

## basisprogramma paasstage 2010

uurschema	dinsdag
8h30-9h00	verwelkoming/omkleden
09h00-09h50	training 1/ <i>balaanname en passing</i>
09h50-10h40	training 2 of omnisport judo/ <i>geörienteerde controle + afwerking</i>
10h40-10h55	pauze (drankje/hapje)
10h55-11h45	training 2 of omnisport judo/ <i>geörienteerde controle + afwerking</i>
11h45-12h00	verfrissen
12h00-12h30	warm middagmaal
12h30-13h00	pauze
13h00-14h00	omnisport zaalvoetbal/ <i>integratie thema voormiddag</i>
14h00-14h50	training 3/ <i>spelvormen (bijv shoot-out vanuit controle na pass)</i>
14h50-15h05	pauze (drankje/hapje)
15h05-15h30	minivoetbaltoernooi/ <i>wedstrijdvorm 1</i>
15h30-15h55	opruimen/douchen
15h55-16h00	verzamelen-einde

## Blad 1

woensdag	donderdag
----------	-----------

verwelkoming/omkleden

training 1/*moves + passeerbewegingen*

training 2/*functionele moves + afwerking*

pauze (drankje/hapje)

training 3/*moves in 1/1*

verfrissen

warm middagmaal

pauze

omnisport zaalvoetbal/*integratie snelvoetenwerk/footaerobics*

training 4/*spelvormen*

pauze (drankje/hapje)

minivoetbaltoernooi/*wedstrijdvorm 2*

opruimen/douchen

verzamelen-einde

verwelkoming/omkleden

training 1 of soccerpal/*afwerking*

training 1 of soccerpal/*afwerking*

pauze (drankje/hapje)

training 2/*afwerking na flankvoorzet*

verfrissen

warm middagmaal

pauze

omnisport zaalvoetbal/*integratie basketbal*

training 3/*spelvormen (bijv koffiemolen)*

pauze (drankje/hapje)

minivoetbaltoernooi/*wedstrijdvorm 3*

opruimen/douchen

verzamelen-einde

vrijdag

verwelkoming/omkleden

training 1 of loopcoördinatie/*tennisvoetbal*

training 1 of loopcoördinatie/*tennisvoetbal*

pauze (drankje/hapje)

training 2/*integratie beachvolley/voetvolley/spelvormen*

verfrissen

warm middagmaal

12u30 - 13u15 pauze

13u15 - 14u15 Dribbelkoning/*estafettespel*

14u15-14u30 pauze (drankje/hapje)

14u30 - 15u30 minivoetbaltornooi/*integratie ouders/verschillende wedstrijdvormen*

15u30 - 15u55 opruimen/douchen

16u uitreiking aandenken in kantine