

Spelsportkaart

WEEK 4

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 sporttoezier.



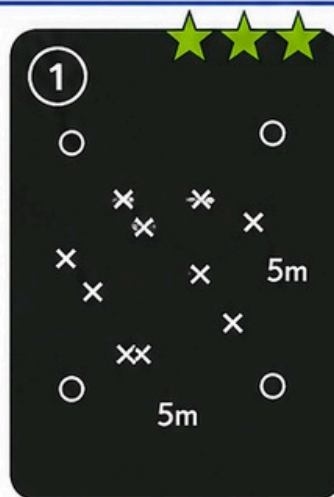
Reageer zo snel als een bokser!

1. WARMING-UP: schijnboksen

Tik elkaar, dansend als een bokser, op een schouderblad.

De sporters dansen in tweetallen lichtvoetig als een bokser op hun voorvoeten en proberen elkaar op een schouderblad te tikken. Afweren mag. Om beurten aanvallen of verdedigen. Tel de punten!

Organisatie: Doe de oefening met circa 4 tweetallen in een vak van 5 bij 5 meter.



Pluk de appel snel uit de boom!

2. MOBILITEIT EN STABILITEIT: kniehefhuppel met bal

Knieën actief omhoog en naar de grond trappen.

De sporters houden de bal vast en stoten de bal gelijktijdig met de knie actief schuin omhoog op en neer.

Variaties: De bal afwisselend naar voren en omhoog. De bal afwisselend naar linksboven en rechtsboven stoten, stoot de bal afwisselend in alle 4 vormen achter elkaar bewegen.



Freeze!

3. BASIC DRILLS: kniehef freeze

Knieën actief omhoog bewegen en opeens bevroren.

De sporters doen drie keer een kniehef en bevroren in de loophouding met hoge kniehef en één arm voor, één arm achter. Houd dit twee tellen vast en ga weer actief door. Zak niet in elkaar, maar blijf lang. Afstand circa 15 meter.

Variatie: Zelfde oefening uitvoeren, maar dan met kort actief tussenhupje in plaats van het bevroren.



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 hinderniscours met teams van circa 4/5 sporters.

Materiaallijst:

- 2 pionnen
- 28 trainingshoedjes
- 10 horden (10 à 30 cm)

Spelsportkaart

WEEK 4

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.



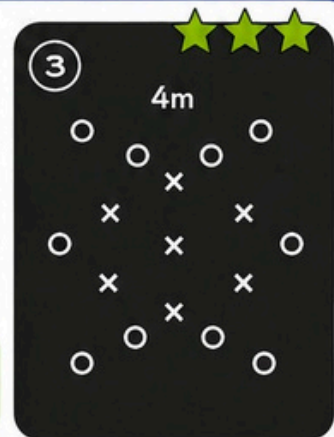
Volg je spiegelbeeld!

4. TECHNIEK EN COÖRDINATIE: spiegelloop

Spiegelloop met actieve voeten de leider nadoen.

1 Sporter beweegt voor de groep en 3 sporters daar tegenover doen de beweging na. Degene voor de groep maakt actieve bewegingen in alle richtingen en probeert de anderen op het verkeerde been te zetten. Wissel om de 30 seconden van leider. Blijf in je vak!

Differentiatie: Alle sporters hebben een bal aan de voet of in de handen of ze houden een hockeystick vast.



Snel als een paard erover!

5. ACTIEVE VOETEN: hindernisloop

Snel over 10 hindernissen bewegen met hoge kniezet.

De sporters lopen snel en actief over 10 lage hindernissen bijv. foamrol op hoekjes (10cm) of op lage pilonnen (20cm) met een tussenafstand van twee voeten. Raak tussen de hindernissen steeds eenmaal met de voet actief de grond aan en eindig met een sprint van 5 meter. Doe de oefening ook met tweebeinige kaatssprongen.

Differentiatie: Verhoog de hindernissen om en om met 10 cm. Doe de oefening ook zijwaarts.



Wie is het eerste bij de pilon?

6. ACCELEREREN: zijwaarts wenden

Wegsprinten op commando weg vanuit loopbeweging.

Enkele sporters starten tegelijk op commando vanuit een loopbeweging over een afstand van circa 10 meter. De eerste 5 meter rechthoekig 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.

Variaties: Wegsprinten vanuit joggen, achterwaarts kniehef of zijwaarts op de as draaien.



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:

- 2 pilonnen
- 28 trainingschoedjes
- 10 horden (10 à 30 cm)