

TRAINING Warming-up 30: Dynamische stretch/rek vormen (met twee tallen achter/naast elkaar)

Inlopen: Binnen in een rechthoek van 20 x 30 meter.

Warming-up: Het volgen met tweetallen.

Organisatie: zie tekening.

Veldafmeting:

- Rechthoek van 20 x 30 meter.

Materiaal:

- 4 pionnen.

Uitleg:

- Tweetallen maken.
- Een speler loopt voorop, 2 meter erachter, de andere speler.
- De voorste speler doet een oefening de ander doet het na.
- Op teken van trainer wisselen van functie/ taak.

Uitvoering:

- Voorwaarts/ Achterwaarts/ Zijwaarts.

Variatie:

- Naast elkaar.
- Na de oefening versnellen (actie/ reactie).

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terug wandelen (voor herstel).

Opmerking:

- Bij een oneven aantal, een drietal maken!
- Bij actie/reactie kijken waar de ruimte is.
- Leg eventueel ladder(s) weg.
- Geef als trainer ook voorbeelden.

Denk als afsluiting aan een spelvorm.

