

# Paasstage 2024 – EBRO

---

## 1 Groepsverdeling met begeleiders

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
<b>U6</b>	HUGO	HUGO	HUGO	HUGO
<b>U7</b>	SID	SID	SID	SID
<b>U8</b>	EMIEL	EMIEL	EMIEL	EMEIL
<b>U9</b>	BRUNO	BRUNO		
<b>U10</b>	TONY	TONY	TONY	TONY
<b>U11</b>	KOEN	JAN	BRUNO	BRUNO
<b>U12</b>	JAN	LUC	KOEN	KOEN
<b>U13</b>	LUC	KOEN	JAN	JAN

## 2 Maaltijden:

- Maandag: Worst met aardappelen, worteltjes en erwtjes
- Dinsdag: Spaghetti
- Woensdag: Vol-au-vent met frietjes
- Donderdag: Balletjes in tomatensaus met puree

### 3 Stageplanning per categorie

#### 3.1 U6/U7

##### TERREIN A

08u00 – 09u00	Onthaal	Onthaal	Onthaal	Onthaal
9u30– 10u30	techniek	techniek	techniek	techniek
10u30– 11u00	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
11u00– 12u00	wedstrijdvormpjes	wedstrijdvormpjes	wedstrijdvormpjes	wedstrijdvormpjes
12u00– 13u00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
13u00– 14u00	JUMP FACTORY	SPEL Watershoot	SPEL	SPRINKASTEEL
14u00– 14u30	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
14u30– 15u30	JUMP FACTORY	SPEL Watershoot	SPEL	SPRINKASTEEL
16u00 – 17u00	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG

#### 3.2 Meebrengen:

- Voetbalkledij
- Voetbalschoenen
- Regenkledij
- Bal
- Sportschoenen
- Drinkbus
- Handdoek
- Reserve outfit

ZIJN ER OUDERS DIE MAANDAG OM 13u en/of 15u WILLEN RIJDEN NAAR DE JUMP FACTORY?

**Geef een seintje aan DANIEL SOERS: 0468 53 17 72**

### 3.3 U8/U9

#### TERREIN C1 en C2

08u00 – 09u00	Onthaal	Onthaal	Onthaal	Onthaal
9u30– 10u30	Opwarming spel (ton) Techniek training	Opwarming spel (tikkertje bal) Passing / 1-1	Opwarming spel (voorwerpen stelen) Afwerking	SPRINGKASTEEL
10u30– 11u00	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
11u00– 12u00	Match met individueel punten systeem	Chaos training (Braintraining)	Match 5-5	Keizertornooi
12u00– 13u00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
13u00– 14u00	Laddercompetitie	JUMP FACTORY	SPEL	BOSSPEL Watershoot
14u00– 14u30	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
14u30– 15u30	Parcours op tijd	JUMP FACTORY	Penalty cup + estafette	BOSSPEL Watershoot
16u00 – 17u00	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG

#### Meebrengen:

- Voetbalkledij
- Voetbalschoenen
- Regenledij
- Bal
- Sportschoenen
- Drinkbus
- Handdoek
- Reserve outfit

ZIJN ER OUDERS DIE DINSDAG OM 13u en/of 15u WILLEN RIJDEN NAAR DE JUMP FACTORY?

**Geef een seintje aan DANIEL SOERS: 0468 53 17 72**

### 3.4 U10/U11

#### TERREIN B1 en B2

08u00 – 09u00	Onthaal	Onthaal	Onthaal	Onthaal
9u30– 10u30	Opwarming spel (voorwerpen stelen) Afwerking	Opwarming spel (ton) Techniek training	Opwarming spel (tikkertje bal) Passing / 1-1	Opwarming spel estafette
10u30– 11u00	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
11u00– 12u00	Chaos training (Braintraining)	Match 5-5	Match met individueel punten systeem	Wedstrijd tegen U10 – U11
12u00– 13u00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
13u00– 14u00	BOSSPEL watershoot	SPEL (1 tegen allen)	JUMP FACTORY	Keizertornooi
14u00– 14u30	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
14u30– 15u30	BOSSPEL watershoot	Parcours op tijd Penalty cup	JUMP FACTORY	Springkasteel
16u00 – 17u00	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG

### 3.5 Meebrengen:

- Voetbalkledij
- Voetbalschoenen
- Regenledij
- Bal
- Sportschoenen
- Drinkbus
- Handdoek
- Reserve outfit

ZIJN ER OUDERS DIE WOENSDAG OM 13u en/of 15u WILLEN RIJDEN NAAR DE JUMP FACTORY?

**Geef een seintje aan DANIEL SOERS: 0468 53 17 72**

## 3.6 U12

### Terrein A

08u00 – 09u00	Onthaal	Onthaal	Onthaal	Onthaal
9u30–10u30	Opwarming spel Passing	Opwarming spel Afwerking	Opwarming spel Techniek training	Opwarming Estafette
10u30–11u00	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
11u00–12u00	Match 5–5	Match met individueel punten systeem	Match 8–8	Chaos training (Braintraining)
12u00–13u00	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG	MIDDAG
13u00–14u00	Spel (binnen de minuut) (Laddercompetitie)	Spel (1 tegen allen)	BOSSPEL Watershoot	JUMP FACTORY (fiets)
14u00–14u30	PAUZE	PAUZE	PAUZE	PAUZE
14u30–15u30	Traptchniek Penalty cup	Keizertornooi	BOSSPEL Watershoot	JUMP FACTORY (fiets)
16u00 – 17u00	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG

### Meebrengen:

- Voetbalkledij
- Voetbalschoenen
- Regenledij
- Bal
- Sportschoenen
- Drinkbus
- Handdoek
- Reserve outfit

- **DONDERDAG: FIETS MEEBRENGEN**

## 3.7 U13 en U15

### Terrein D

9u30 10u45	Opwarming - Oog- hand voetcoördinatie - ball mastery - WV 1vs1 - 2vs2	Opwarming - Loop- en sprong ABC - Passing - Estafette spel	Opwarming - Loopladder - Passing en Afwerkvorm op voorzet	Opwarming - kappen en draaien - schijne en passeerbewegingen WV 1vs1 2vs2
10u45				
11u15 12u30	In gang zetting pass en trap vorm + Afwerkvormen + Balbztvorm en WV 3vs3 en 4 vs 4	Cogitraining & senseball	Chaostraining	In gang zetting pass en trap vorm + Afwerkvormen + Balbztvorm en WV 3vs3 en 4 vs 4
12u30				
13u30 14u30	1 tegen allen	Jachtseizoen - Stratego - Vlaggenroof Buggenhout Bos	Zwemmen (fiets)	JUMP FACTORY (fiets)
14u30				
15u00 16u00	Wedstrijd 5vs5	Jachtseizoen - Stratego - Vlaggenroof Buggenhout Bos	Zwemmen (fiets)	JUMP FACTORY (fiets)
16u00 - 17u00	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG	OPHALEN/OPVANG

### Meebrengen:

- Voetbalkledij
  - Voetbalschoenen
  - Regenledij
  - Bal
  - Sportschoenen
  - Drinkbus
  - Handdoek
  - Reserve outfit
- 
- **Dinsdag: FIETS MEEBRENGEN + Camouflage kledij**
  - **Donderdag: FIETS MEEBRENGEN**
  - **Vrijdag: FIETS MEEBRENGEN en ZWEMKLEDIJ**