

SPELSPORTKAART

WEEK 1

Deze oefenstof kan zowel ingezet worden als een onderdeel van een training (circa 12 min.) of als een hele training. Hierdoor leren sporters beter bewegen en lopen, wat een basis is voor een leven lang sportplezier.



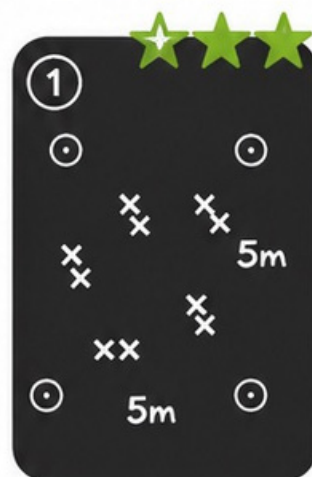
Elkaars schaduw zijn!

1. WARMING-UP: schaduwloop

Spel in tweetallen waarbij je elkaars beweging nadoet.

In een vak van 5x5 meter, volgen de sporters elkaar, waarbij één van hen de leider is. Als de trainer 1 keer klapt, wisselen ze van rol: de leider wordt volger, etc. Bij 2 keer klappen de grond aantikken, omhoog springen en doorgaan. Max. 5 tweetallen in een vak. Bij meer sporters meer vakken.

Variatie: Bij 3 klappen sprinten naar de diagonale overkant. Bij 4 klappen tweebeinig kaatsen.



Staan als een flamingo!

2. MOBILITEIT EN STABILITEIT: flamingostretch

Bovenbenen rekken waarbij je op één been balanceert.

De sporters gaan op één been staan en steken hun vinger zo hoog mogelijk in de lucht. Daarna heel langzaam voorover buigen en proberen de grond aan te raken zonder de balans te verliezen. Vervolgens langzaam terug naar de beginpositie.

Tip! Focus de hele oefening op één punt voor je.



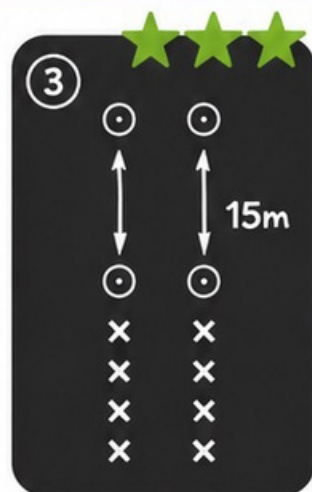
Handen langs je broekzakken schuren!

3. BASIC DRILLS: running-arms

Ellenbogen en handen met een ruime beweging laag langs je heupen op en neer bewegen.

Sporter gaat staan in een stabiele positie (één been voor en één been achter). Beweeg de ellenbogen en handen actief op en neer op hoogte van de broekzakken. Eerst 5 seconden stilstaan oefenen en daarna de oefening in sprintvorm doen.

Tip! Maak bij een grote groep twee rijen.





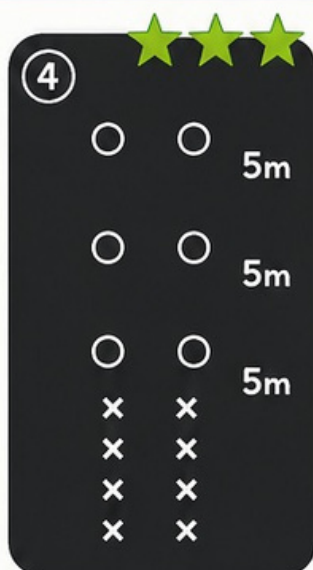
Als een vliegtuig!

4. LOOPTECHNIEK EN STABILITEIT: armen in posities

Loop met actieve armbeweging of de armen gefixeerd.

Sporters lopen circa 15 meter achter elkaar waarbij ze de eerste 5 meter van de afstand de armen actief bewegen, de middelste 5 meter plaatsen ze de armen in de zij en de laatste 5 meter de armen weer actief bewegen. Het ritme blijft tijdens de gehele oefening hetzelfde.

Variaties: Armen in de zij of als de vleugels van een vliegtuig, handen in de nek of handen zo hoog mogelijk.
Slot: bedenk zelf een gekke variatie.



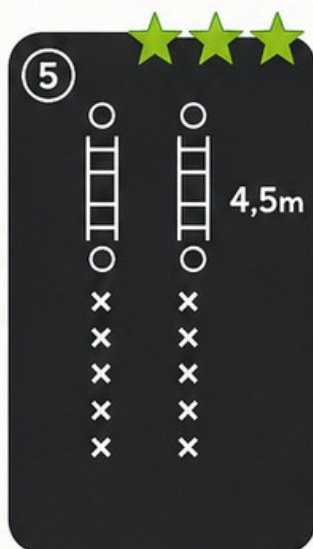
Lichtvoetig als een muis!

5. ACTIEVE VOETEN / SPRONGKRACHT: de speedladder

Voeten zo snel mogelijk door de speedladder bewegen.

De sporter beweegt de voeten snel, maar beheerst door de speedladder. Variaties: 1, 2 of 3 voeten in elk vak zetten of 2 voeten erin, één voet zijwaarts links, 2 voeten erin, één voet zijwaarts rechts of met twee voeten kaatsen in ieder vak. Beweeg de armen snel mee, tenen in de lucht.

Grote groep? Maak twee rijen voor een hoge oefen-frequentie met behulp van twee speedladders.



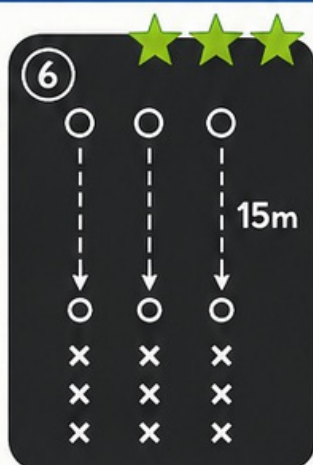
Wie is het eerst over de lijn of bij de bal?

6. ACCELEREREN: starten vanuit diverse posities

Starten op commando vanuit buik, ruglig, kleermakerszit en staande start of bedenk zelf een leuke variatie.

Enkele sporters starten tegelijk op commando vanuit diverse posities over een afstand van circa 15 meter. Indien mogelijk sporters van hetzelfde niveau tegen elkaar laten sprinten.

Variatie: Start bij het schieten of werpen van een bal.



Tips:

Meer uitdaging voor opdracht 4, 5 en 6:

- Wedstrijden in tweetallen per oefening met een start en finish.
- Wedstrijden in tweetallen over een circuit van oefening 4,5 en 6.
- Wedstrijden in estafettevorm over oefening 4,5, en 6 met twee teams van circa 4/5 sporters.

Materiaallijst:

- 18 trainingschoedjes
- 2 speedladders