt

Fun:
Wie scoort de meeste punten?

Coaching:

1-2-3-5

TUSSENVORM 1	15 min
	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - terrein 20x30m - 15 min doorloop - Idem langs beide flanken - na 7 minuten lateralisatie <p>1: Speler slalomt tussen potjes 2: Speler doet een passer beweging voor de kegels 3: speler werkt af op doel 4: speler haalt de bal en sluit aan bij de andere groep</p> <p>Opm: diverse passeerbewegingen aanbieden</p> <p>Fun: Wie trapt het meest tussen de palen?</p> <p>Coaching: 1-2-3-5</p>
WEDSTRIJDVORM 2	15 min
	<p>Beschrijving:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppervlakte: 20x30m - K+2/K+1 - 15 min, golven van 30 sec - telkens na 3 min schuiven 2 spelers door (= 2 nieuwe verdedigers) <ul style="list-style-type: none"> - Keeper trapt bal richting speler 1 of 2 - Spelers 1 en 2 trachten tegenstrever te omspelen en doelpunt te maken - Scoren=1 punt voor de ploeg in overtal en 2 punten voor de ploeg in ondertal. <p>Fun: Wie scoort de meeste punten?</p> <p>Coaching: 1-2-3-4-5</p>
COOLING DOWN	5 min
	<p>Beschrijving: Bowling: Ploegjes van 2, waarbij de spelers trachten zo snel mogelijk de kegel 3x omver te trappen (afstand 5m)</p>