

AEROOBB – training met spelvorm



WARMING-UP

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 50-60% van de HF max en OMNI schaal 5-6

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > atletiek baan
- > 10 minuten

OEFENING OPTIE: RACERUNNEN OP MUZIEK

- > De kinderen lopen achter elkaar. Degene die voorop loopt kiest de route. Wanneer de trainer in zijn handen klapt moeten ze de andere kant op lopen, achteruit lopen of rondje draaien op de plaats. Alles is hier mogelijk!



OEFENING - HANDBAL

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 60-80% van de HF max
- > OMNI schaal 6-8

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > Deel atletiek baan
- > 3 x 5 minuten + 5 min actieve rust tussen sessies (zie actieve rust pdf voor voorbeelden)
- > Pylonen, doel en één bal per kind

OEFENING OPTIE

- > Elk kind rent op zijn eigen tempo. Er worden 5 pylonen op een rij met 5 meter afstand van elkaar neer gezet. Het kind slalomt tussen de pylonen door. Aan het eind van het parcours staat de trainer. Afhankelijk van het niveau kan de trainer op dat moment de bal aangeven of aangooien. Het kind moet dan de bal in het doel gooien. Daarna rent hij weer naar de start en wacht hij op zijn beurt.
- > De kinderen starten om de beurt. Het is een snelheid spel, ze moeten proberen zoveel mogelijk penalties te scoren in bijvoorbeeld 5 minuten tijd.
- > Variant: de score kan individueel bijgehouden worden (competitie vorm) of in teamverband.
- > Variant: de verschillende rentechnieken zijn bij deze oefening mogelijk (butterfly, gallop, single gallop).



COOLING DOWN

INTENSITEIT > ZWAARTE

- > 50-60% van de HF max en OMNI-schaal 5-6

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > Deel atletiek baan

OEFENING OPTIE

- > Er staan 10 pylonen in het veld genummerd van 1 t/m 10. Kind A kiest en loopt een route van pylon naar pylon. De volgorde van de nummers moet door kind 2 worden onthouden en precies worden nagelopen. Hierna wordt er gewisselt van rol.

