

Wedstrijd w-up (analyse)

Verhogen en activeren

Nr.	1 ^e vak (8m)	2 ^e vak (8m)
1	Armen zwaaien vooruit	Armen zwaaien achteruit
2	Kniezwaai (schuin)	
3	Zij-pas links	Zij-pas rechts
4	Kruispas links	Kruispas rechts
5	Trippling (mooi afwikkelen)	Uitlopen
6	Eenbenige kniehef	Uitlopen
7	Hakken billen	Uitlopen
8	Walking hurdles (outside to inside)	Walking hurdles (inside to outside)
9	COD	
10	Expl. zijpas en tot stilstand komen	Expl. zijpas en tot stilstand komen
11	Voorwaarts schuin jagen	Achterwaarts schuin jagen
12	Schuine pas + koppen	
13	Kaatssprong	Aanzetten
14	Reactief rennen	
15	Zo snel mogelijk terug (echt aanzetten nu)	

Mobiliseren en klaarstomen

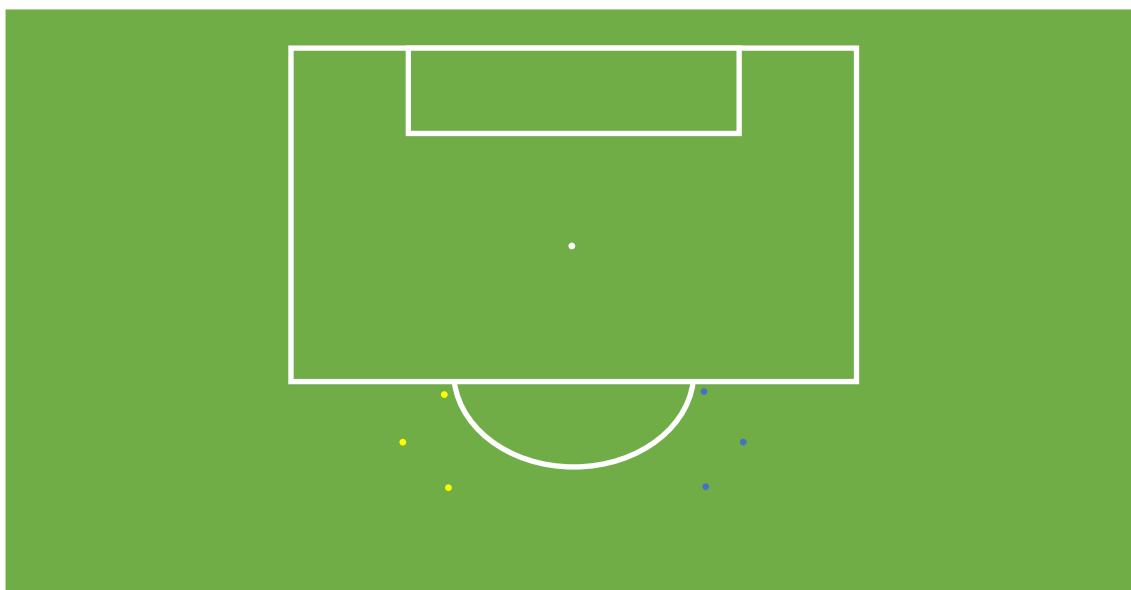
Nr.	Oefening (in kring)
1	Side to side lunge with reach
2	Scheppen
3	Knie naar borst + uitstappen
4	Abductor stretch + adductor stretch
5	Worlds greatest stretch
6	Standing quad-stretch
7	Diepe squats
8	Crescent stretch
9	Lunge + romprotatie
10	Kicking hamstring stretch
11	Kicking glute stretch
12	Hurdles inside to outside
13	Hurdles outside to inside
14	3 sec explosieve zijpas (en andere kant)
15	Trippling + explosief naar voren springen 3x
16	Trippling + explosief naar voren spingen en opvangen op 1 been 2x per been

Positiespel

4x 1' hoog tempo rondspelen en jagen

Afmetingen: 10m x 20m

Afwerkvorm



Sprinten

- Van middellijn tot 16 = 60%
- Van 16 tot middellijn = 100%

Rustwarming-up

Nr.	Oefening
1	Hurdles (inside to outside)
2	Hurdles (outside to inside)
3	Kicking hamstring stretch
4	Standing Tripling + voet aanraken
5	Kaatssprongen op de plek
6	Kaatssprongen breed
7	3 sec explosieve zijpas (en andere kant)
8	Tripling (signaal= 5 passen aantrekken) 2x
9	Tripling (signaal= 15 passen aantrekken) 1x

Inval-activatie

Nr.	Oefening
1	Korte explosieve zij pas door de pionnen. En vervolgens uitlopen (7m)
2	Korte achterwaartse zij pas door de pionnen. En vervolgens uitlopen (7m)
3	Trippelen + zijwaartse sprong en aanzetten (7m)
4	Kaatsen + aanzetten (7m)
5	Aanzetten tot de duckout (op handgebaar).