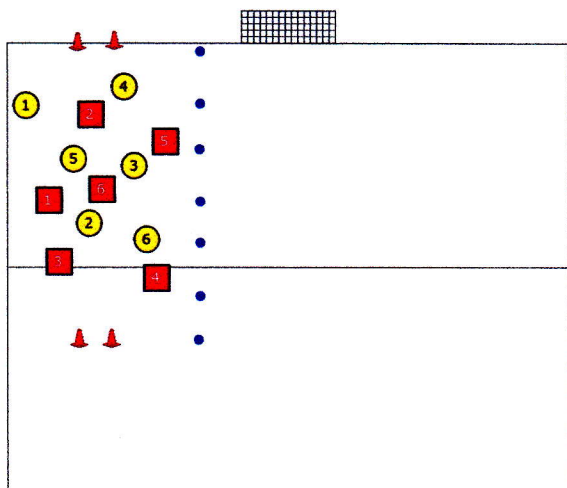


Training 50 prov U11 di 12/02/2013

Opwarming



20' Integratie basismotorische vaardigheid Ploeghandbal

Beschrijving:

We starten met twee ploegen van 4 spelers. Per ploeg proberen we zo veel mogelijk goede passen naar elkaar te geven. De ploeg die 5 passen geeft zonder de grond te raken, krijgt 1 punt.

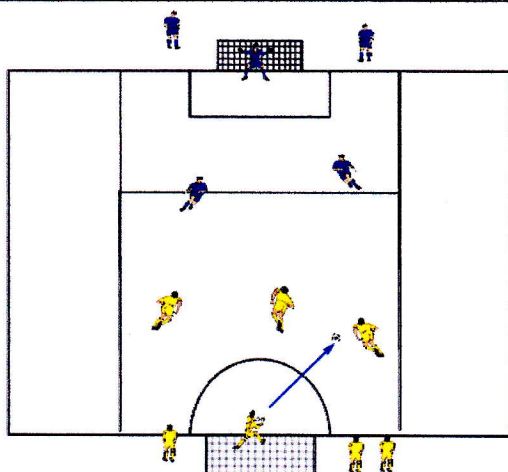
Variatie:

- bal tussen twee kegels neerleggen
- ipv handbal wordt het voetbal

Fun:

- Welke ploeg scoort het meest?
- Wat lukt er het beste?
- Bal tss twee kegels = 2 ptn
- 5 passen = 1 punt

WEDSTRIJDVORM 1



15' K + 3 / K + 2 in golven

Beschrijving:

Wedstrijd start bij doelman die de bal inwerpt. Ploeg in meerderheid start. Na 10 min wisselen van verdedigers met aanvallers.

Puntentelling:

Scoren na 1-2 is 2 punten.
Scoren met mindere voet is 2 punten
Scoren van de ploeg in minderheid 2 punten

TUSSENVORM1 (combinatie + afwerken)

30'