**Circuit JO8
Coördinatie:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tijd** | **Schieten (A)**  | **Dribbelen(B)**  | **Techniek (C)**  | **Passen (D)**  | **Concentratie (E)**  | **Coördinatie (F)**  |
| **8.45-8.55** | Groep 1 | Groep 2 | Groep 3 | Groep 4 | Groep 5 | Groep 6 |
| **8.55-9.05** | Groep 6 | Groep 1 | Groep 2 | Groep 3 | Groep 4 | Groep 5 |
| **9.05-9.10** | Groep 5 | Groep 6 | Groep 1 | Groep 2 | Groep 3 | Groep 4 |
| **9.10-9.20** | **PAUZE** |
| **9.20-9.30** | Groep 4 | Groep 5 | Groep 6 | Groep 1 | Groep 2 | Groep 3 |
| **9.30-9.40** | Groep 3 | Groep 4 | Groep 5 | Groep 6 | Groep 1 | Groep 2 |
| **9.40-9.50** | Groep 2 | Groep 3 | Groep 4 | Groep 5 | Groep 6 | Groep 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Groep 1** | **Groep 2** | **Groep 3** | **Groep 4** | **Groep 5** | **Groep 6** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| SCORE: | SCORE: | SCORE: | SCORE: | SCORE: | SCORE: |

**Naam: Activiteit:**

**Speluitleg
Spel A**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Punten schieten* | **Onderwerp***Schieten* | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om de zoveel mogelijk punten te scoren-De kinderen staan in de rij en schieten om de beurt vanaf de pion op een target.**-De spelleider wijst iedere keer 2 targets aan waaruit de kinderen mogen kiezen.**-Per beurt krijgt ieder kindje 2 kansen (2 ballen)**-De spelleider haalt de ballen en het kindje sluit achteraan.**Let tijdens de uitvoering op het juist uitvoeren van de traptechniek en geef tips/doe het voor. Bijv. laag met binnenkant van de voet of wreef. Laat ook zien hoe ze een hoge bal geven. (naar achteren hangen en doorzwaaien met het been)* | *4 pionnen1 doeltje4 ballen4 hesjes* | A = pion = doel |

**Speluitleg
Spel B**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Ben optijd!* | **Onderwerp***Dribbelen en drijven* | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om de dribbeltechniek te verbeteren.-Alle kinderen starten naast elkaar tussen pion A en B.**- Laat zien hoe ze moeten dribbelen en doe het voor.- Op jouw commando doen ze dit na en dribbelen naar het rode dopje.- Daarna speel je een afvalrace. Je noemt een kleur en de kinderen dribbelen z.s.m. naar die kleur. (op de lijn, niet naar het dopje toe!)**- Later doe je dit ook met drijven.-Mocht je tijd over hebben dan speel je het nog een keer.**Let tijdens de uitvoering op het juist uitvoeren van de dribbeltechniek en corrigeer indien nodig.Laat alle kinderen 1X goed van de pion naar het rode dopje dribbelen, complimenteer en geef een punt. Aan het einde heeft iedereen een punt verdient bij een goede uitvoering.* | *2 pionnen8 hoedjes8 ballen* | BA = pion = hoedje |

**Speluitleg
Spel C**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Passeer-bewegingen* | **Onderwerp***Techniek* | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om een passeerbeweging aan te leren.-Alle kinderen krijgen een bal en starten bij een hoedje op lijn A.-Zij dribbelen naar de 3 pionnen (tegenstander), maken een passeerbeweging en stoppen bij B.De passeerbewegingen doe je voor en laat je de eerste keer 1 voor 1 uitvoeren. Gaat het goed dan kun je de snelheid opvoeren.:- Schaar (en evt. dubbele schaar)-Onder de voet doorhalen-V-beweging rechts-links (en rechts-rechts)-Bodydribble(lichaamsschijnbeweging)- Messi (kapbeweging)- Ronaldo (achter standbeen)**Geef kinderen de ruimte om te oefenen en help ieder kindje individueel. Aan het einde heeft iedereen een punt verdient bij een goede uitvoering.* | *8 ballen32 hoedjes* | AB = hoedjeDeze afbeelding is gemaakt voor 2 kindjes. Je zet dit 8X uit.  |

**Speluitleg
Spel D**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Raak de pion* | **Onderwerp***Passen en trappen* | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om de traptechniek te verbeteren.-Er starten 6 kinderen met bal bij Pion A en 2 kinderen zonder bal bij pion B.-Persoon 1 van pion A speelt persoon 1 van pion B in.- Persoon B schiet de bal op dezelfde manier in het doel. Raakt hij de pion en is de complete uitvoering goed dan krijgt het team een punt.-Persoon A gaat naar B, persoon B haalt de bal en sluit achteraan in de rij bij A.De uitvoering is goed indien:- De pass goed is. Er 1 aanname, de afwerking is goed en tegen de pion.**Traptechniek 1: Binnenkant voetTraptechniek 2: Wreeftrap**Let tijdens de uitvoering op het juist uitvoeren van de traptechniek en corrigeer indien nodig.* | *3 pionnen1 doeltje3 ballen* | BA = pion = doel |

**Speluitleg
Spel E**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Kleurencircuit* | **Onderwerp***Snelheid en concentratie* | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om de snelheid en concentratie te verbeteren (leg kort uit wat dat is).-Alle kinderen starten bij Pion A.-Om de beurt doen zij het circuit met een bal in de hand.-Als jet circuit klaar is dan geven ze de bal aan de volgende.-Nummer 2 mag starten als nummer 1 de kleurencombinatie heeft gehadHet circuit:LoodladderDe uitvoering is goed indien:- Het circuit op de juiste wijze is gevolgd, de juiste kleuren zijn aangeraakt en er is gescoord vanaf de pion. (voorbeeld kleurencombinatie: rood, geel, wit, rood, blauw)-Bij iedere 4 goals krijgt het team een punt.**Het circuit:* | *1 loopladder**2 ballen8 pionnen6 hoedjes1 doeltje* | A  = pion = doel = loopladder |



**Speluitleg
Spel F**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam** *Loopladder* | **Onderwerp***Coördinatie*  | **Tijdsduur***10 minuten* | **Aantal personen***7/8* |
| **Tijd** | **Regels en bijzonderheden** | **Materialen** | **Plattegrond** |
| *0-1 min Uitleg**1-10 min Uitvoering* | *-De bedoeling van het spel is om de coördinatie verbeteren (leg kort uit wat dat is).-Alle kinderen starten bij de pion-Ze doen de oefeningen met de loopladder zonder de ladder te raken-Aan het einde passen zij de bal op de goede manier terug.-Bij 4 juiste uitvoeringen krijgt het team een punt.* *De uitvoering is goed indien:- De ladder niet is geraakt, er direct teruggekaatst wordt in de voeten van de trainer.**Coördinatie 1: VoorwaartsCoördinatie 2: Zijwaarts linksCoördinatie 3: Zijwaarts rechtsCoördinatie 4: Binnen/buitenCoördinatie 5: Kleine stapjes linksCoördinatie 6: Kleine stapjes rechts* | *2 pionnen1 loopladder1 bal* | Atrainer = pion = loopladder |