

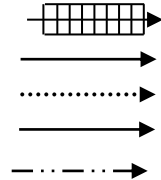
Warming-up 8 Dynamische stretch/rek vormen spelers achter elkaar)

Inlopen: In het 16-meter gebied.

Materiaal: 4 pionnen en 2 ladders.

Organisatie: (zie tekening)

- Start met snel voetenwerk.
- 20 meter dynamisch stretch/rekken.
- 10 meter joggen.
- 20 meter dynamisch stretch/rekken.
- Terugwandelen naar start.



Enz.

Dynamische stretch/rek vormen:

- 1 Huppelen
- 2 Knie heffen
- 3 Lies draai
- 4 Kruispas links
- 5 Kruispas rechts
- 6 Rechts-links uitstappen (zwaartepunt naar beneden)
- 7 Zijwaarts pas met armzwaai
- 8 Achterwaarts links-rechts uitstappen

De hele cyclus herhalen.

Dan 4 oefeningen op de plaats en versnellen.

- 1 Trippeling en versnellen
- 2 Knie heffen en versnellen
- 3 2 x links 2 x rechts liesdraai
- 4 Achterwaarts ½ draai en versnellen

Als afsluiting 4 steigerungen van 60 meter met terugwandelen.

