Sprong-ABC

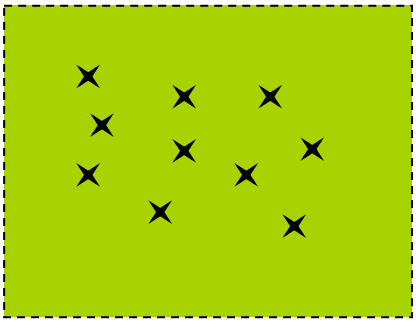
Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over het veld en over de breedte van het veld
Methode: bloktraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob lactische capaciteit
Handelingstheoretisch: explosieve en gecoördineerde acties kunnen blijven maken onder vermoeidheid

Voorbereiding Sprong-ABC (algemene kracht):

a) Squat
b) Lunges (voorwaarts)
c) Walking lunge
d) Calf raises (evt. met persoon op de rug)
e) Step up op bank met halterstang
f) Good morning

Doel: sprongkracht, sprongtechniek en startsnelheid verbeteren!

Werken in 2-tallen; de één werkt, de ander let op bewegingsuitvoering. Na 1 serie van 8 herhalingen gaat de ander.
3 series van elke oefening in totaal!



Verspreidt over het veld

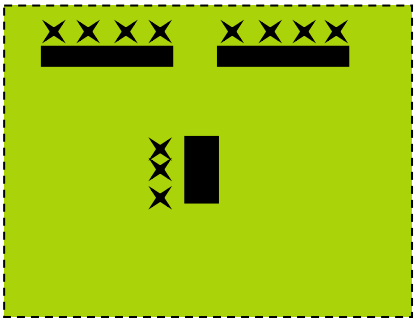
Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over de breedte van het veld; gebruik van banken/kastdelen
Methode: tempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Sprong-ABC (specifiek):

a) Bodemsprongen
b) Kast-/banksprongen concentrisch
c) Kast-/banksprongen excentrisch
d) Kast-/banksprongen concentrisch met pre-stretch
e) Drop-jump van verschillende hoogten
f) Versnellende loopsprongen

Doel: sprongkracht, sprongtechniek en startsnelheid verbeteren!

Werken in 3-tallen; steeds 1 persoon werkt (1 serie van 8 herhalingen); daarna de volgende, zodat de eerste persoon 2 rondes rust heeft (lonende pauze)
2 series van elke oefening



Verspreidt over de breedte van het veld
Gebruik van banken en kastdelen

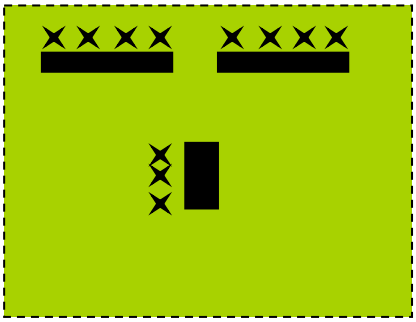
Tijdsduur: 20 minuten
Organisatie: verspreidt over de hele ruimte; gebruik van banken/kastdelen
Methode: tempotraining (intensieve intervaltraining)
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Sprong-ABC (plyometrie):

a) Pogo (= zo hoog mogelijk opspringen met armzwaai)
b) Squat jump (met de handen in de zij vanuit 90° hurkzit)
c) Rocket jump (= hetzelfde, maar nu de armen meenemen omhoog)
d) Double leg hop jump (= 2-benig over horde of bv. liggende pilonnen springen)
e) Single leg hop jump
f) Kastsprongen (opspringen)
g) Single leg stride jump (= met 1 been op de bank, andere op de grond en afzetten voor zo hoog mogelijke sprong, andersom landen en vice versa)
h) Drop jump (= van kast af stappen; direct na landing zo hoog mogelijke verticale sprong maken)
i) Zijwaartse sprong (vanuit halve squat gewicht naar 1 kant brengen en zijwaartse sprong maken; landen op andere been)
j) Zijwaartse hop jump (= 1-benig zijwaarts en voorwaarts over bank/kast springen)

Doel: sprongkracht, sprongtechniek en startsnelheid verbeteren!

Werken in 3-tallen; steeds 1 persoon werkt (1 serie van 8 herhalingen); daarna de volgende, zodat de eerste persoon 2 rondes rust heeft (lonende pauze)
2 series van elke oefening



Verspreidt over de breedte van het veld
Gebruik van banken en kastdelen

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl