



Toelichting trainingsvorm 'Wenden en keren in tweetallen'

Effecten: verhogen van je wendbaarheid.

Intensiteit: 100% van je maximale snelheid.

Vorm:

- zet met pionnen (of andere voorwerpen) 2x een ruit neer, die gespiegeld aan elkaar staan. Elke pion staat 5m vanaf het midden van de ruit.
- Ga beide in het midden van een ruit staan met je gezicht naar elkaar toe. (A)SR 1 is leidend en (A)SR 2 spiegelt (A)SR 1.
- (A)SR 1 gaat iedere keer z.s.m. naar 1 van de 4 pionnen van zijn ruit en daarna z.s.m. terug naar het midden. Daarna gaat hij z.s.m. naar de volgende pion en weer terug naar het midden. Etc.
- (A)SR 2 spiegelt (A)SR 1. Dus als (A)SR 1 naar voren gaat, dan gaat (A)SR 2 ook naar voren. Als (A)SR 1 naar links gaat, dan gaat (A)SR 2 naar rechts (omdat je met het gezicht naar elkaar toe staat is dit tegenovergesteld). Etc.
- Hoe je beweegt (voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts) mag je zelf bepalen.
- Dit doe je 4-12x, daarna is (A)SR 2 leidend en (A)SR 1 volgend.

Aantal herhalingen: 4-12x heen en terug naar het midden (dit is 1 serie)

Rust tussen de series: 1 minuut

Aantal series: 4-6 (dit is 1 set)

Rust tussen de sets: 3 minuten

Aantal sets: 2-4

Voorbeeld:

Set 1:

- Serie 1: 4-12x heen en terug naar het midden op 100% van je maximale snelheid
- 1 minuut rust (wandelen)
- Serie 2: 4-12x heen en terug naar het midden op 100% van je maximale snelheid
- 1 minuut rust (wandelen)
- Serie 3: 4-12x heen en terug naar het midden op 100% van je maximale snelheid
- 1 minuut rust (wandelen)
- Serie 4: 4-12x heen en terug naar het midden op 100% van je maximale snelheid

3 minuten rust (drinken en wandelen)

Set 2:

- Hetzelfde als set 1

Op de volgende pagina staat weergegeven hoe de vorm eruitziet.

De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters



