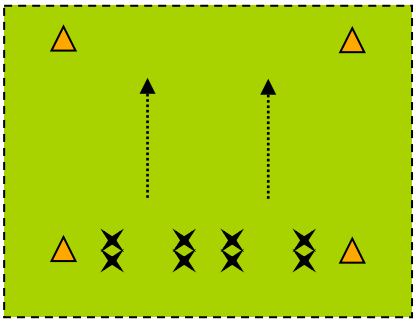
Explosiviteitsvoorbereidende oefeningen

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: volledige groep achter een lijn
Methode: start- en acceleratietraining
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Explosiviteitsvoorbereidende oefeningen:

- 6x30 m. versnellen tot 60% met 30” rust; afremmen binnen 6 m. (stap 1)
- 7x25 m. versnellen tot 70% met 25” rust; afremmen binnen 5 m. (stap 2)
- 8x20 m. versnellen tot 80% met 20” rust; afremmen binnen 4 m. (stap 3)
- 9x15 m. versnellen tot 90% met 15” rust; afremmen binnen 3 m. (stap 4)
- 10x10 m. versnellen tot 100% met 10” rust; afremmen binnen 2 m. (stap 5)

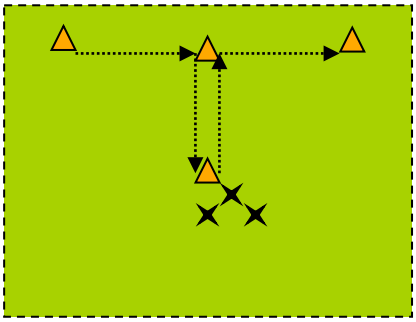


Steigerung naar de overzijde en afremmen binnen vastgestelde aantal meters

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: volledige groep achter een lijn
Methode: start- en acceleratietraining
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Explosiviteitsvoorbereidende vormen:

“T-sign” (stap 1)
Sprint voorwaarts, zijwaarts naar rechts, zijwaarts helemaal naar links, zijwaarts rechts en achterwaarts terug.
(6x30 m. versnellen tot 60% met 30” rust)



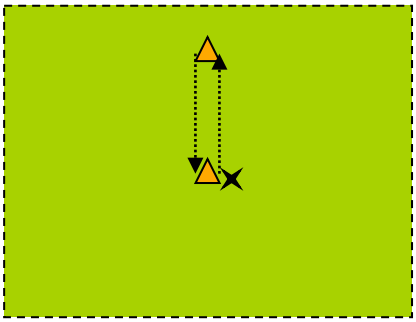
Pilonnen staan op 5 m. afstand van elkaar.
Ene keer linksom, andere keer rechtsom

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: volledige groep achter een lijn
Methode: start- en acceleratietraining
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Explosiviteitsvoorbereidende vormen:

1. “Pilonnenloop”
   de speler loopt zo snel mogelijk heen-en-weer tussen de 2 pilonnen, welke op een afstand van 5 m. uit elkaar staan:
   - 4x heen-en-weer (totaal 20 m.; 80%; 8 hh.; HP 20”) stap 3
   - 3x heen-en-weer (totaal 15 m.; 90%; 9 hh.; HP 15”) stap 4
   - 2x heen-en-weer (totaal 10 m.; 100%; 10 hh.; HP 10”) stap 5

   (bij ene pilon linksom draaien, bij andere rechtsom)
2. “Pilonnenloop”
   de speler loopt zo snel mogelijk heen-en-weer tussen de 2 pilonnen, welke op een afstand van 3 m. uit elkaar staan:
   - 5x heen-en-weer (totaal 15 m.; 90%; 9 hh.; HP 15”) stap 4
   - 3x heen-en-weer (totaal 10 m.; 100%; 10 hh.; HP 10”) stap 5

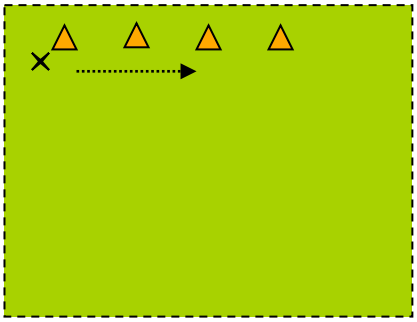


Pilonnen staan op 5 m. of 3 m. afstand van elkaar.
Ene keer linksom, andere keer rechtsom

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: volledige groep achter een lijn
Methode: start- en acceleratietraining
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

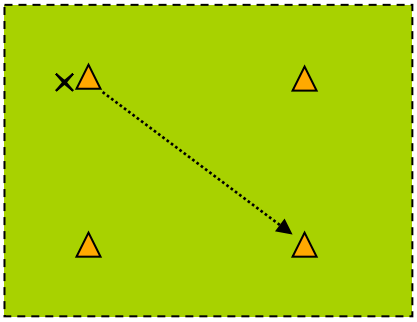
Explosiviteitsvoorbereidende vormen:
"Suïcide"
Er liggen 5 lijnen (of markeringspunten). Je sprint naar de 1e lijn en terug, de 2e lijn en terug, et cetera (variatie door blokje op te rapen, vooruit en achteruit rennen)
- heen-en-weer (totaal ca. 25 m.; 70%; 7 hh.; HP 25") stap 2



Pilonnen staan op 2 m. afstand van elkaar

Tijdsduur: 15 minuten
Organisatie: volledige groep achter een lijn
Methode: start- en acceleratietraining
Fysiologisch: anaeroob alactisch vermogen
Handelingstheoretisch: explosief handelen

Explosiviteitsvoorbereidende vormen:
"diagonaal sprinten"
Rustige looppas rond het veld (binnen ca. 15" de volgende hoek halen), daar sprint op 90% over 15 m. met 3 m. uitloop om te stoppen. Daarna weer rustige looppas naar de hoek en door langs het veld tot de volgende hoek voor de volgende sprintronde.
- totaal ca. 15 m.; 90%; 9 hh.; HP 15" (stap 4)



Pilonnen staan op 15 m. afstand uit de hoek en 3 m. daarachter.

© 2015 Jouri van den Broeke jvdbkorfbaltraining.nl