

CORONASHEMA KOLPING BOYS JO15-1

SEIZOEN 2019/2020

Dag	Uitdaging	Voldaan/Niet voldaan
Zaterdag 11 april (DAG 1) “TECHNIEK”	Hooghouden! Zo vaak mogelijk de bal in de lucht aanraken. Alle combinaties mogelijk: Linker/rechtervoet, bovenbenen, borst, schouders en je hoofd. Verbreek jouw persoonlijk record of noteer jouw dagrecord.	JA / NEE
Zondag 12 april (DAG 2) “ FYSIEK”	<u>2 min hardlopen</u> Squat 2X10 Raak met je billen de bal aan en ga weer staan. <u>2 min hardlopen</u> Sit up – to stand 2X10 Ga op de rug liggen, maak een sit up en ga hierna zo snel mogelijk staan. Handen mogen hiervoor gebruikt worden. <u>2 min hardlopen</u> Push up 2X10 Ga met de buik op de grond liggen en zet de handen op borsthoogte, duw uit je armen je lichaam omhoog (start met de knieën op de grond), tik nu met 1 hand de bal aan en zak met beide handen op de grond weer helemaal met de borst tot de grond. <u>Twee min hardlopen</u>	JA / NEE
Maandag 13 april (DAG 3) “ TECHNIEK”	Dribbel! Maak een slalom parcours van ongeveer 6 pionnen. Dribbel hier op <u>5 verschillende</u> manieren doorheen. Wees creatief! De meest originele en beste uitvoering stuur je op! (LET OP: Tempo van uitvoering en balcontrole is het belangrijkste.)	JA / NEE

<p>Dinsdag 14 april</p> <p>(DAG 4)</p> <p>“FYSIEK”</p>	<p><u>3 min hardlopen</u></p> <p>Squat 3X10 Raak met je billen de bal aan en ga weer staan.</p> <p><u>3 min hardlopen</u></p> <p>Sit up – to stand 3X10 Ga op de rug liggen, maak een sit up en ga hierna zo snel mogelijk staan. Handen mogen hiervoor gebruikt worden.</p> <p><u>3 min hardlopen</u></p> <p>Push up 3X10 Ga met de buik op de grond liggen en zet de handen op borsthoogte, duw uit je armen je lichaam omhoog (start met de knieën op de grond), tik nu met 1 hand de bal aan en zak met beide handen op de grond weer helemaal met de borst tot de grond.</p> <p><u>3 min hardlopen</u></p>	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
<p>Woensdag 15 april</p> <p>(DAG 5)</p> <p>“TECHNIEK”</p>	<p>Pass! Kaats de bal minimaal 100x tegen de muur. 50x met links, 50x met rechts. (LET OP: Sta minimaal 5-10 meter bij de muur vandaan. Daag jezelf uit!</p> <p>Extra: Check hoeveel jij de bal foutloos tegen de muur kan passen zonder dat de bal weg stuitert/rolt. Noteer je dagrecord.</p>	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
<p>Donderdag 16 april</p> <p>(DAG 6)</p> <p>“FYSIEK”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen 	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>

<p>Maandag 20 april</p> <p>(DAG 10)</p> <p>“FYSIEK”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen 	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
<p>Dinsdag 21 april</p> <p>(DAG 11)</p> <p>“TECHNIEK”</p>	<p>Trick! Laat jouw favoriete trick zien in een persoonlijk filmpje! (Dit mogen er ook meerdere zijn)</p> <p>Extra: Laat mij weten waarom jij deze trick zo goed/leuk vindt en door welke speler jij hem kent óf hoe je hem hebt bedacht. 😊</p>	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
<p>Woensdag 22 april</p> <p>(DAG 12)</p> <p>“FYSIEK”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 5 min hardlopen - 1 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen - 20 seconden sprinten - 5 min lopen 	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
<p>Donderdag 23 april</p> <p>(DAG 13)</p> <p>“TECHNIEK”</p>	<p>Lange-pass! Schiet de bal vanaf 3 verschillende afstanden op een object. (prullenbak, blikje, boomstam) en film het! (bijvoorbeeld 15 – 20 – 25 meter.) LET OP: De bal moet <u>door de lucht</u> het object raken! Hierbij train je jouw pass door de lucht en precisie.</p>	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>

<p>Vrijdag 24 april</p> <p>(DAG 14)</p> <p>"FYSIEK"</p>	<p>15 min Hardlopen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15x Squat - 1 min hardlopen (80%) - 15x Sit up to stand - 1 min hardlopen (60%) - 15x Push up - 1 min uitlopen (30%) 	<p>JA</p> <p>/</p> <p>NEE</p>
--	--	-------------------------------