

1. Materiaal

Onbeperkt aantal spelers
3 kegels

2. Opstelling

Zet 3 kegels op één lijn:

Kegel A (startpunt),

Kegel B (20 meter van Kegels A),

Kegel C (30 meter van Kegels A).

Verdeel de groep in twee teams en laat ze tegenover elkaar staan bij Kegels A en C.

3. Uitleg oefening

Start:

Op het fluitsignaal starten beide spelers, A van Kegels A en C van Kegels C, met een sprint.

Doel van Speler A:

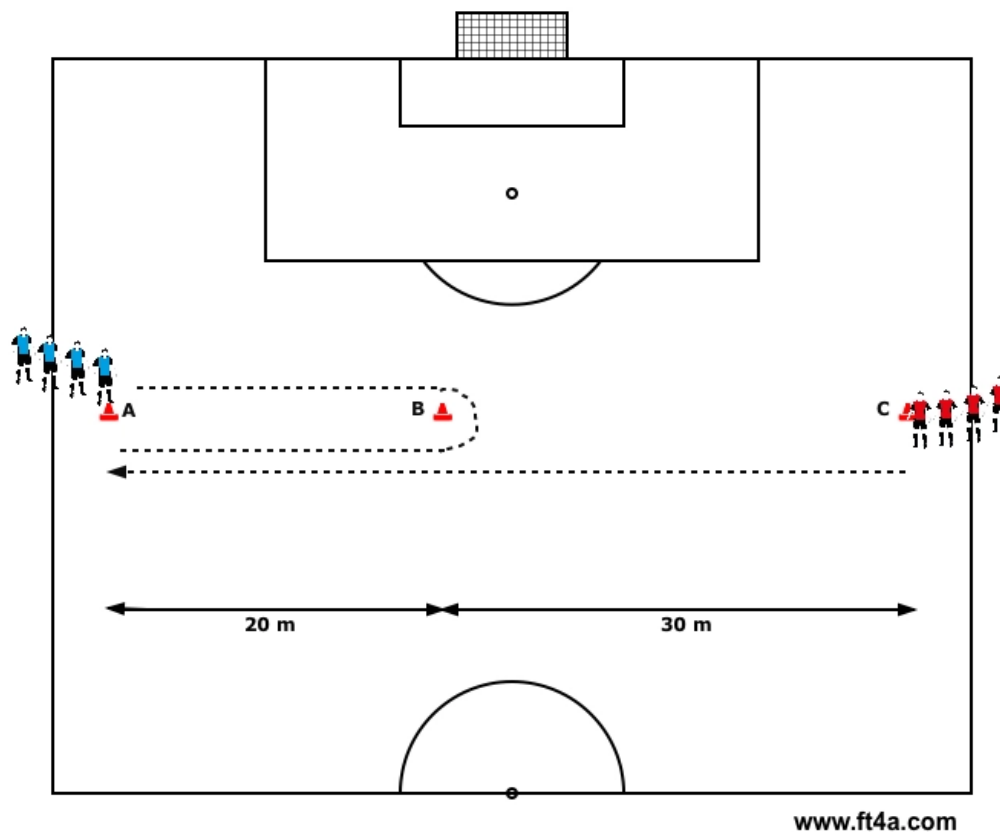
Speler A sprint naar Kegel B, draait er kort omheen, en sprint terug naar Kegel A.

Doel van Speler C:

Speler C sprint vanaf Kegel C en probeert speler A in te halen en te tikken voor speler A terug is bij Kegel A.

Rotatie:

Speler C blijft bij groep A, en speler A loopt ontspannen naar groep C.



4. Coaching en Opmerkingen

Coachpunten:

Stimuleer spelers om maximaal te sprinten en elkaar uit te dagen.

Motiveer speler C om de tegenstander te tikken.

Focus op een snelle en korte draai rond Kegel B voor speler A.

Opmerkingen:

Deze oefening wordt na de opwarming uitgevoerd.

Iedere speler doet ongeveer 4-5 sprints, afhankelijk van de groepsgrootte.

Bij een kleinere groep: zorg voor voldoende rustmomenten tussen de sprints.