
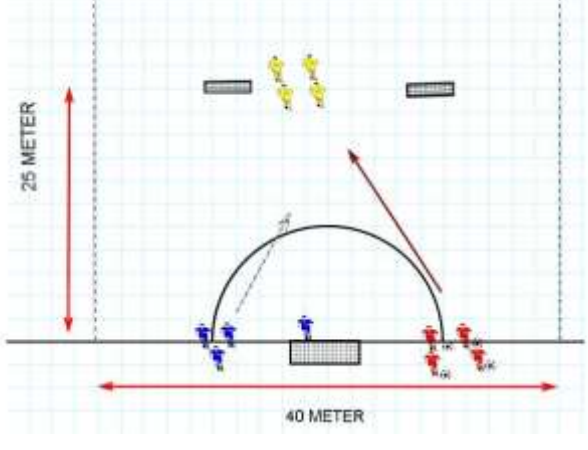
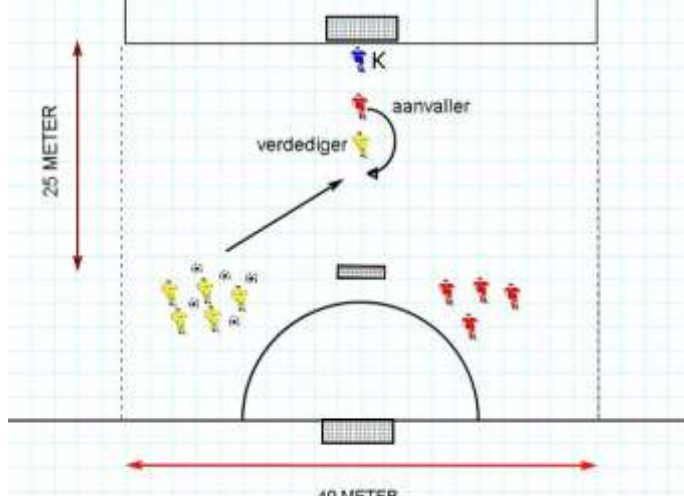



Naam: GUY,GUY, RIK Thema: Vrij lopen + aanspelbaar zijn	Aantal: 12 Categorie: U11	Materiaal: 2 duiveltjesdoelen,2 kleine doelen,20 potjes,6 kegels, 3 stellen overgooiers,1 bal Per speler,
Richtlijnen en coachingswoorden:		
OPWARMING		20'
	<p>Beschrijving: Speler 1 speelt de bal naar speler 2 2 neemt bal aan met rechts en speelt in op 3 met linkervoet 3 controleert bal met rechts en werkt af op doel. 4,5 en 6 doen dezelfde oefening. 1neemt plaats in van 2 2 van 3 enz. Na 10 minuten draaien we de oefening zodat 2 en 5 nu de bal controleren met links en inspelen met rechts</p> <p>Coaching: Aanspelbaar maken door naar de bal toe te bewegen</p>	
WEDSTRIJDVORM 1		15'
	<p>Beschrijving: Een speler van rood speelt bal in naar geel rood en geel worden aanvallers en blauw zijn verdedigers geel en rood proberen te scoren op groot doel en blauw probeert te scoren op kleine doeltjes spel is afgelopen als er gescoord is of de bal buiten is Na 5 minuten schuiven de groepen door in wijzerzin</p> <p>Coaching:</p>	
TUSSENVORM 1		15'
	<p>Beschrijving: Op 2 doelen afwerken</p> <p>A komt voor verdediger bal vragen aan S. S speelt in de voet. A Doet een actie en werkt af</p> <p>V -> A, S -> V</p> <p>1^e paar keren passief verdedigen Daarna moeilijker maken</p> <p>Coaching:</p> <p>Bal vragen: SPEEL Snelle actie voorbij verdediger: ACTIE</p>	

WEDSTRIJDVORM 2	20'
 <p>The diagram shows a handball court on a grid. The width is labeled as 40 METER and the height as 34 METER. There are two goals, one at the top and one at the bottom. A semi-circle is drawn at the bottom goal. There are 10 players: 5 blue and 5 yellow. A ball is in the center of the court.</p>	<p>Beschrijving:</p> <p>5 + k / 5 + K 2 * 10 minuten</p> <p>Coaching:</p>
COOLING DOWN	5'
	<p>Beschrijving:</p> <p>Latje trap in 2 ploegjes zelfde ploegjes als tijdens wedstrijdje op de lat is 2 punten op de paal is 1 punt iedereen mag 2 keer trappen</p>