

Spelsportkaart

WEEK 3

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.



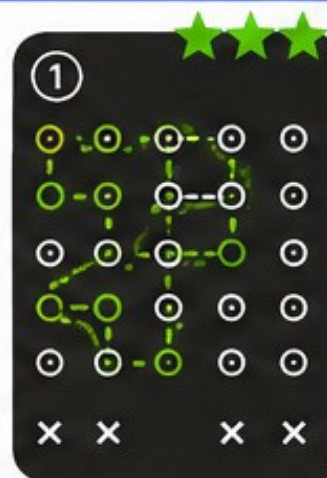
Lopen als in een doolhof!

1. WARMING-UP: grid loop

Loop rechte lijnen via de hoedjes.

Loopvorm met meerdere sporters waarbij je bepaalde figuren over de hoedjes moet lopen zowel rechtuit als zijwaarts. Een andere optie is dat de sporter naar links of rechts zijwaarts aansluitpassen maakt.

Variatie: Vanuit elke hoek start tegelijkertijd 1 sporter. Probeer z.s.m. naar de andere hoek te bewegen in rechte lijnen via de pionnen. Ontwijk andere sporters.



Wandelen als een kraanvogel!

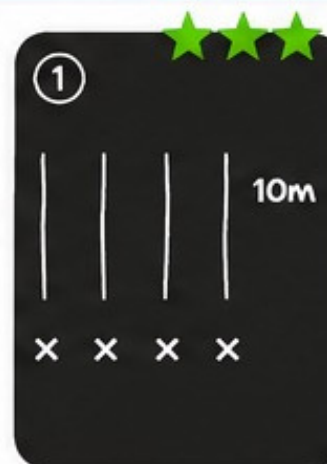
2. MOBILITEIT EN STABILITEIT: kraanvogelwalk

In loophouding met een hef langzaam naar voren buigen.

De sporter gaat op één been staan in loophouding met 1 arm voor en 1 achter en heft zijn knie omhoog. Buig de romp naar voren en strek het geheven been zo ver mogelijk naar achter in één lijn met de romp (horizontale positie) en weer langzaam terug. Herhaal deze oefening over een afstand van 10 meter.



Tip! Beweeg in slowmotion en houd balans.



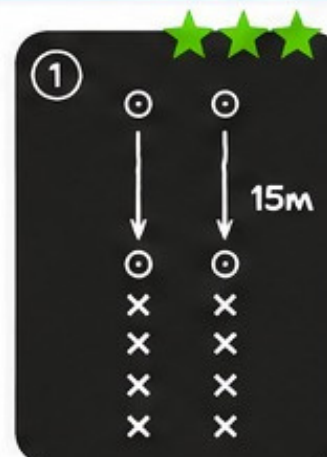
Laat je voeten tapdansen!

3. BASIC DRILLS: kruispassen laag en hoog

Kruis de voeten voor en achterlangs actief naar de grond.

De sporter gaat zijwaarts staan en beweegt zijn benen om beurten achter en voorwaarts over een afstand van circa 15 meter (ik met beide voeten de grond steeds actief aan vanuit kniehef. Laat de sporter wisselen van kant. Zorg dat de houding van de sporter lang blijft.

Differentiatie: Maak de kniehef steeds hoger.



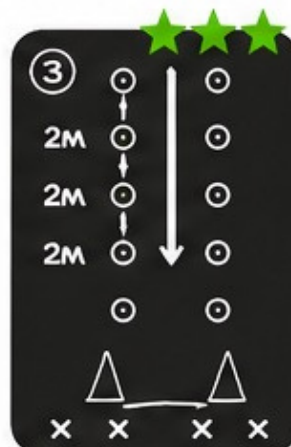


*Zo snel als een jop
heen en weer!*

4. TECHNIEK EN COÖRDINATIE: sprinten

Voor- en achteruit sprinten.

Op de zes pionnen liggen vijf hoedjes. Sprint naar voren, haal het hoedje van de tweede pilon en leg het terug op de eerste pilon. Sprint door naar de derde pilon en leg het hoedje terug op de tweede pilon, etc. Sprint bij de laatste pilon met het hoedje terug naar de eerste pilon (startplaats). Leg de hoedjes daarna terug, zodat de volgende sporter kan beginnen.



De grond is heet!

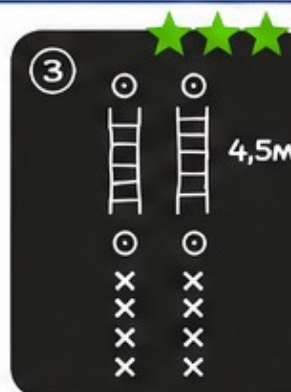
5. ACTIEVE VOETEN / SPRONGKRACHT: de speedladder

Voeten zo snel mogelijk door de speedladder bewegen.

De sporter beweegt de voeten snel maar beheerst door de speedladder. Variaties: loop 3 vakken naar voren en 2 naar achter. Of met twee voeten voorwaarts kaatsen in ieder vak of zijwaarts. Eindig met een korte sprint van 5 meter.



Tip! Til je tenen in de lucht bij het kaatsen hoog op.



*Wie is het eerst bij
de pilon?*

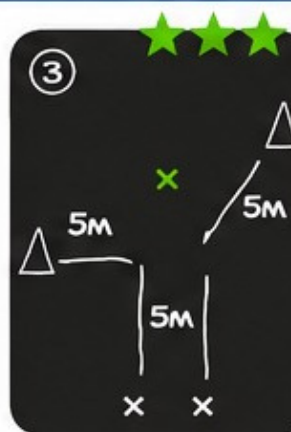
6. ACCELEREREN: zijwaarts wenden

Starten op commando vanuit diverse bewegingen op de plaats.

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



Variatie: Wegsprinten na koprol, na hoogtesprong, grond aantikken of vanuit stand bil op de grond en wegsprinten.



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:

- 40 trainingshoedjes
- 2 speedladders
- 12 pionnen
- ballen