

## Coronaproef torballen op training

### Voorbeeldles in grote en kleine zaal

Door de coronagolven en de daarbij horende maatregelen zijn torbaltraining alles behalve evident. Spelers moeten steeds 1,5 m of meer uit elkaar blijven, waardoor bepaalde oefeningen en de klassieke wedstrijd opstelling niet meer mogelijk zijn. Ook als trainer en vrijwilliger kan je je vragen stellen over hoe je je spelers moet begeleiden en corrigeren. Toch is training mogelijk. Door gebruik te maken van slimme opstellingen, kan de afstand tussen de sporters verzekerd worden en kan er toch getraind worden met 'relevante' afstanden die voorkomen in de gewone spelsituaties.

De opgelegde beperkingen kunnen anderzijds ook meer ruimte geven om aan andere algemene fysieke eigenschappen en vaardigheden te werken. Zo kan er aan de uithouding, (snel)kracht, reactiesnelheid en balgevoel worden gewerkt. Niet elke oefening moet in een 'torbaljasje' gestoken worden, maar benadruk wel waarom deze vaardigheden van belang is voor de sport torbal. Zo blijf je toch de voeling behouden met de eigenlijk sport.

We maakten 2 voorbeeldlesfiches om torbaltrainers en hun spelers op weg te helpen: één lesfiche voor trainingen doorgaan in een grote zaal of sporthal en één voor wanneer de beschikbare plaats eerder beperkt is. In deze voorbeeld lesfiches geven we enkele oefen- en organisatievormen waarmee er op een veilige manier aan torbal gedaan kan worden. We gaan steeds uit van 2 trainers of een trainer en vrijwilliger. De aanwezigheid van deze 2 personen is noodzakelijk om de training coronaproef te begeleiden.

#### **Algemene coronamaatregelen van kracht bij sport:**

Raadpleeg de meest recente maatregelen op de website van Parantee-Psylos vzw.

Extra aandachtspunt voor deze doelgroep kan zijn: (individuele) afspraken maken over het veilig verplaatsen van en naar de sportaccommodatie.

#### **Maatregelen en tips specifiek voor torbaltraining:**

- 'Fysiek' begeleiden kan d.m.v. een lint, touw of 1,5m-stok.
- Sporters krijgen een vaste plaats om hun persoonlijk materiaal te plaatsen.
- Handen en materiaal (ballen) ontsmetten: Dit wordt met een symbool aangeduid in de lesfiche. Dit is een maat voor de minimale frequentie van ontsmetten.
- Sporters hebben bij voorkeur een eigen flesje alcoholgel dat ze bij hun materiaal achter de mat plaatsen. Zo kunnen ze zelf regelmatig hun handen ontsmetten.
- Er kan aan de sporters gevraagd worden een begeleider uit 'eigen bubbel' mee te nemen.

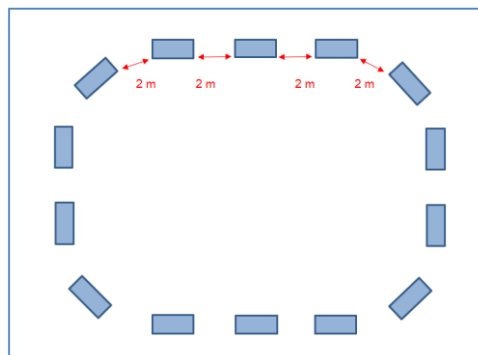
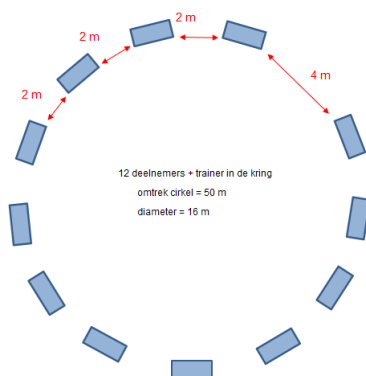
## Lesfiche kleine zaal

De lesfiche gemaakt voor een training t.e.m. 12 spelers. In een kleine zaal of turnzaal kan er vaak maar één volledig torbalterrein opgesteld worden. Hierdoor kunnen maar weinig spelers tegelijkertijd actief mee participeren wanneer er rekening gehouden moet worden met de coronamaatregelen. Het is daarom belangrijk om andere opstellingen te zoeken waarbij de activiteitgraad hoog kan blijven.

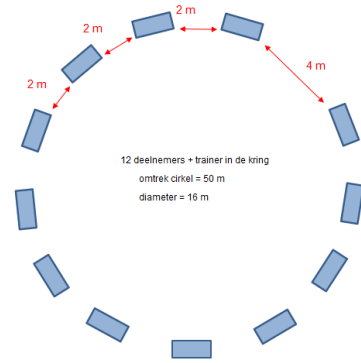
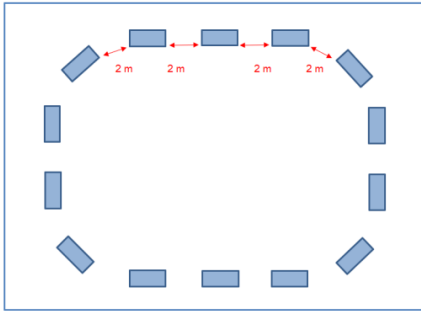
Het eerste deel van de training zijn de spelers in een kringvorm opgesteld. Matten liggen in een cirkel of ovaalvorm. Elke speler krijgt een eigen mat toegewezen.

### Zaal en opstelling

Er wordt dus een groot deel van de training een grote cirkelvorm gebruikt. Je zal al snel merken dat wanneer je een cirkel wil maken met 12 spelers waarbij er telkens 1,5m of 2m tussen elke torbalmat zit, je veel ruimte nodig hebt. Pas de kring aan naar de beschikbare ruimte die je hebt en gebruik deze maximaal.

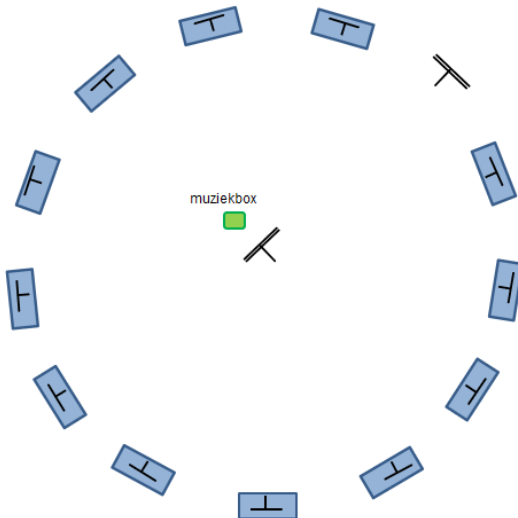


Ook kan er steeds in 2 kleinere kringen gewerkt worden (zie lesfiche).

Tijd		Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<b>INLEIDING</b>			
6'	<p>De spelers moeten weten hoe de opstelling in de zaal eruit ziet, waar er zich obstakels bevinden en weten welke maatregelen en afspreken er van kracht zijn.</p> <p>Dit is van belang voor ieders veiligheid en een vlot verloop van de training.</p>	<p><b>VERWELKOMING EN AFSPRAKEN</b></p> <p>Trainer verwelkomt de spelers en begeleidt hen naar een mat met daarachter plaats voor eigen materiaal.</p> <p>Voor het starten van de training worden alle afspraken overlopen (zie inleidende tekst hierboven).</p> <p>De opstelling in de zaal wordt omschreven en toegelicht.</p> <p>Benodigheden een training met 12 spelers:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 sets van 6 matten</li> <li>○ 6 paaltjes, 3 rekkers met belletjes</li> <li>○ 6 torballen</li> <li>○ Torbaldoelen of 4 kegels</li> <li>○ Muziekbox + zelf gekozen 'workout'-muzieknnummers</li> <li>○ Eventueel: banken als barricade om ballen tegen te houden of al vaste zitplaats voor wachtende spelers</li> </ul> <p>Wanneer er niet voldoende torbalmatten zijn, kunnen er ook enkele dunne turn- of yogamatten gebruikt worden.</p>	 <p>12 deelnemers + trainer in de kring omtrek cirkel = 50 m diameter = 16 m</p> <p>→ Pas de kring aan naar de beschikbare ruimte die je hebt en gebruik deze optimaal.</p> 

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<b>OPWARMING</b>			
6'	Cardiovasculaire opwarming	<p><b>Ter plaatse lopen met opdrachten op muziek</b></p> <p><b>CODE 1</b></p> <p>Spelers blijven ter plaatse lopen op hun eigen mat. Er wordt motiverende muziek afgespeeld. De trainer geeft verschillende opdrachten die de spelers gedurende een bepaalde tijd uitvoeren. Tussen de opdrachten door blijven de spelers ter plaatse lopen.</p> <p>Hieronder vind je een voorbeeld van een opdrachtreeks die de trainer kan geven:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voeten tegen zitvlak</li> <li>• Knieën hoog</li> <li>• Voeten tegen zitvlak</li> <li>• Knieën hoog</li> <li>• Opdrachten op nummer           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 5 x jumping jacks</li> <li>2) Lunge links en rechts + werpbeweging uitvoeren</li> <li>3) hurken, grond tikken en opspringen</li> </ol> </li> <li>• 3 x Sprintje ter plaatse van 10s</li> </ul>	<p>The diagram illustrates a circular training arrangement. At the center, there is a green square labeled 'muziekbox' and a stick figure labeled 'trainer of vrijwilliger'. Surrounding this center is a circle of blue mats, each with a stick figure on it, representing the 'spelers'. Red lines connect the trainer to the mats and the mats to the players, indicating the spatial layout and the role of the trainer.</p>
<u>totaal</u> 12'			

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		<p><u>Opmerkingen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Denk na over waar je de muziekbox plaatst en let op met het volume. Muziek is leuk, maar het blijft nog steeds het belangrijkste dat de spelers de instructies van de trainer goed horen.</li> <li>- Het kan nodig zijn om enkele oefeningen samen te overlopen voor de eigenlijk opwarming start. Zo zijn spelers sneller mee met wat er moet gebeuren en kunnen de oefeningen elkaar sneller opvolgen.</li> <li>- Ritmiek is hier niet van belang. De muziek heeft een motiverende functie en minder een inhoudelijke.</li> <li>- Een vrijwilliger/2<sup>de</sup> trainer loopt rond en kan bijsturen of extra uitleg geven waar nodig.</li> </ul>	

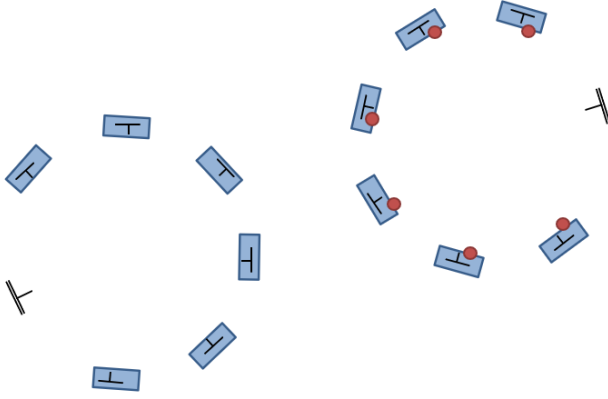
Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
10'  totaal  22'	Verder opwarmen grote spiergroepen + kracht	<p><b>1 MINUTE FOR ALL</b></p> <p>Spelers voeren verschillende oefeningen 1 min lang uit op muziek. De muziek begint bij de start van een oefeningen en wordt na 1 min gepauzeerd. Op deze manier weten de spelers wanneer de minuut voorbij is en de oefening afgelopen. Tussen de oefeningen hebben de spelers ongeveer 30s rust. Op dat rust moment legt de trainer de volgende oefening uit.</p> <p><u>Tip:</u> De app 'Tabata Timer' is hier een handig hulpmiddeltje. Je kan er naar eigen wensen de tijdsduur dat je in actie wilt zijn instellen, de duur van je rustmomenten bepalen, samen met het aantal oefeningen dat je wil doen. Je kan hem gratis downloaden in de Play Store (Android) of de App Store (Apple inc.).</p> <p>Hieronder vind je een voorbeeld van een oefenreeks bestaande uit 6 oefeningen die ter plaatse op eigen mat worden uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen los gooien (als rustige start)</li> <li>• Sit-ups</li> <li>• Squats</li> <li>• Hielen moeten op de grond blijven + knieën niet voorbij tenen</li> <li>• Pompen             <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ differentiatie: knieën plaatsen i.p.v. volledige pomphouding</li> </ul> </li> <li>• Hip lifts (pelvis lift, 'brug')</li> <li>• Alternierende lunges             <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ rustig en geconcentreerd uitvoeren, stabiliteit zoeken</li> </ul> </li> </ul>	 <p>The diagram shows a circular arrangement of 12 blue rectangular mats, each with a white 'H' on it, arranged in a circle. In the center of the circle is a green square labeled 'muziekbox' and a black tennis racket icon.</p>


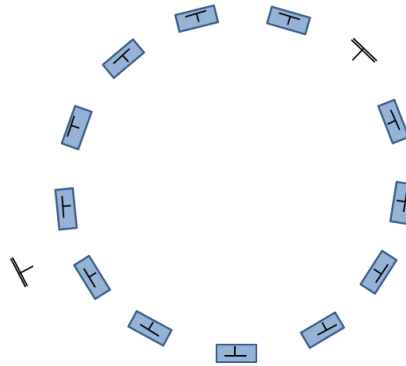
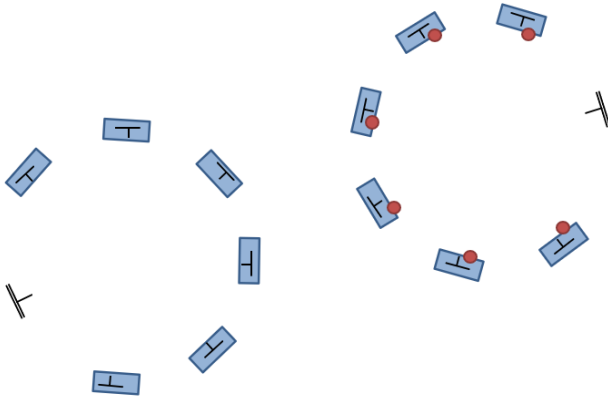
Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<b>KERN</b>			
5'  <u>totaal</u>  27'	<p><b>Oriënteren op eigen mat</b></p> <p>Spelers kunnen zich rechtstaand oriënteren door te voelen met hun voeten.</p> <p>Het vlot rechtstaand kunnen oriënteren geeft tijdswinst. Dit is belangrijk bij torbal, waar spelsituaties maximaal 8s mogen duren.</p>	<p><b>Oriëntatieoefening op de mat</b></p> <p><b>CODE 1</b></p> <p><b>Oriënteren en verplaatsen op de mat</b></p> <p>Spelers staan vooraan op hun mat. De trainer geeft instructies naar welke positie op de mat de spelers zich zo snel mogelijk rechtstaand moeten verplaatsen.</p> <div data-bbox="734 699 1243 906" style="text-align: center;"> <p>linksvoor      midden, vooraan      rechtsvoor</p> <p>linksachter      midden, achteraan      rechtsachter</p> </div> <p>De spelers oriënteren zich zo veel mogelijk rechtstaand door de rand van de mat te voelen met hun voeten. Het aangezicht van de spelers blijft steeds naar voor gericht.</p> <p>Er kunnen extra opdrachten worden toegevoegd. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Telkens de speler midden vooraan of - achteraan de mat komt, moet hij zich snel klaar zetten om te verdedigen en vallen.</li> <li>- Als de speler op de rechter voorhoek komt, neemt hij een 3-passenaanloop en doet hij werpt met zijn rechterarm. Komt hij op de linker voorhoek, loopt hij aan en gooit hij met zijn linkerarm.</li> </ul>	<div data-bbox="1496 459 2027 922" style="text-align: center;"> </div> <p>Beide oefeningen worden uitgevoerd met eyeshades.</p>







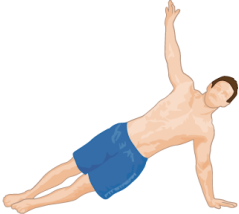


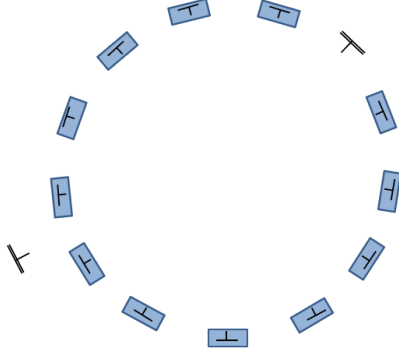
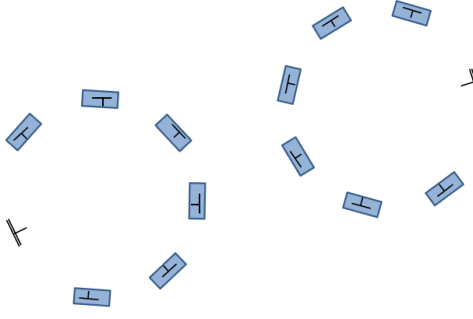
Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<p>20'</p> <p><u>totaal</u></p> <p>53'</p>	<p><b>Balbehendigheid</b></p> <p>Verbeteren van balgevoel.</p> <p>Speler kan de gevraagde individuele opdrachten uitvoeren en schat hierbij zijn eigen niveau in.</p>	<p><b>Balbehendigheid en vormspanning: individuele oefeningen</b></p> <p><b>CODE 1</b></p> <p>Er kan voor gekozen worden de groep in één grote cirkel te houden of de groep in twee te splitsen en de opstelling te veranderen. De groep wordt best opgesplitst vanaf 10 personen.</p> <p>In het laatste geval worden er 2 kleiner cirkels gemaakt en kan de ene groep de oefeningen met ballen doe en de andere groep werken rond vormspanning. Na ±10 min wisselen de groepen van oefeningenreeks.</p> <p>Wanneer de groep niet wordt gesplitst, worden de 2 oefeningenreeksen gewoon achter elkaar uitgevoerd.</p> <p><b>Balbehendigheid</b></p> <p>Elke speler krijgt zijn eigen bal. Begeleiders/trainers geven de ballen aan de spelers bij balverlies. De opdrachten worden met eyeshades uit gevoerd.</p>	<p>In één grote kring</p> 

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		<p>Opdrachten met bal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bal van ene hand naar andere hand doorgeven</li> <li>2) Bal van ene hand naar andere hand doorgeven met gesterkte armen</li> <li>3) Bal doorgeven rond middel</li> <li>4) Bal doorgeven onder de binnen (8-vorm)</li> <li>5) Bal van ene hand naar andere hand werpen</li> <li>6) Bal van ene hand naar andere hand werpen in een boogje</li> <li>7) Opgooien van bal en weer vangen: eerst laag en dan telkens hoger</li> <li>8) Bal op de grond botsen en weer proberen opvangen: spelers kunnen op hun knieën dicht bij de grond beginnen, daarna staand</li> </ol> <p><u>Variatie:</u></p> <p>Er kan met verschillende ballen gewerkt worden: torbal, goalbal, rinkelbal, voetbal, handbal, tennisbal, enz. Deze andere ballen kunnen ook ingezet worden wanneer er maar enkele toballen ter beschikking zijn.</p> <p><u>Opmerking:</u></p> <p>Let op met rond vliegende ballen en spelers die er achteraan hollen (botsingen, struikelen over ballen, afstand die niet bewaard wordt). Spreek af dat spelers bij hun mat blijven. Trainers en/of vrijwilligers bezorgen de ballen terug.</p>	<p><b>In twee kleinere kringen</b></p>  <p>De groep wordt in 2 gedeeld waarbij beide groepen een verschillende oefeningensreeksen uitvoeren:</p> <p>Groep 1: balbehendigheid</p> <p>Groep 2: vormspanningsoefeningen</p> <p>Na ±10 min wisselen de groepen van oefenreeks. De ballen moeten ontsmet worden bij deze wissel.</p>

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
	<p><b>Vormspanning</b></p> <p>Het kunnen aannemen van een goede vormspannen.</p> <p>Het verbeteren van statische lichaams- en houdingscontrole.</p> <p>Versterken van de houdingspijlen.</p>	<p><b>Vormspanning</b></p> <p>Vormspanning is belangrijk voor de uitvoering van de verdediging.</p> <p>Oefeningenreeks:</p> <p>1) Plank</p> <p><u>Variatie/differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lage plank op onderarmen of pomphouding</li> <li>- benen afwisselend 10 cm van de grond heffen voor enkele seconden (vb. 10s)</li> <li>- afwisselen tussen lage een hoge plank in continue beweegvorm</li> </ul> 	<p><b>In één grote cirkel</b></p>  <p><b>In twee kleinere cirkels</b></p> 

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		<p>2) Schelphouding (hollow hold)</p> <p><u>Variatie/differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armen gestrekt naar het lichaam of in het verlengde van het lichaam boven het hoofd uitgestrekt</li> </ul>  <p>3) Superman</p> <p><u>Variatie/differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armen gestrekt naar het lichaam of in het verlengde van het lichaam boven het hoofd uitgestrekt</li> <li>- Armen en benen maken alternerende, kleine op- en neergaande bewegingen (zoals beenbeweging crawl zwemmen)</li> </ul> 	

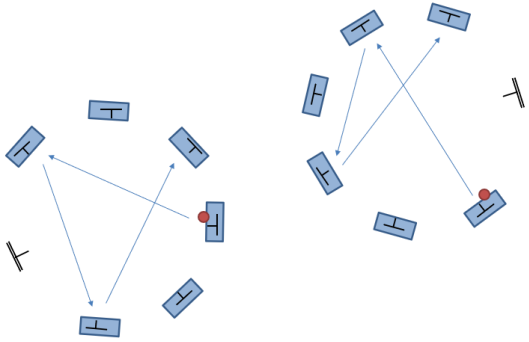
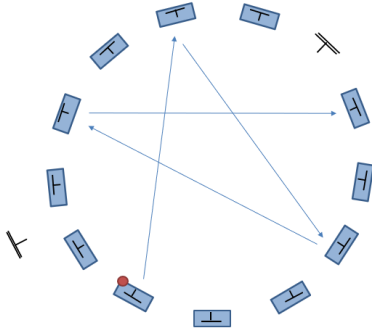
Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		<p>4) Reverse plank</p> <p><u>Variatie/differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderarmsteun of steun op handen met gestrekte armen</li> <li>- Voeten afwisselend enkele seconden van de grond heffen met gestrekte benen</li> </ul>   <p>5) Zijwaartse plank (side plank)</p> <p><u>Variatie/differentiatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- voetensteun of knieënsteun</li> <li>- lage plank op onderarm of hoge plank met steun op hand met gestrekte arm</li> <li>- bovenste been wordt gestekt op en naar bewogen</li> <li>- zijlig van waaruit men zich herhaaldelijk opduwt tot zijwaartse plank en dit enkele seconden aanhoudt</li> <li>- zijwaartse plank met romprotatie: de bovenste arm wordt onder het lichaam doorgestoken en daarna al een gestrekte arm naar het plafond uitgestrekt. De romp roteert hier bij in en uit.</li> </ul> 	

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
8'  totaal 1u01	<p>De individuele verdediging op punt stellen.</p> <p>Spelers weten wat hun persoonlijke werkpunten zijn en hoe ze hier aan kunnen werken.</p> <p>Zijspelers weten hoe ze zich het best positioneren voor en bal die van links of van rechts komt (afhankelijk van hun positie op het veld).</p>	<p><b>Herhaling van de individuele verdedigingstechniek</b></p> <p><b>CODE 1</b></p> <p>De trainer omschrijft en demonstreert een goede verdedigingstechniek. Spelers moet laten op volgende aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correcte aandachtshouding: op beide voeten of beide knieën</li> <li>- Uitglijden i.p.v. zich op de grond te laten vallen, volledig uitstrekken van het lichaam</li> <li>- Benen blijven gesloten tijdens en na het uitglijden</li> <li>- Beide armen te samen uitstrekken</li> <li>- Hoofd naar achter gekanteld of weggedraaid achter de armen</li> <li>- Handen goed opspannen</li> <li>- Vormspanning in volledige lichaam</li> <li>- Niet overstrekken van de rug</li> <li>- Lichaam is verticaal recht of helt licht naar voor (zeker niet naar achteren)</li> </ul> <p>Spelers oefenen zelfstandig de verdedigingstechniek en letten op de aandachtspunten. Dit kan eerst enkele keren zonder eyeshades en nadien met eyeshades.</p> <p>De trainer gaat bij elke speler langs. Hij benoemt de persoonlijke werkpunten van de speler en stuurt bij tot een goede verdedigingstechniek.</p>	<p><b>In één grote kring</b></p>  <p><b>In twee kleinere kringen</b></p> 

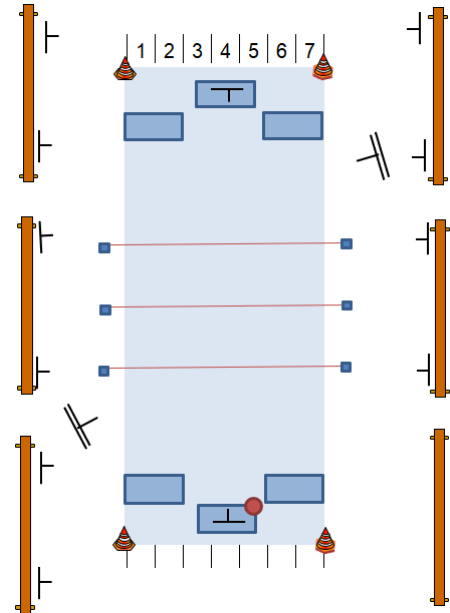
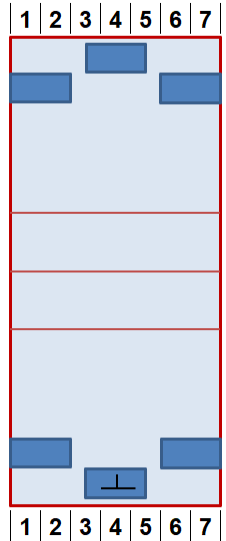


Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<p>10'</p> <p>totaal</p> <p>1u21</p>	<p>Spelers kunnen zich oriënteren richting een geluid en gericht werpen naar de bron.</p> <p>→ Deze vaardigheid kan op verschillende manieren in een wedstrijd van pas komen om te weten waar je best mikt om te scoren of waar juist niet. Het kan bijvoorbeeld helpen bij het snel terug werpen naar een tegenspeler die net geworpen heeft. Ook bij penalty's is het auditief volgen van de acties van de tegenspeler belangrijk om zo te weten waar je best mikt om de meeste kansen te hebben en waar juist niet.</p>	<p><b>Gericht werpen en passen richting geluid</b></p> <p><b>CODE 3</b></p> <p>In één grote kring met meer dan één bal:</p> <p>De trainer zegt 2 namen van spelers uit de cirkel: één met en één zonder bal. De speler zonder bal, de verdediger, zit klaar in verdedigingspositie en maakt zijn positie bekend daar één of meer malen 'JA' te roepen, te de handen te klappen of herhaaldelijk me zijn hand op de grond te slaan. De spelers met de bal, de aanvaller, werpt of past in de richting van het geluid. Hij mag hierbij eventueel aanlopen. De verdediger verdedigd op deze worp of neemt de pas aan. Terwijl deze speler of de andere trainer de bal recupereert, worden de volgende 2 namen genoemd. Deze spelers bereiden zich al voor, waarna dezelfde oefening zich herhaald.</p> <p>In twee kleinere kringen met één bal:</p> <p>De oefeningen verloopt hetzelfde. De trainer geeft aan wie er werpt en verdedigd of spelers kiezen dit zelf door te zeggen naar wij ze willen werpen. De spelers zit dichters bij elkaar, dus aanvallers werpen vanuit stand of zittend.</p> <p><u>Opmerking:</u></p> <p>Plaats eventueel enkele banken of andere objecten rond de kring(en) om de ballen zoveel mogelijk tegen te houden.</p>	<p><b>In één grote kring</b></p>  <p>→ Ook hier kunnen er weer meer dan 1 bal gebruikt worden, Maar spelers moet wel één voor één gooien. Wanneer een bal niet aankomt en gehaald moet worden, kan er wel steeds verder gewerkt worden met de andere ballen.</p> <p><b>In twee kleinere kringen</b></p> 

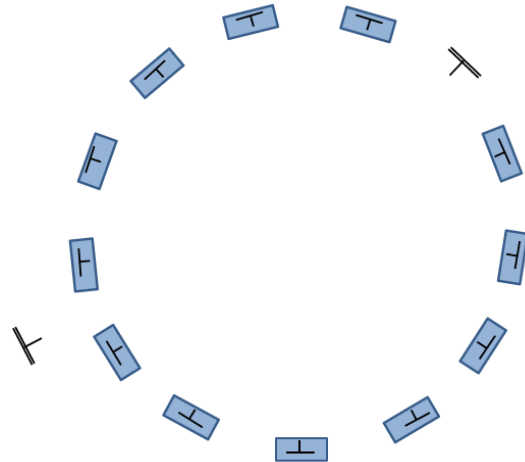


Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<p>15'</p> <p><u>totaal</u></p> <p>1u36</p>	<p>Spelers blijven ook onder tijds- en teamdruk goed met elkaar communiceren, oriënteren en zich concentreren.</p> <p>Spelers werken goed samen in team en helpen elkaar.</p> <p>Spelers kunnen gericht werpen/passen aan de hand van auditieve signalen van teamleden (werpen naar geluid).</p>	<p><b>10-bal</b></p> <p><b>CODE 3</b></p> <p>Dit is een spelvorm die gespeeld wordt in de 2 kleine kringen, waarbij de 2 groepen tegen elkaar strijden. Het doel van het spel is om zo snel mogelijk 10 passen binnen het team te kunnen geven zonder aan balverlies te lijden.</p> <p><u>Spelregels:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je mag niet passen naar een speler naast je.</li> <li>- De 10 passen zijn pas geldig als elke speler uit je team minstens 1 pas gegeven heeft.</li> <li>- Wanneer de bal niet aankomt bij een speler, moet je met je team opnieuw beginnen tellen.</li> </ul> <p><u>Differentiatie:</u></p> <p>Spelregels kunnen toegevoegd of aangepast worden naargelang het niveau van de spelers. Zo kunnen er meer of minder passen (min. evenveel passen als spelers in een team) als doel gesteld worden of kan er verder geteld worden na balverlies.</p> <p>Er kan ook gespeeld worden in één grote kring, waarbij er minstens evenveel passen moeten geven als er spelers. Dit moeten ze binnen een bepaalde tijd doen. Deze tijd varieert sterk met het niveau van de spelers. Het kan daarom handig zijn bij een eerste poging de opdracht te geven zo snel mogelijk het aantal passen te halen en in de volgende pogingen deze tijd te verbeteren.</p>	<p><b>In twee kleinere kringen</b></p>  <p><b>In één grote kring</b></p> 

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		<p>Tips die spelers kunnen helpen deze uitdaging tot een goed einde te brengen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas niet te snel, maar oriënteer je eerst goed.</li> <li>- Vraag niet om de bal, maar laat de bezitter kiezen naar wie hij werpt. Zo vermijd je dat er door elkaar geroepen wordt.</li> <li>- Werp of pas niet te hard. Je verliest meer tijd wanneer een bal niet aankomt dan wanneer de ontvanger hem rustig kan controleren.</li> <li>- Jaag elkaar niet af.</li> <li>- Bedenk en bespreek jullie teamaanpak of 'systeem' van passen en ontvangen van de bal.</li> </ul>	

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
(10')	(terrein opstellen)	Het terrein wordt opgesteld. Leg eventueel 2 terreinen als hier plaats voor is, zo kunnen er meer spelers tegelijkertijd bezig zijn en ligt de activiteitsgraad hoger.	 <p><b>Opmerking:</b> Spelers die wachten hebben hun vast (zit)plaatsen. Dit kan op banken of op de matten die eerder gebruikt werden in de training, maar ook op eendere welke andere manier. Zolang de spelers maar een vaste plek hebben en voldoende uit elkaar zitten.</p>
20'	Gericht werpen naar verschillende nummers.	<p><b>Eigen telefoonnummer werpen</b></p> <p><b>CODE 2</b></p> <p>Spelers trachten gericht te werpen naar de nummers die overeenkomen met de cijfers waaruit hun eigen telefoonnummer bestaat.</p> <p>De cijfers 0, 8 en 9 krijgen een andere bestemming en/of opdracht, bijvoorbeeld:</p> <p style="padding-left: 40px;">cijfer 0 = werpen naar nummer 1 langs de lijn cijfers 8 en 9 = werpen naar nummer 7 langs de lijn</p> <p>Een telefoonnummer bestaat uit 10 cijfers, dus spelers werpen elke 10 keer.</p> <p>Voorzien voor de spelers die niet aan de beurt zijn eventueel enkele oefeningen die ze in stilte kunnen uitvoeren.</p>	
<u>totaal</u> 2u06			

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<b>WEDSTRIJDVORM</b>			
20'	Inoefenen geven en verdedigen van een teampenalty:	<h3>Penalty Cup</h3> <p><b>CODE 2</b></p> <p>Er wordt er een Penalty Cup gehouden tussen 2 spelers op het terrein. Spelers zijn afwisselend 10 keer penaltygever en verdediger. Ze mogen kiezen waar ze gooien, of ze zich verplaatsen of niet, maar krijgen wel meer punten als ze op nummers 1 of 7 gooien (de hoeken van het veld).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scoren op 1 of 7 = 2 punten</li> <li>• scoren op andere nummer = 1 punt</li> </ul> <p>De speler met de meeste punten na 10 penaltypogingen wint. Daarna zijn 2 andere spelers aan de beurt.</p> <p>Voorzien voor de spelers die niet aan de beurt zijn eventueel enkele oefeningen die ze in stilte kunnen uitvoeren.</p> <p>Kijk bij <i>Lesfiche in grote zaal</i> → <i>Penalty Cup</i> voor meer oefeningen.</p>	
<u>totaal</u> 2u22	<p>Spelers oriënteren en verplaatsen zich op het terrein.</p> <p>Spelers volgende de acties van de tegenspeler door te luisteren en passen hun eigen acties daarop aan.</p> <p>Spelers kunnen een efficiënte strategie kiezen.</p> <p>Penaltygevers werpen gericht naar een niet verdedigde plek, kruisen, of werpen langs de lijn (op nummers 1 en 7).</p>		

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
<b>COOLINGDOWN</b>			
5'	Tot rust komen, weer op lengte brengen van de spieren.	Voor deze voorbeeldtraining wijken we af van het klassieke rekken en stretchen dat meestal wordt aangeboden. Een andere stretchroutine gecombineerd met enkele minuten rustig ter plaatse lopen kan ook perfect.	Voor de cooldown wordt de zelfde opstelling gebruikt al de 'opwarming' en het eerst deel van de 'kern'. De spelers voeren de oefeningen ter plaatse uit op hun mat.
<u>totaal</u>			
2u27		<p><b>De zonnegroet (yoga)</b></p> <p><b>CODE 1</b></p> <p>1 tot 3 reeksen van de zonnegroet (basisroutine):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Berg</b> = stand</li> <li><b>Krijger</b> = armen boven het hoofd uitstrekken naar achter leunen</li> <li><b>Staande tang</b> = vooroverbuigen met gesterkte benen, handen aan enkels, voeten of de grond</li> <li><b>Lunge – links</b></li> <li><b>Hoge plank + lage plank</b></li> <li><b>Cobra</b> = vanuit buiklig het bovenlichaam opduwen met de armen, benen blijven ontspannen liggen <u>Differentiatie:</u> sfinks = buiklig, bovenlichaam oprichten door op ellebogen te steunen</li> <li><b>Neerkijkende hond</b> = het zitvlak wordt in de lucht gestoken, neus wijst richting de knieën, armen en benen gestrekt, schouders naar beneden duwen</li> <li><b>Lunge – rechts</b></li> <li><b>Staande tang</b></li> <li><b>Krijger</b></li> <li><b>Berg</b></li> </ol>	

Tijd	Doelstellingen	Inhoud en aandachtspunten	Organisatie
		 <p>Hier vind je een filmpje die je als trainer alvast op weg kan helpen:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aOUdLpdLIM&amp;ab_channel=EnergyLab">https://www.youtube.com/watch?v=aOUdLpdLIM&amp;ab_channel=EnergyLab</a></p> <p><u>Tip:</u> Deze routine leent zich ook ideaal tot opwarming.</p> <p><u>Opmerking:</u></p> <p>Het aanleren van deze routine vraagt tijd. De oefening wordt best simultaan met de trainer uitgevoerd die de bewegingen analytisch omschrijft, terwijl de vrijwilliger/2<sup>de</sup> trainer bijstuurt.</p>	