

## MAKI project NASCHOOLSE ACTIVITEITEN

Bestemming	: Talencentrum
Locatie	: Prisma
Leerlingen	: 32 kinderen
Inzet	: 2 sporthallen $\frac{3}{4}$ - 16 kinderen per hal

---

### Benodigdheden:

#### Hal 1

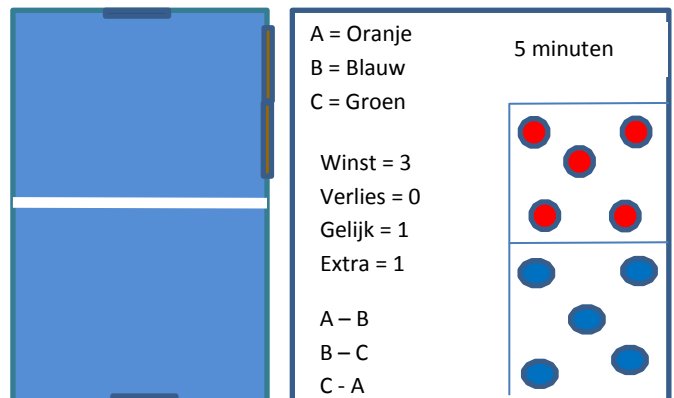
- 12 palen en voetstuk
- Lage pionnen
- 6 hesjes Oranje en 6 hesjes blauw
- 8 Ballen
- 1x Stopwatch
- 1x fluit
- 1x Whiteboard pen
- 1x magneten set (1 tm 5)
- 1x nummer set (3x → 1 tm 5)

#### Hal 2

- 12 palen en voetstuk
- Lage pionnen
- 6 hesjes groen en 6 hesjes oranje
- 8 balen
- 1x stopwatch
- 1x fluit
- 1x Whiteboard pen
- 1x magneten set (1 tm 5)
- 1x nummer set (3x → 1 tm 5)

### Vorbereiden :

- Veld gereed maken
- Whiteboard uittekenen met magneten



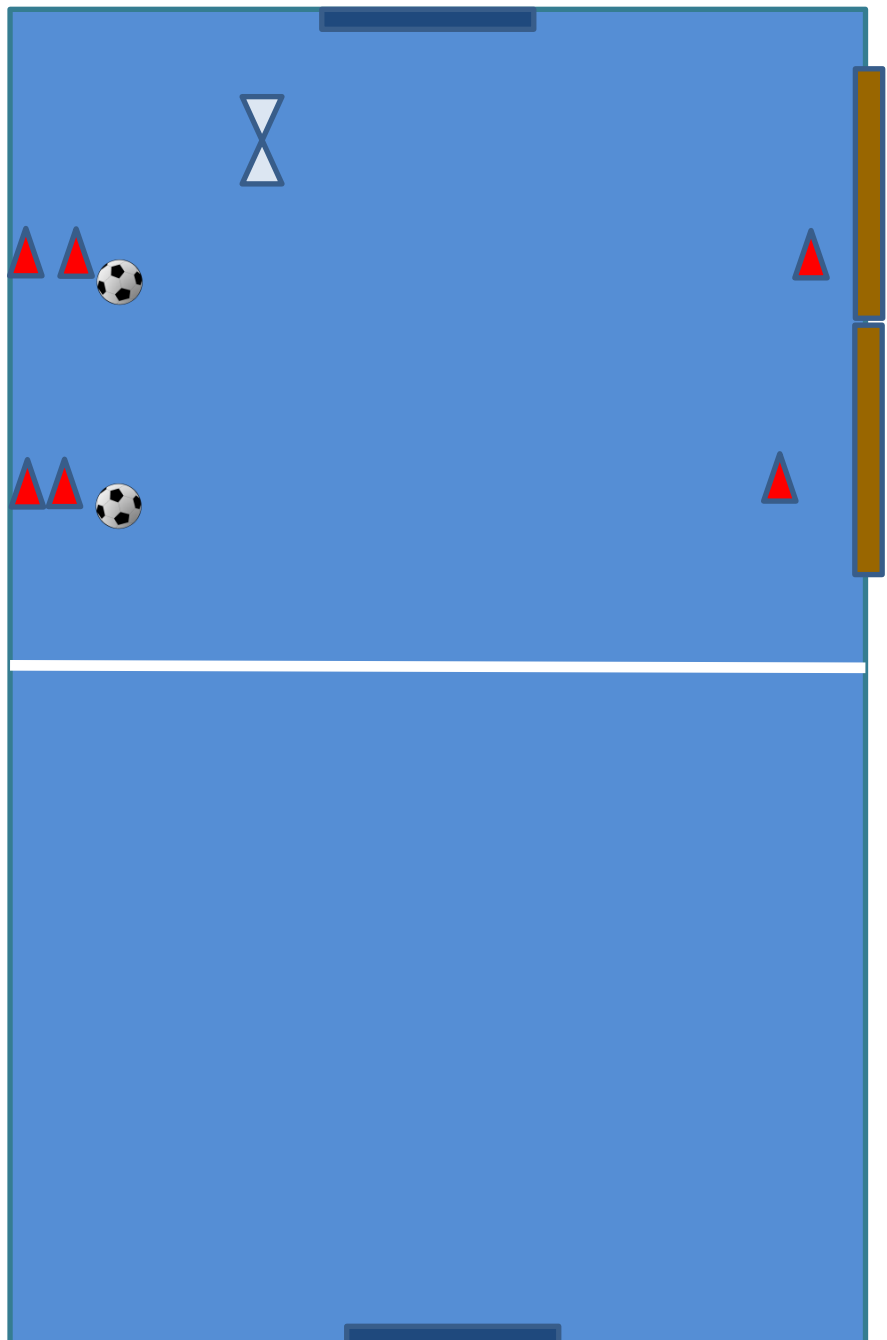
### Introductie voor de groep:

- Jezelf voorstellen
- Jullie hebben 2 zaalvoetbal activiteiten gehad. Leuk om te horen dat jullie geïnteresseerd zijn in zaalvoetbal en jezelf hebt ingeschreven voor de 3x naschoolse activiteiten.
- Jullie hebben a wat leuke dingen gedaan heb ik begrepen, we gaan nu de zaalvoetbal skills wat opvoeren.

### Start training

## Warming Up

1. Lijntje heen en weer - Trainer doet voor 5 min
2. Passen trappen en dribbelen met de ondervoet 10 min
  - 3 tallen dribbelen met de ondervoet
  - 3 tallen passen trappen.



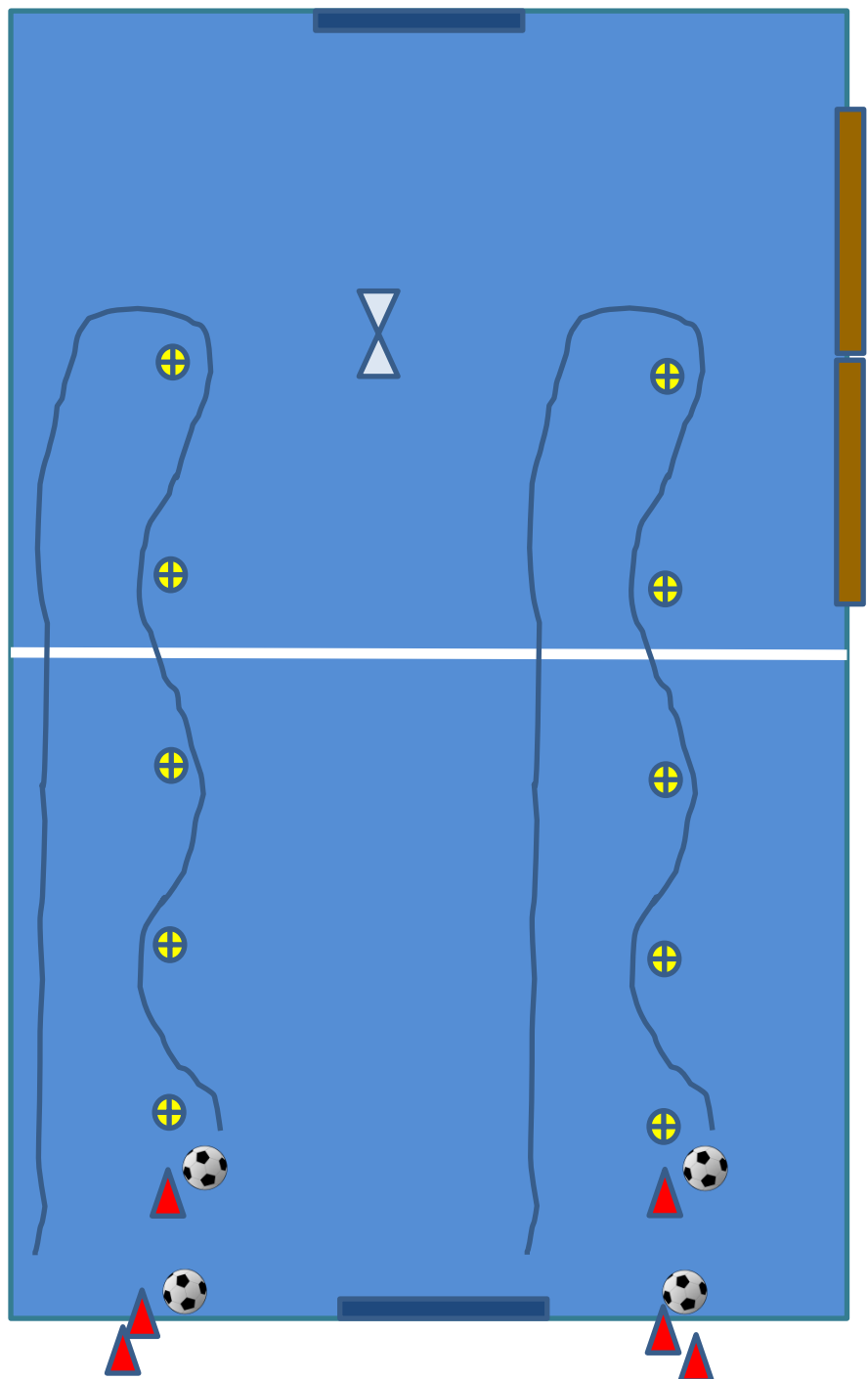
## Balcontrole - Slalom

1. Twee groepen van 8 man slalom

10 min

- 4 meter tussen de pionpalen

- Materiaal : - 5 om 5 pionpalen  
- ballen



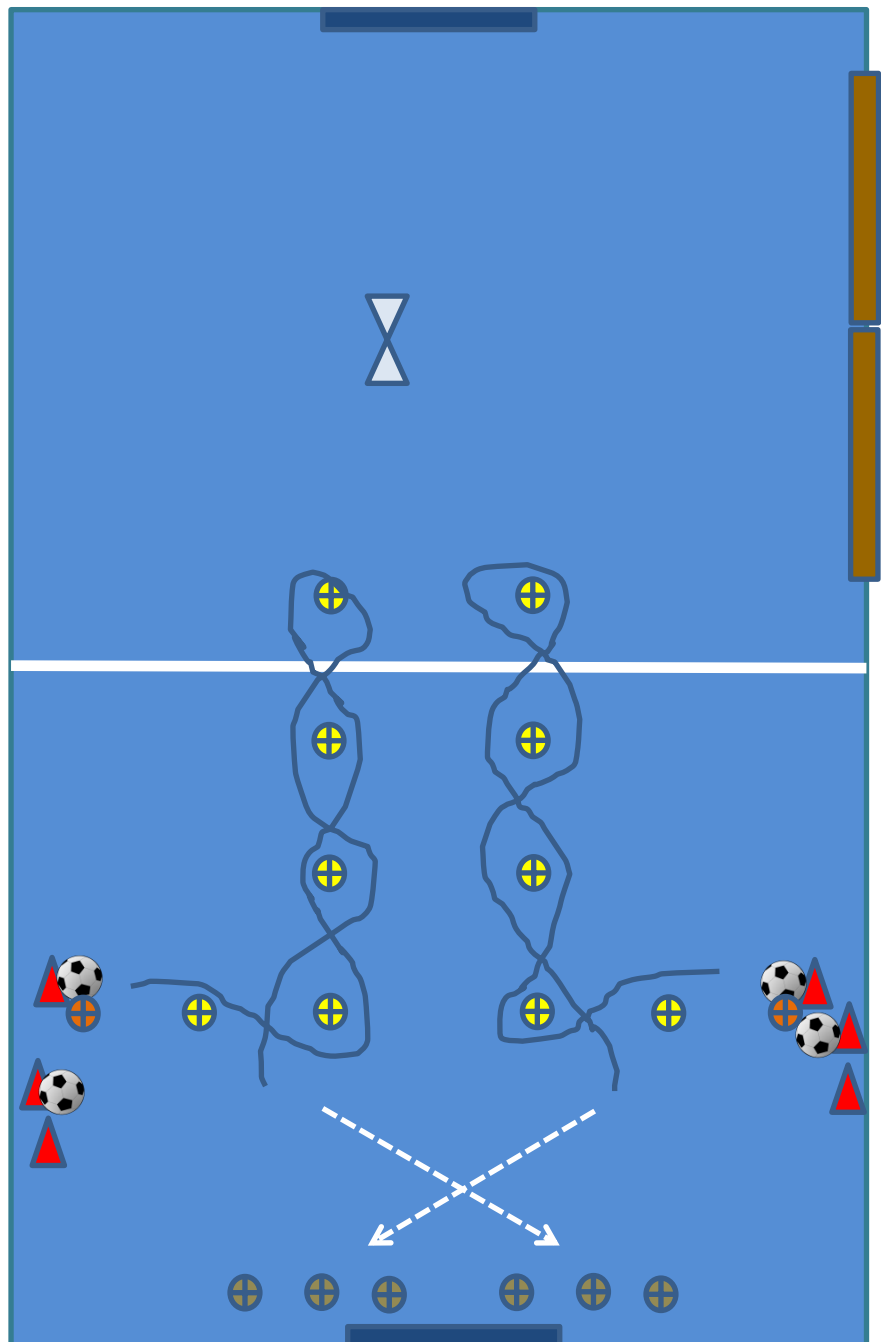
## Balcontrole – Slalom competitie

1. Twee groepen van 8 man slalom

20 min

- 3 meter tussen de pionpalen
- elkaars palen omschieten

- Materiaal :
- 2 oranje start pionnen
  - 10 pionpalen
  - 3 om 3 palen van prisma zelf
  - ballen



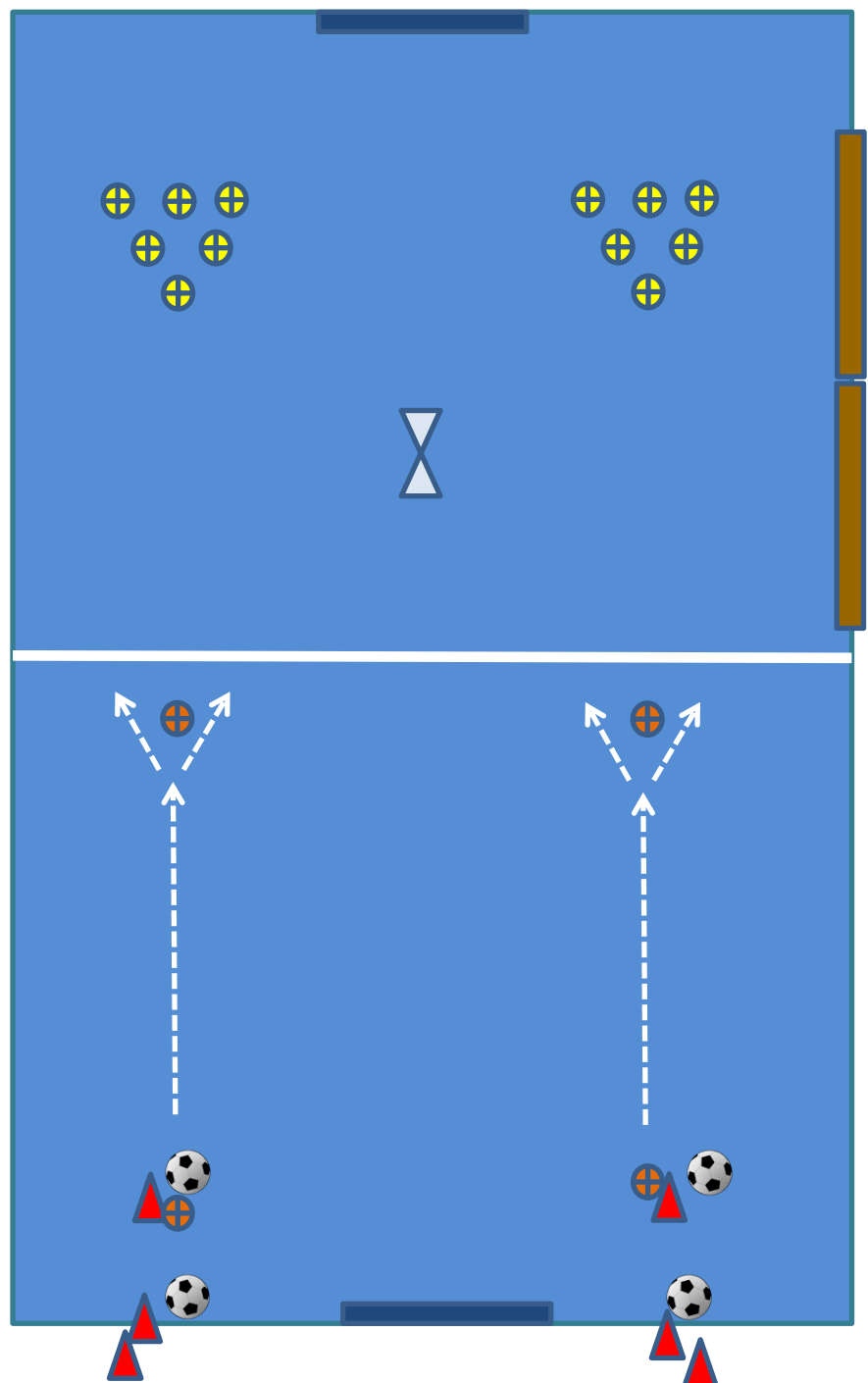
# Bowlen

1. Twee groepen van 8 man

10 min

- 4 meter tussen de pionpalen

- Materiaal :  
- 6 pionpalen  
- 4 pionnen  
- ballen



# Partij

- 3 teams van 5 man  
16 Man : 2x5 en 1x6 man  
15 Man : 3x5 man  
14 Man : 3x4 man

20 min

- Materiaal :
- 2x 5 hesjes
  - 1 stopwatch
  - 1 bal

3 wedstrijden van 5 minuten,  
Bij tegendoelpunt gaat nummer  
1 eruit, bij nog een tegendoelpunt  
gaat nummer 2 eruit etc

Winst 3 punten  
Gelijk 1 punt  
Verlies 0 punten  
Alle spelers weggespeeld  
1 extra punt

Team A	Oranje
Team B	Blauw
Team C	neutraal

