

Spelsportkaart

WEEK 2

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.



Pak je eigen kleur hoedje!

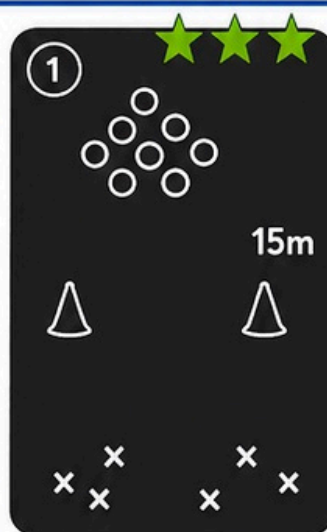
1. WARMING-UP: hoedjesroof

Spelvorm met vijf teams van circa 3 sporters waarbij je trainingshoedjes ophaalt en terugbrengt.

Aan de overkant op ruim 15 meter afstand liggen per team 9 trainingshoedjes. Elk team heeft zijn eigen kleur en elk teamlid moet per keer 1 trainingshoedje ophalen. Tik het volgende teamlid aan en die mag dan starten.



Tip! Loop in het begin niet te hard en ga steeds sneller.



Beweeg zo strak als een robot!

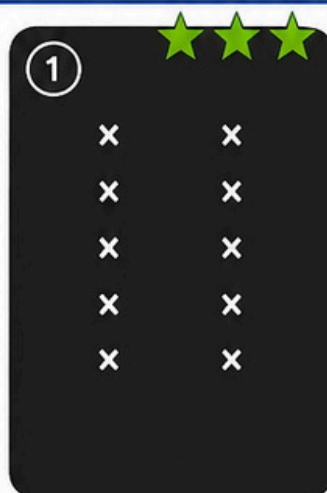
2. MOBILITEIT EN STABILITEIT: lunches

Maak grote diepe stappen en zak met de knie steeds naar de grond.

De sporter tilt zijn knie hoog op en maakt een grote stap naar voren. Daarbij raakt de achterste knie de grond bijna aan en blijft de sporter in deze positie in balans. Houd daarbij een bal voor je vast en draai zijwaarts op en neer naar de kant van het voorste been.



Variatie: Idem met de bal boven je hoofd.



Houd bovenlichaam en armen helemaal stil!

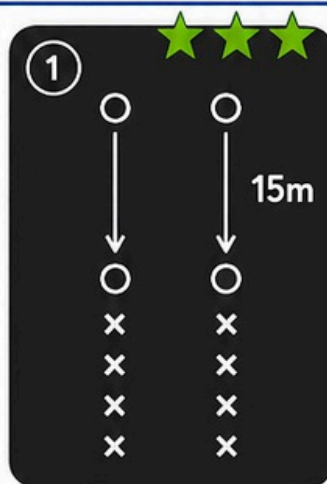
3. BASIC DRILLS: kniehuppel met armen in de zij

Knieën actief omhoog en naar de grond trappen.

De sporters plaatsen hun armen in de zij en bewegen hun knieën om beurten actief omhoog en vooral weer actief omlaag. De voet blijft recht onder de knie dus gaat niet naar het zitvlak. Afstand circa 15 meter.



Variatie: Armen in de zij, Armen als de vleugels van een vliegtuig, handen in de nek en handen zo hoog mogelijk in de lucht.





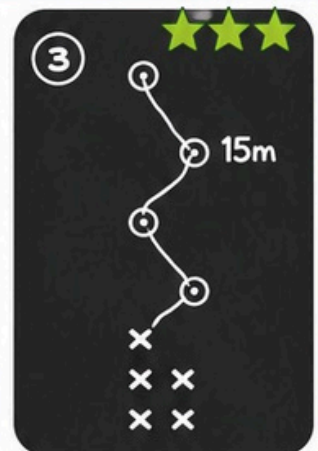
Houd je lichaam in balans!

4. LOOPTECHNIEK EN STABILITEIT: armen in posities

Loop met actieve armbeweging of de armen gefixeerd.

Sporters lopen circa 15 meter in een zigzag van elk 5 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. Of je beweegt op het middenstuk zijwaarts vooruit.

Variaties: Armen in de zij, of armen als de vleugels van een vliegtuig, handen in de nek en handen zo hoog mogelijk.



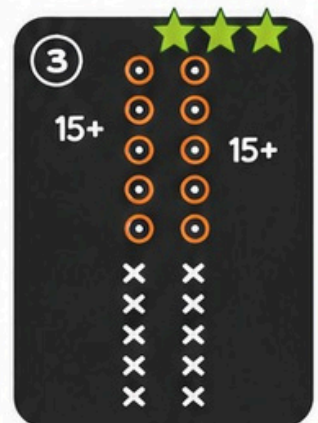
Trippel zo snel als een muis!

5. ACTIEVE VOETEN: met trainingshoedjes

Voeten z.s.m. tussen de trainingshoedjes bewegen.

De sporters lopen zo snel mogelijk over een baan van 15 trainingshoedjes die elk twee voeten uit elkaar liggen. Raak tussen de hoedjes steeds eenmaal actief de grond aan. Sprint na het laatste hoedje nog 5 meter door. De volgende sporter start wanneer de eerste halverwege de baan is.

Variatie: Haal het zesde en het negende trainingshoedje weg en verander zo het bewegingsritme.



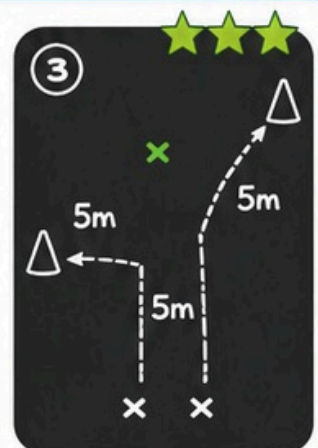
Wie is als eerste bij de pilon?

6. ACCELEREREN: zijwaarts wenden

Starten op commando vanuit diverse posities met zijwaartse wending.

Enkele sporters starten tegelijk op commando vanuit diverse posities over een afstand van ca. 10 meter. De eerste 5 meter rechtuit en dan 5 meter naar links, rechts of schuin naar voren. Vooraf bepaalt de trainer naar welke pilon de sporter toe gaat.

Variatie: Wegsprinten uit ligsteun, na hoogtesprong of na het aantikken van de grond.



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.
- Bedenk met jouw team een uitdagend hindernisparcours met teams van circa 4/5 sporters.

MATERIAALLIJST:

- 4 pilonnen
- 30 trainingshoedjes
- ballen

