

## WARMING-UP 9 Dynamische stretch/rek vormen volgen met 3-tallen/ actie/ reactie

- \* **Inlopen:** 16 meter lijn - midden lijn.
- \* **Organisatie:** (zie tekening). Het volgen met drietallen.
- \* **Veldafmeting:** Trapezium van 9.15 x 30/40 meter.
- \* **Materiaal:** 4 pionnen.

### \* Inhoud Warming-up:

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

### \* Uitvoering:

- Achterwaarts
- Zijwaarts.
- Achterwaarts

### \* 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 tweetal maken!
- Bij actie/reactie kijken waar de ruimte is.
- Leg eventueel ladder(s)/ hoedjes weg.
- Geef als trainer ook voorbeelden.

