

ANAEROBE TRAINING - spelvorm



WARMING-UP

INTENSITEIT > ZWAARTE

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

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > middenveld atletiekbaan, 10 minuten
- > 5 tot 10 pylonnen met verschillende kleuren

OEFENING OPTIE

- > De trainer en kind(eren) verspreiden verschillende kleuren pylonnen op het veld. De trainer geeft telkens een kleur aan waar de kinderen dan zo snel mogelijk naar toe moeten rennen.
- > Variant: dit kan in wedstrijd vorm, wie als eerste de pylon aanraakt wint. Dit meerdere keren herhalen.



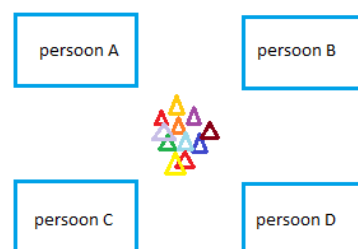
TRAINING OBJECTEN RACE

INTENSITEIT > ZWAARTE > ZO SNEL OF ZO HARD MOGELIJK

- > 95-100% van de HF max & OMNI schaal 9-10

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > deel atletiekbaan, 4 pylonnen per kind & accessoires zoals arm hoelahoepen



OEFENING OPTIE

- > Elk kind heeft een eigen stuk veld. Deze is afgezet met pylonnen. De trainer legt een aantal voorwerpen (arm hoelapoen bijv.) in het midden van de zaal of het veld, op een plek waar de kinderen bij kunnen. De afstand naar deze plek moet voor iedereen ongeveer gelijk zijn (zie voorbeeldtekening voor 4 kinderen).
- > De kinderen moeten binnen de tijd zoveel mogelijk voorwerpen naar hun eigen plek brengen. Er mag slechts één voorwerp tegelijk meegenomen worden. Hierbij kan gevarieerd worden in afstand en voorwerpen.
- > Mogelijke trainingsopzet:
 - 4 series van 5 minuten met 3 minuten actieve rust.
 - 3 series van 7 minuten met 5 minuten actieve rust.
 - 2 series van 10 minuten met 5 minuten actieve rust.
- > Variant: Het spel kan uitgevoerd worden in team verband of individueel in wedstrijd vorm.



COOLING DOWN bewegen als een slang

INTENSITEIT > ZWAARTE

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

ORGANISATIE > TIJDSDUUR > MATERIALEN

- > deel atletiekbaan & pylonnen

OEFENING OPTIE

- > Eén kind loopt voorop, de anderen gaan er achteraan en ze lopen heel rustig naar de pylonnen en ruimen die op als een lange kronkelende slang.