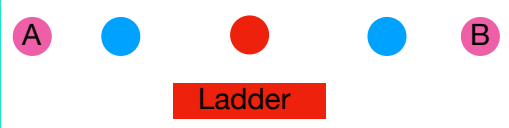


Opwarming dynamisch		
Nodig	Handschoen + bal per speler. 5 kegels + ladder per groep.	
Indeling	Indelen in groepen: 8 minimum Elke groep indelen in 2 subgroepen a en b. Even aantallen indien mogelijk 4-tal personen per groep om opstoppingen te vermijden. Blijf zoveel mogelijk in beweging.	
Note:	LUISTER NAAR UW LICHAAM Eigen tempo Inhalen mag, maar is niet de bedoeling verhoging met max 10% (e.g. week na week) langer dan 30s stretchen heeft geen nut	
Warmlopen		
Nodig	Handschoen	
	1 Heen: Lopen + ladder oef naar keuze Terug over de kegels: achterwaarts lopen	2x
Run Down		
Nodig	A: 1 bal per groep B: -	
Note	Loper A vertrekt, B vertrekt later. Gelijkertijd bereiken A rood en B blauw. Terug: huppelen en armen ronddraaien (beide richtingen)	
	1 Heen: bal doorgeven Terug: huppelen en armen ronddraaien (beide richtingen)	2x
	2 Heen: bal tossen bovenhands Terug: huppelen en armen ronddraaien (beide richtingen)	2x
Nodig	A: handschoen + 1 bal per groep B: -	
	3 Heen: bal gooien, loper met bal tikt de andere loper (rundown) en draait weg Terug:	2x
Super		
	1 Heen: superman Terug: thinker	1x
	2 Heen: sideway stretch Terug: high kick	1x
Legs		
Nodig	A: 1 bal per groep B: -	
	1 Heen: butt kicks + pass the ball Terug: baseball dance	2x
	2 Heen: slow high kick + pass the ball Terug: baseball dance (facing other direction)	

	Lunges		
Nodig	A: 1 bal per groep B: -		
1	Heen: bal doorgeven Terug: wandelen + armen open/toe (90deg elbow)		1x
2	Heen: bal tossen onderhands Terug: wandelen + armen laag/hoog (90deg elbow)		1x
	Sprints		
1	Heen: 60% Terug: arms forwards		
2	Heen: 80% Terug: arms backwards		
2	Heen: 90-100% Terug: arms swimming		
	Arms		
Note	Make a mini circle with your subgroup		
1	Windmill		10x
2	Helicopter		10x
3	push/pull arms (5-10s)		2x
4	Planking face each other and toss/roll the ball around		
	Circle up		
	Individual warmup exercises while listening to the trainers/coachers: Announcements + training agenda		
	Minimum: polsen losmaken		
	Kracht & Balansoefeningen		
	Als onderdeel van de reguliere training		
	Cooling down statisch		
Note:	Eigen tempo Verhoogde recuperatie		
1	minimum: 1 rondje rustig lopen		
2	Ieder voor zich naargelang zijn noden:		
	Kuitspieren (oppervlakkig/diep) / hamstrings / Rug / Bil / Nek / heup / bovenbeen / schouder ...		
	Lenigheid		
Note:	Doe je thuis		