

Warming-up 1 t/m 10

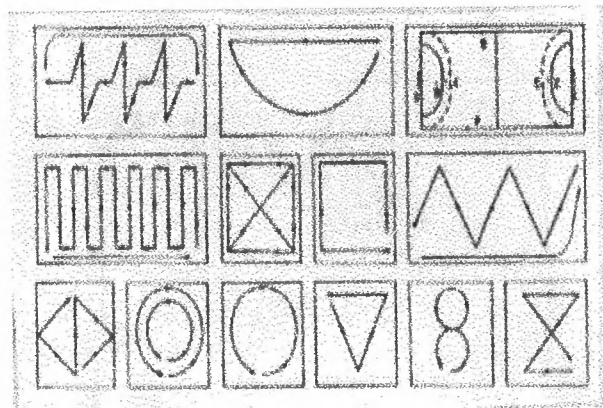
De warming-up eens anders ?!

De warming-up (wu) is een essentieel onderdeel van elke training. Niet alleen worden onze handballers lichamelijk op de training voorbereid, ook geestelijk moet dit gebeuren. Heb je dan een aardige wu dan is de eerste sfeer positief gezet.

Bovendien ! We hebben al zo weinig trainingstijd, dus is het mooi meegenomen als je tijdens de wu ook al enkele zaken uit je hoofdthema's kunt introduceren of inslijpen.

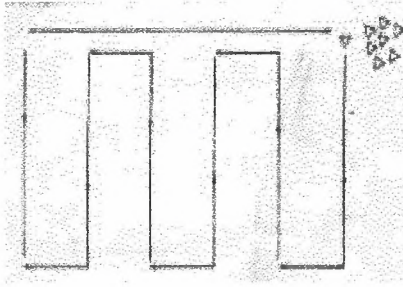
Bovendien ! Iedereen moet meedoen en het liefst met een bal.
Hier volgt een aardige assist. Wie knalt hem erin? Succes ermee !

Voorbeelden van omgangsbanen :



1. Kies een omgangsbaan. (loopvormen)

- looppas
- achterwaarts lopen
- zijwaarts schuiven
- idem, met draaien
- kruispassen
- hakken/billen
- knieheffen
- huppelen
- sprongschot-loop
- loopsprongen
- schaatssprongen
- lopen op de tenen
- gebukt lopen
- lopen met armzwaaien
- lopen met armen hoog
- hinkelen
- twee benige sprongen



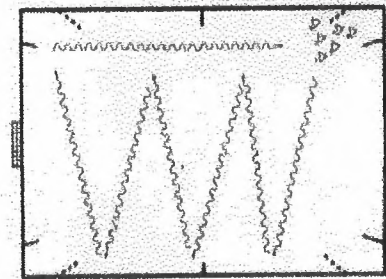
2. Op de dwarslijnen worden de oefeningen (zie 1) uitgevoerd. De wegen tussen de lijnen moeten op handen en voeten afgelegd worden. Lange baan terug : looppas .

3. Kies een omgangsbaan uit 1. (voortbewegen met bal) - tippen

- tippen rechts
- tippen links
- afwisselend links/rechts tippen
- bal rollen, oppakken, rollen
- bal omhoog gooien, 1x laten stuiten opvanden
- bal omhoog gooien, opvangen
- achter rug omhoog gooien, voor weer opvangen
- bal om heup heen cirkelen
- bal onder knie door bij elke pas
- idem, met knieheffen
- voetbaldribbel
- bal voor je houden en lopen/hakken-billen/knieheffen
- werpschijnbewegingen maken in loop
- passeerbewegingen in loop

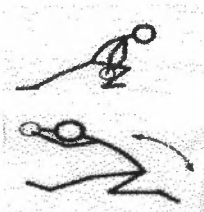
4. Lengte van de zaal.

- typen rechts
- typen links
- afwisselend 3x rechts, 3x links
- omhoog gooien, laten stuiten, opvangen, landen in O-pas
- omhoog gooien, opvangen, landen in O-pas
- rollen, tippen, rollen ,tippen
- bal om heup heen
- bal rond knieën in loop
- bal achter rug omhoog gooien en voor weer opvangen



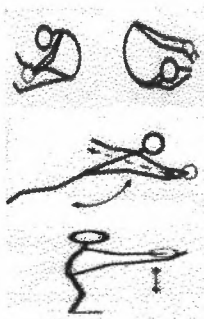
5. Baan afleggen :

- tippend
- op keerpunten in buiklig 3x tippen
- rollen, op keerpunten oppakken en verder rollen
- bal onder gebogen knie door in loop
- schuiven en tippen
- tippen en van hand wisselen bij de keerpunten
- afwisselend met links en rechts rollen, kontakt houden met de bal



6.

- in uitvalspas bal om knie
- in hordezit, bal hoog, steeds afwisselen van kant
- in langzit bal om voeten en rug rollen
- bal tussen enkels, liggen en bal in handen leggen
- buiklig, bal met voet aanraken
- staan, been hoog, bal eromheen bewegen



7. - 5x hakken/billen, bal voor je neer leggen, 5x hakken/billen etc

- bal met arm of been hoog houden zonder dat de bal de grond raakt
- staan, bal omhoog gooien, zitten, bal vangen
- bal met arm omhoog slaan, bal laten stuiten, bal met voet spelen etc.
- bal met bovenbenen spelen

8.

- spreidstand, bal maakt 8 op de grond tussen voeten
- ruglig, bal afwisselend voor linker en rechterzool neerleggen



- langzit, bal van links naar rechts onder zitvlak door bewegen



- spreidstand, bal naar voeten bewegen



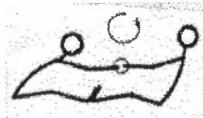
- idem, nu achter rug om



- handen en voeten rugwaarts, bal tussen knieën en dan 'lopen'



- ruglig, bal om heupen heen bewegen



- ligsteun, bal naar voet toe.



9.

Partneroefeningen - op de grond zitten, samen bal vasthouden. De beweging uitvoeren als getekend



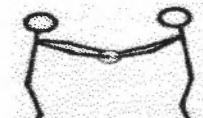
- een tracht de bal met de voeten naar twee te 'gooien'



- staan, 1 mtr uit elkaar met de ruggen tegen elkaar, bal achterwaarts overgeven/nemen, rondom en tussen lichamen door



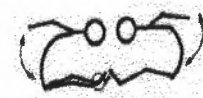
- bal achter rug, tracht bal op aangegeven wijze te spelen



- staan tegenover elkaar, de een geeft de ander de bal op verschillende hoogtes aan de ander



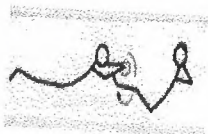
- staan, als aangegeven, de bal wordt door de benen naar ander geworpen



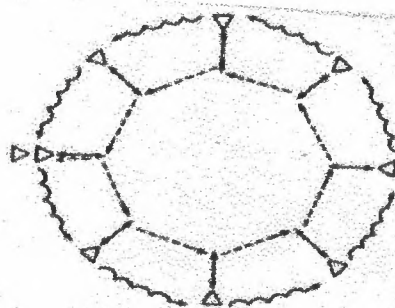
- ruglig, als aangegeven, de een geeft de bal met de voeten door aan de ander



- opstelling als aangegeven. De een speelt de bal aan twee deze speelt de bal terug, maakt een draai om de



lengte-as waarna de volgende bal komt
 - opstelling als aangegeven, de een houdt voeten van de grond terwijl de ander met de bal er omheen beweegt

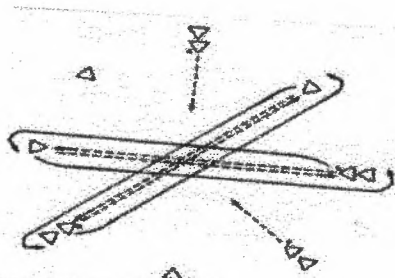


10.

Opstelling als aangegeven, steeds instarten naar het midden, bal verder spelen en al schuivend de plaats van de volgende innemen. Aanspeelvarianties

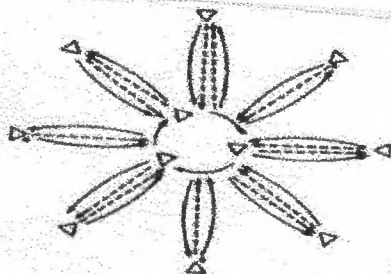
- strekworp
- sprongworp
- met stuit
- stootworp
- twee-handig
- links
- rechts

Warming-up 11 t/m 20



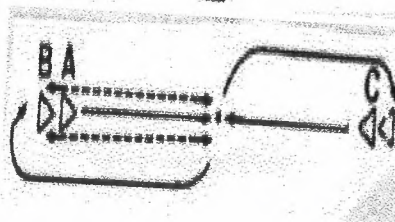
11.

Opstelling als aangegeven Bal overspelen naar tegenoverstaande spelers en achteraan sluiten aldaar. Aanspeelvarianties: zie 10



12.

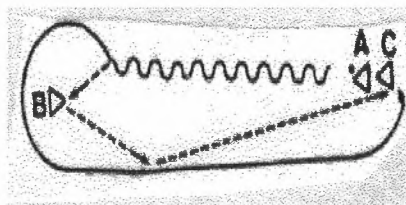
Opstelling als aangegeven. Instarten naar het midden en de plaats van de aangespeelde innemen, deze speelt de bal verder naar de volgende speler aan de buitenkant. Drie spelers aan de buitenkant hebben een bal en beginnen. Aanspeelvarianties : zie 10



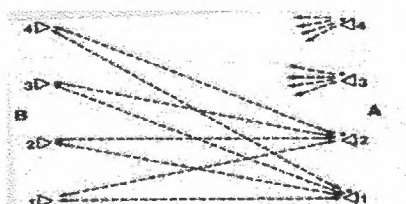
13.

Opstelling als aangegeven. A speelt bal die in het midden ligt naar C, C speelt terug naar A, A legt de bal weer neer en gaat achterwaarts terug naar eigen

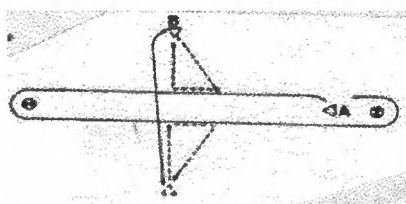
plaats. B doet hetzelfde als A. Aanspeelvarianties : zie 10



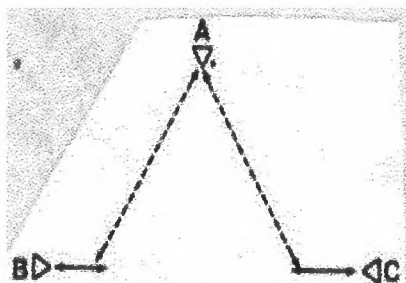
14. Opstelling als aangegeven. A tipt naar B, speelt hem de bal aan, loopt achterlangs, krijgt de bal weer terug en speelt C aan, etc. Aanspeelvarianties : zie 10



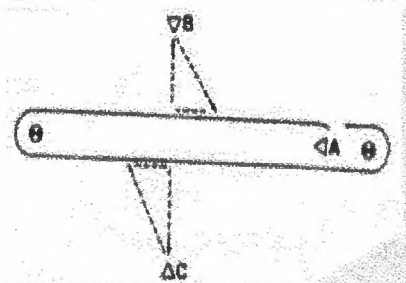
15. Opstelling als aangegeven. A1 speelt achtereenvolgens naar B1,2,3,4. Als A1 de bal van B4 heeft terug ontvangen dan kan A2 op zijn beurt alle B spelers aanspelen. Aanspeelvarianties : zie 10



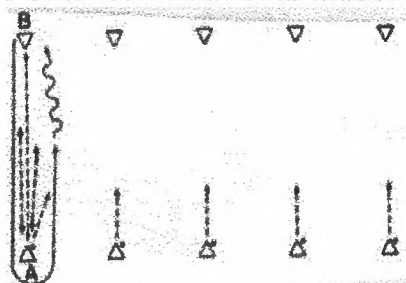
16. Opstelling als aangegeven. Twee-tallen. A loopt om markeringen heen en maakt steeds 1-2 combinaties met B. B moet steeds van plaats wisselen. Aanspeelvarianties : zie 10



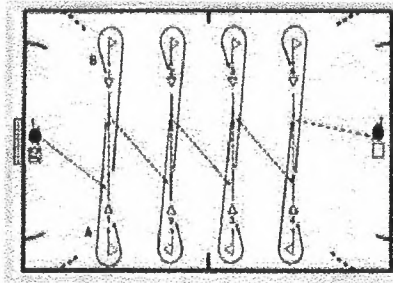
17. Opstelling als aangegeven. A speelt B aan die instart naar voren. B speelt de bal weer terug naar A, C komt in etc. Aanspeelvarianties : zie 10



18. Opstelling als aangegeven. A loopt steeds om de markeringen. Op de heenweg wordt hij door B aangespeeld en op de terugweg door C. Aanspeelvarianties : zie 10



19. Opstelling als aangegeven. A en B spelen voortdurend de bal over terwijl B om A heen loopt. Op de terugweg tipt hij weer naar zijn plaats en gaat A om B heen. Aanspeelvarianties : zie 10

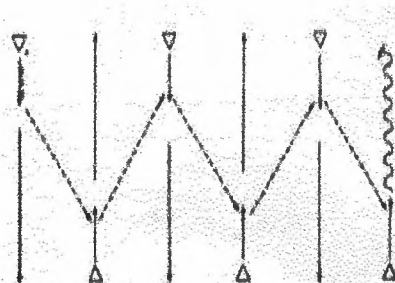


20.

Opstelling als aangegeven. 1 speelt bal naar instartende A, bal wordt verder gespeeld als aangegeven. Na afspel moeten spelers om de markering aan de overkant lopen en nemen de positie van de ander in. Terug met 2 aan de overkant.

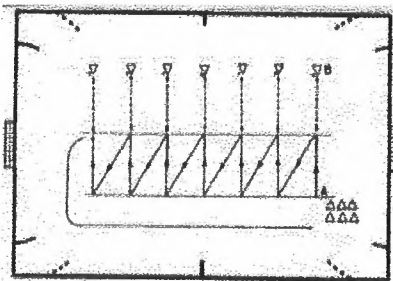
Meerdere ballen achter elkaar. Aanspeelvarianties : zie 10

Warming-up 21 t/m 32



21.

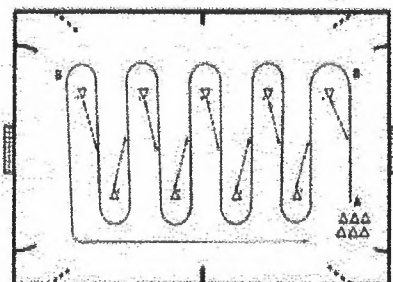
Opstelling als aangegeven. Na het instarten en verder spelen van de bal doorlopen naar andere zijde. De laatste speler tipt naar de overzijde en het spelletje begint opnieuw. Aanspeelvarianties : zie 10



22.

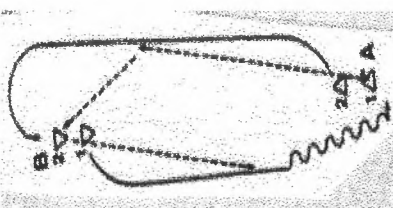
Opstelling als aangegeven. Spelers stappen uit op B, spelen de bal, stappen terug, gaan naar de volgende speler B toe etc. Alle spelers B hebben een bal.

Aanspeelvarianties : zie 10



23.

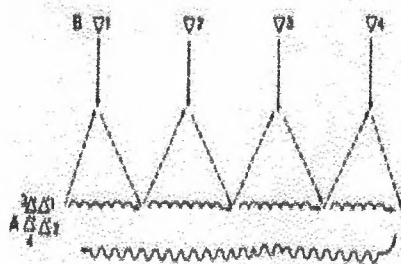
Opstelling als aangegeven. Spelers A lopen in slalom om spelers B heen. Aan het eind terug tippen naar begin. Aanspeelvarianties : zie 10



24.

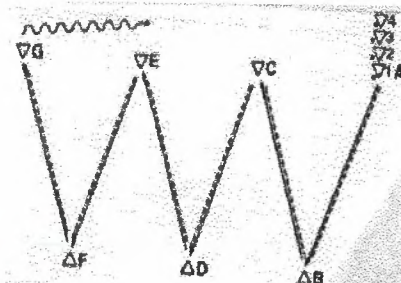
Opstelling als aangegeven. A1 speelt A2 aan, A2 naar B2, B1 start weg en krijgt bal van B2. A1 sluit achter B2 aan. B2 tipt naar overzijde en speelt A2 aan etc.

Aanspeelvarianties : zie 10



25.

Opstelling als aangegeven. Spelers schuiven langs spelers B en spelen hen de bal toe en krijgen hem weer terug. Aan eind : terug tippen. Aanspeelvarianties : zie 10



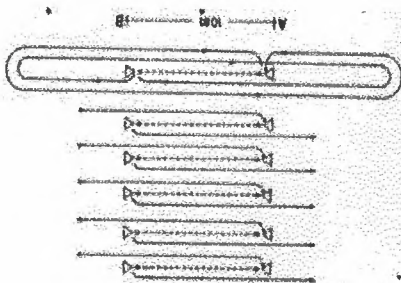
26.

Opstelling als aangegeven. A speelt naar B. B naar C etc. A neemt plaats in van B, B van C etc. Aanspeelvarianties : zie 10

27.

Opstelling als aangegeven.

A en B doen de oefeningen op ongeveer 10 mtr van elkaar



Daarna lopen ze door naar de andere zijde, omdraaien en opnieuw.

1e ronde : 10 strekwrpen, 5 passen schuiven en weer terug, 10x opdrukken

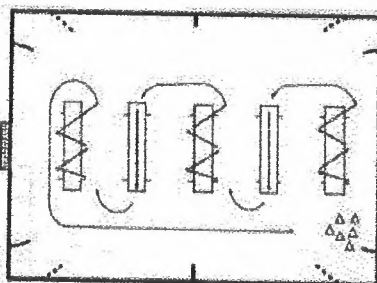
2e ronde : 10 strekwrpen, 5x kniehef, 5x hakken/billen, 10 hordezit afwisselend links/rechts

3e ronde : 10x sprongschot, 5x liggen en opstaan, 20x fietsen, ruglig

4e ronde : 10x bal toerollen, 10x armen zwaaien, 5x knipmes in ruglig

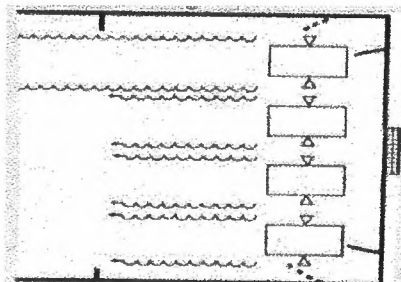
28.

Banken circuit



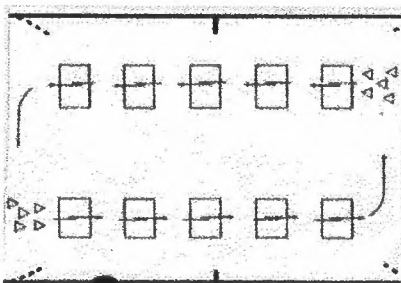
- lopen over banken
- schuiven over banken
- schuiven voor bank, uitstappen, naar volgende bank
- 3 sprongen een-benig over elke bank
- 3 sprongen op elke bank, twee-benig erop, eraf
- idem, nu over de banken
- 2 handen de bank vasthouden en met 2 voeten tegelijk erover, 3 sprongen bij elke bank
- slalom tussen banken door (tippend)
- 1 voet en 1 hand op de bank, de andere voet en hand op de grond
- op handen en voeten over de banken

- liggen op de buik op de bank, trek je met twee handen verder over de bank
- een benige sprongen over de banken, 3 bij elke bank



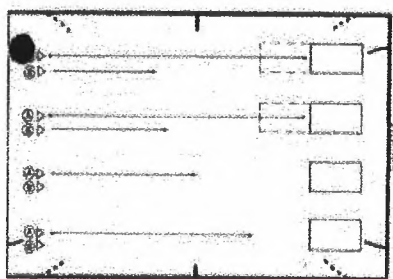
29.

Matten - 2 spelers houden een mat vast, staan tegenover elkaar, lopen met mat op heuphoogte, hoofdhoogte, gestrekte armen hoog. - Idem, verschillende loopvormen, schuiven, knie-heffen etc.



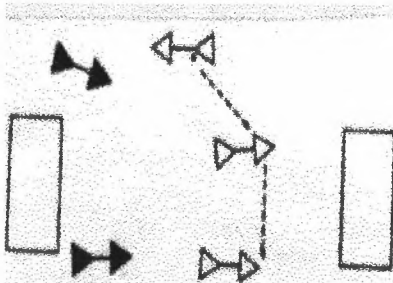
30.

Mattenbaan - slalom tussen matten - bij elke mat, sprong er over heen, een- benig (lengte/breedte) - idem, twee benig (lengte/breedte) - om elke mat moet een rondje worden gemaakt (tippen) - schuiven om elke mat - op elke mat : 5x opdrukken, 5x knipmes, zitten/opstaan, liggen/opstaan



31.

Matten-estaffette - A sleept mat naar overzijde, B gaat hem ophalen - De mat steeds omgooien - Idem, nadat de mat is omgegooid: rondje erom heen - De mat met de voeten voortbewegen - In ligsteun de mat met de handen voortbewegen - 2 houden mat vast, 1 gaat erop zitten, voortslepen naar overzijde

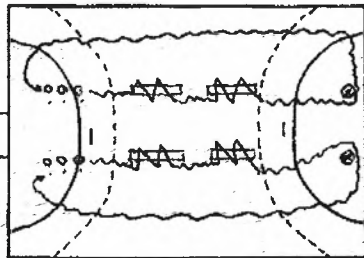


32.

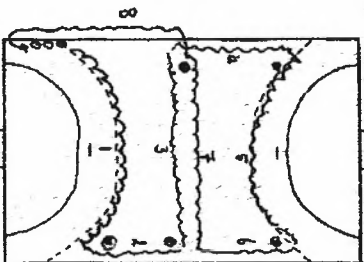
Kruiwagen bal A heeft B bij de dijbenen, B beweegt zich op handen voort. De bal mag slechts door B met de handen worden aangeraakt. Als de bal op de mat komt : doelpunt. Men mag zoveel men wil van looper en wagen verwisselen

Training uithoudingsvermogen : aerobe uithoudingsvermogen in handbalvormen

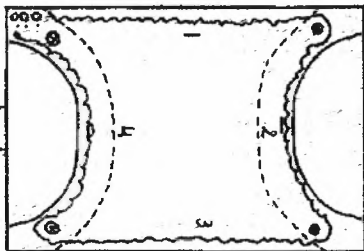
Alles afleggen in stevig tempo, wel zodanig dat je nog met elkaar kunt praten !



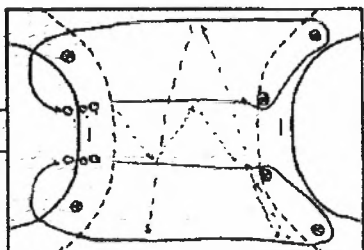
1.
Baan 1 = tippen, baan 2 = tippen en over elke bank 3x sprong met beide benen tegelijk.
2 series van 5



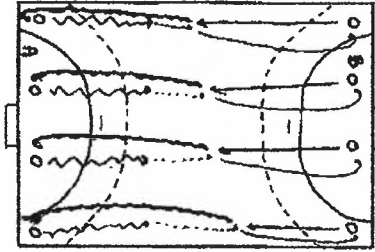
2.
1= schuiven
2=voorwaarts tippen
3=schuiven over middellijn
4=voorwaarts tippen
5=schuiven
6=achterwaarts tippen
7=schuiven
8=achterwaarts tippen
2 series van 5



3.
Baan 1 tippen, baan 2 schuiven, baan 3 tippen, baan 4 schuiven.
Ook andersom. 2 series van 5.



4.
Overspelend naar overzijde, terug langs de zijlijnen, blijven overspelen
3 series van 5

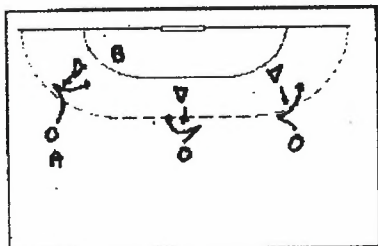


5.

A tipt naar midden, B loopt naar midden. Op 8 mtr van elkaar pass A-B, daarna doorlopen. Met afspeelvarianties en loopvarianties

Training uithoudingsvermogen : anaerobe uithoudingsvermogen in handbalvormen

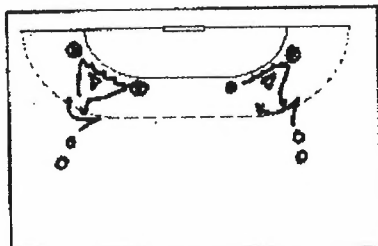
Alles afleggen hoogst mogelijke tempo !



1.
5x aanzetten en passeren, bal vasthouden, snel terug opnieuw.

Daarna sprint verdediger naar middellijn en terug naar achterlijn.

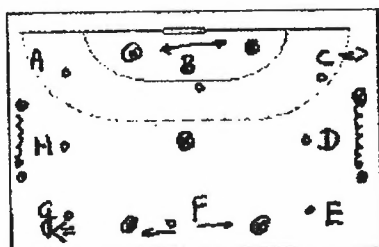
Verdediger daarna weer 5x verdedigingsacties. Dit in een serie van 5.



2.
Verdediger 1:1 actie, daarna terug naar pion en snel schuiven naar ander pion.

Opnieuw 1:1 etc.

Een serie is 5 aanvallers lang. Drie series ieder.



3.
A en E : 5x streksprong hoog alsof je een hoge bal wilt blokken

B en F : 15 mtr sprint heen en weer.

C en G : 5 worpen met medicinebal.

D en H : 10 mtr schuiven heen en weer.

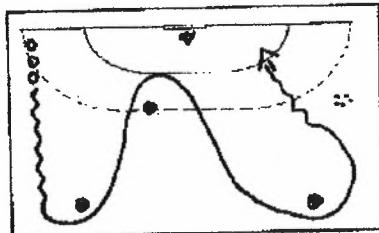
Tussen elk station : een rondje om de pion die in het centrum staat.

Meerdere ballen klaarleggen.

Je mag elkaar inhalen.

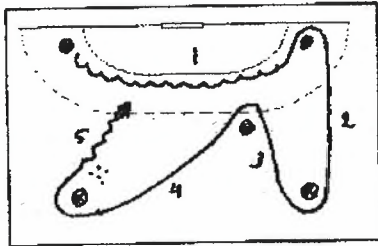
Alles volle kracht vooruit.

2/3 x afleggen.



4.
Sprint naar pion, eromheen, achterwaarts terug, om de pion heen, sprint naar laatste pion, daarna bal oppakken, tippen en afronden.

3 tot 5 maal afleggen achter elkaar.



5.

1= schuiven, 2= sprint, 3= achterwaarts, 4= sprint, 5= bal oppakken en afronden

3 tot 5 maal afleggen achter elkaar