

## Basisprogramma Zomerstage 2010

**MA 16/08**

*thema : pas en balaanname*

**DI 17/08**

*vm : zaaltraining*

**DO 19/08**

*vm : zaaltraining*

**VRIJ 20/08**

9:00 - 9:45	ochtendspel (gezamenlijk)	snel voetenwerk	snel voetenwerk	ochtendspel (gezamenlijk)
9:45 - 10:30	gr 1 : pas en controlevorm gr 2 : duel 1/1	gr 1 : basketbal gr 2 : minivoetbal	de kapbeweging (gezamenlijk)	gr 1 : loopcoördinatie (met bal) gr 2 : algemene oefening met afwerking
10:30 - 10:40	rust	rust	rust	rust
10:40 - 11:25	gr 1 : duel 1/1 gr 2 : pas en contolevorm	gr 1 : minivoetbal gr 2 : basketbal	de moves (gezamenlijk)	gr 1 : algemene oefening met afwerking gr 2 : loopcoördinatie (met bal)
11:25 - 12:00	Challenge 1 <i>(bijv scoren in doeltje dmv pas wie geraakt er het snelst in midden ?)</i>	challenge 2 <i>(bijv shoot-out kampioenschap)</i>	challenge 3 <i>(bijv combinatie technische oef nadoen)</i>	challenge 4 <i>(bijv schietoef)</i>
12:00 - 13:00	middagmaal - vrij spel	middagmaal - vrij spel	middagmaal - vrij spel	middagmaal - vrij spel
13:00 - 14:00	gr 1 : wedstrijdvormen (2/2) gr 2 : Crocketvoetbal	gr 1 : zwemmen gr 2 : Beachvolley	gr 1 : Beachvolley gr 2 : zwemmen	wedstrijdvormen <i>(crazy balls)</i>
14:00 - 15:00	gr 1 : Crocketvoetbal gr 2 : wedstrijdvormen (2/2)	gr 1 : waterpolo gr 2 : Australian Football	gr 1 : Australian Football	watervoetbalspelletjes
15:00 15:15	vieruurtje	vieruurtje	vieruurtje	vieruurte
15:15 - 15:45	WK	WK	WK	Troosting WK/finale WK