

# Zomerstage Microben Melle Vogelhoek



Wanneer:      **Dinsdag 10/08**      **9h00 – 12h00**  
                  **Woensdag 11/08**      **13h00 – 16h00**  
                  **Donderdag 12/08**      **9h00 – 12h00**

Wie:             Microben A/B (maximaal 12 inschrijvingen!)

Waar:           BBC Melle Vogelhoek (1681)  
                  Vogelstraat 24 – 9090 Melle  
                  binnenterrein

Meebrengen:   springtouw . binnen –en buitensportschoenen (basket) . 2 paar kousen . koek en  
                  (sport)drank/water . douchegerief

## Indeling stage:

### **DAG 1            De focus ligt op het uitvoeren van de basisvaardigheden in 1 – 1 situaties**

9h00 – 10h30   Trainingsblok 1

10h30 – 10h40   Break (koek, water)

10h40 – 12h00   Trainingsblok 2

### **DAG 2            De focus ligt op het uitvoeren van de basisvaardigheden in 1 – 1 situaties**

13h00 – 14h30   Trainingsblok 3

14h30 – 14h40   Break (koek, water)

14h40 – 16h00   Trainingsblok 4

### **DAG 3            Het toepassen van het aangeleerde in meerderheidssituaties en wedstrijdssituaties.**

9h00 – 10h30   Trainingsblok 5

10h30 – 10h40   Break (koek, water)

10h40 – 12h00   Trainingsblok 6

Aspecten die iedere dag zullen terugkomen: **shooting – agility - lichaamscoördinatie**

De aandacht tijdens de basketbalstage voor onze microben/benjamins zal uitgaan naar het correct aanleren en automatiseren van de basisvaardigheden, de basketbalFUNDamentals: dribbling – shooting – passing, toegepast in meerderheidssituaties (2-1, 3-2) en wedstrijdssituaties (2-2, 3-3)

## **Inschrijving**

Inschrijven via Jeffrey Brown: [jeffrey.brown@telenet.be](mailto:jeffrey.brown@telenet.be) – 0472 23 45 38

Wees er snel bij! Het aantal plaatsen is beperkt om iedereen zo individueel mogelijk te kunnen begeleiden!



## **Kostprijs:**

18EUR te betalen op rek nr. 737-0003810-70 met vermelding van "naam + voornaam zomerstage" voor de volledige stage !

6EUR/halve dag te betalen op rek nr. 737-0003810-70 met vermelding van "naam + voornaam zomerstage"