

+/-	+/-	Wat gaan we doen (iedereen!)
10:00	10:10	Warming-up (eventueel loopscholing). In twee groepen. (Helma/Henriët --> blauw/geel) en (Linda/Margriet --> groen/rood) Sebastiaan / Sander zetten ondertussen twee SRT-velden uit, één veld voor de afhakkers en zorgen voor de geluidsinstallatie, wedstrijd klok (binnenplaats).
10:10	10:20	SRT tot trap 7 (we gaan niet maximaal). Vooraf ook kenbaar maken voor de gedreven jongens/meiden. Let op: Bij de laatste metingen viel op dat makkelijk en heel snel opgegeven werd. Soms al na trap 3. Ze kunnen echt meer! Geloven ze dit wel zelf?? Laten we proberen hen positief / enthousiast te maken en zo tot een grotere inzet te komen. Positief coachen, maar ook aanpakken als er opzichtig met de pet naar wordt gegoid. Opgeven wordt vandaag niet 'beloond' met op de grond zitten/wachten, maar iedereen blijft in beweging. Helma, Linda willen jullie de afvallers opvangen en ervoor zorgen dat ze blijven lopen/dribbelen over het veld voor de 'afhakkers'? Henriët (blauw/geel) en Margriet (groen/rood) willen jullie de groepen begeleiden/aanmoedigen bij/tijdens de SRT. NB: blauw/geel en groen/rood heeft een eigen SRT-veld. Oh ja, nogmaals: vooraf graag duidelijk maken dat afhaken niet betekent dat je vrij bent, maar aan de slag met in het 'afhakkersveld'. Best is om even voor te doen hoe je het best de SRT kunt lopen en wat je moet doen als je af bent (wil ik Sebastiaan wel doen).
10:20	10:30	pauze
10:30	10:40	12 minuten rondjes lopen op de binnenplaats*.
10:40	10:50	SRT maximaal. Iedereen probeert zijn eerdere score te verbeteren. Zelfde indeling. Graag ook de resultaten noteren.

\* Alle kinderen starten samen, maar lopen individueel. Alles gaat dus door elkaar. Elke groep heeft een eigen begeleider. Elke groep heeft een eigen kleur en een lintje.

Taak van de begeleider is het aanmoedigen van zijn groep én het turven (tellen) van de rondjes van zijn/haar kinderen.

Het zal een hele uitdaging worden om de kids in beweging te houden. Muziek en jullie enthousiasme is dan ook echt nodig.

Begeleiders zorgen naast de enthousiaste sfeer er ook voor dat niet wordt afgesneden. Meelopen met één of enkele kleurgenoten kan ook. Sander en Sebastiaan kunnen dan gaan turven.

Rolf gaan we aanvullend nog vragen voor de begeleiding hierbij.

#### Trainers/Begeleiders

Helma	kleur BLAUW (team 5)
Henriët	kleur GEEL ( leden team 1 / 2)
Linda	kleur GROEN (team 3)
Margriet	kleur ROOD (team 4)
Sander	toezicht
Sebastiaan	overall organisatie

NB: Sebastiaan zorgt voor de scorelijsten voor de kinderen. Voor SRT en de 12-minuten loop.