

TRAINING Warming-up 32: Dynamische stretch/ rek vormen (volgen met 4- tallen, een ervoor, drie naast elkaar er achter)

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

Warming-up: Het volgen met viertallen.

Organisatie: zie tekening.

Veldafmeting:

- Rechthoek van 20 x 30 meter.

Materiaal:

- 4 pionnen.

Uitleg:

- Viertallen maken.
- Een speler loopt voor in het midden, 3 spelers lopen op een rij naast elkaar erachter
- De voorste speler doet een oefening de andere doen het na.
- Op teken van trainer wisselen van functie/ taak.

Uitvoering:

- Voorwaarts/ Achterwaarts/ Zijwaarts.

Variatie:

- 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.

