# training week 36

## ingooien

je zet een F en E goal over de kop, daarachter maak je een veldje van achter van 10 bij 10 en aan het einde zet je een klein goaltje neer. De bedoeling is dat er mensen achter de goal gaan staan en 1 iemand in het vak. Je moet over de goal heen gooien en de speler in het vak bereiken, bereik je hem krijg je 5 punten, scoort die gene ook nog krijg je 10 punten.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Externe focus (de persoon in het vak)
* Dwingende situatie (de F en E goal is dwingend)

Je kan het moeilijk maken door de afstand te vergroten, goal normaal neer te zetten of de speler verder weg te zetten. Zorg wel dat er genoeg aandacht is voor de spelers maar houd er rekening er mee dat je niks voor gaat zeggen hoe het moet, fouten maken is goed daar leren ze van, zorg dat ze zelf achter de techniek komen

## Wreef schot

Je zet 2 kleine goaltje naast elkaar neer, je zet 5 a 10 meter verderop pionnen neer. Je moet over de kleine goaltjes heen schieten en proberen een pion te raken. Per pion krijg je 5 punten

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Dwingende situatie (de kleine goaltjes)
* Externe focus ( de pionnen)

je kan het makkelijker maken door de goaltjes te vervangen voor wat anders zoals grote pionnen of kleine dopjes. Moeilijker maken door de afstand verder te maken of pionnen verder uit elkaar te zetten

## kappen

je maakt een circuit, met pionnen bij elke pion zet je een pion erachter waarin je kan kappen, als je tussen de 2 pionnen kapt krijg je 5 punten, je telt aan het einde van het circuit de punten op.

In deze vorm van motorisch leren zit:

* Externe focus ( de pionnen waartussen je kan kappen)

Je kan het makkelijker maken door de afstand van de 2 pionnen te vergrote waardoor er meer ruimte is om te kappen.

Je kan het moeilijker maken door de afstand van de 2 pionnen te verkleinen waardoor er minder ruimte is om te kappen.

Zorg bij elke oefening dat de doelstelling eruit komt, zo niet ga je de vorm zo snel mogelijk aan passen. Je kan spelen met ruimte, tijd, punten enz. Maar elk individu moet leren dus wat je bij de ene aanpast hoeft niet voor de ander te gelden, zorg dat iedereen bij elkaar zit qua niveau dus let erop wanneer je groepjes gaat indelen dit maakt het voor je zelf makkelijker en voor de spelers leuker