

Warming-up







Warming-up

Playground

Informatie

Over Warming-up

Partners

Inloggen

LOSSE OEFENINGEN

OEFENINGEN

BEHENDIGHEID



De ladder / 5 blokjes



Vier vierkanten



Acht op een rij plus



Acht op een rij

SPEL



Doorgeefbal



Vluggikkertje



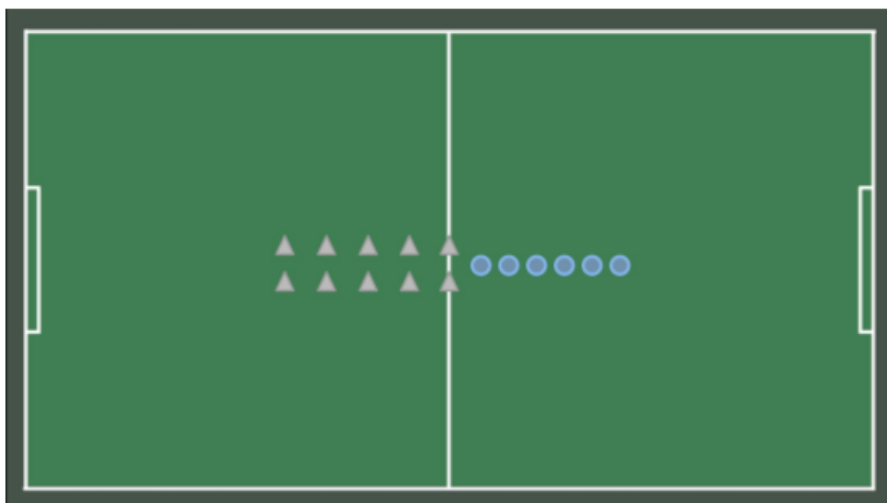
Na-apen



Middenlijn tikkertje



Ratten en Raven



DE LADDER / 5 BLOKJES

Duur: 5 minuten

Doelgroep:

Doel

Het verbeteren de looptechniek en coordinatie.

Wat is nodig?

- 12 pylonen (of 24 voor twee organisaties)

* * * * *

* * * * *

Organisatie

Maak een rechte lijn door om de 75 centimeter een pylon neer te zetten. Parallel aan deze lijn maak je op 50 centimeter afstand nog zo'n pylonenreeks.

Maak een rij spelers die achter de eerste pylon aan de linkerkant staan opgesteld.

De spelers voeren in stroomvorm hun behendigheidsoefeningen tot de laatste pylon (rechts of links), waar ze draaien en met een ruime bocht rustig terugdribbelen naar het begin.

Je kunt zo nodig twee organisaties maken (5 meter uit elkaar) waarbij de spelers in stroom- of estafettevorm hun behendigheidsoefeningen uitvoeren tot de laatste pylon (rechts of links). Bij de laatste pylon draaien de spelers en dribbelen ze met een ruime bocht aan de buitenzijde (niet tussen de organisaties door) rustig terug naar het begin.

Beschrijving oefening

Laat de spelers tien verschillende vormen uitvoeren:

- 1.A Links startend skipings voorwaarts, een contact per vierkant.




Hockey ▾

Informatie

Over Warming-up

Partners

Inloggen 

HOME

LOSSE OEFENINGEN

WEDSTRIJD WARMING-UP

MIJN TEAMS

TRAININGSSHEMA

WAAROM DIT PROGRAMMA?

Als je veilig en met plezier wilt blijven hockeyen, helpt het om al jong de juiste oefeningen te leren. Het vraagt heel wat van lichaam en geest om tijdens de groei blessurevrij te sporten. En voor de jeugd, zeker voor jonge kinderen, wil je dat de oefeningen vooral leuk zijn, zodat plezier voorop blijft staan. Ook als het om een goede warming-up gaat.

Wat willen we bereiken?

Door dit programma aan te bieden, dagen we jou en je spelers uit om altijd een goede en gevarieerde warming-up te doen. Uit onderzoek weten we dat je daarmee de kans op blessures een stuk kleiner maakt.

Niet alle blessures zijn te voorkomen, maar wel veel. Als een speler fit, geconcentreerd en vaardig is, is de kans op ernstige blessures minder groot. Als trainer ben jij de aangewezen persoon om je speler s de benodigde vaardigheden bij te brengen. Daarom heeft VeiligheidNL in samenwerking met de KNHB, Interpolis en kinder- en sportfysiotherapeuten dit warming-up programma ontwikkeld, speciaal voor hockey.

DIRECT AAN DE SLAG

Naam van je team of programma

De categorie van mijn team

Alle leeftijden

Type team



NIEUW TEAM

TRAININGSSHEMA

Bewegmoment 

Reset



Week 1



1 Loop-ABC



2 Diep lopen met de stick



3 Schaatssprongen voor- en achteruit



4 Around the world



5 Diepe overhead squat



6 Zevensprong



7 Spelvorm met 2 vrije spelers per team

Komende weken

Week 2 

Week 3 

Week 4 

www.warmingup.nl of download de App

www.veiligheid.nl

www.athleticskillsmodel.nl

