HV Victoria

Alternatieve training

Duur: 65 minuten

Benodigdheden deelnemers: Hockey outfit, hockey stick en water

Aantal: 2 deelnemers (duo) mag bij 1 oefening, 8 duo’s bij een trainer, totaal 16 deelnemers

* Warming up: (10 min)
* Circuit
* 8 oefeningen
* 50 sec arbeid 10 sec rust
* 1 ronde
* Duo bij 1 oefening
1. Knieheffen (van pion naar andere pion)
2. Heup stretch (plaats)
3. Kriss kross (van pion naar andere pion)
4. Touwtjespringen (plaats)
5. Jumping jacks (plaats)
6. Arm stretch links en rechts (plaats)
7. Hakken billen (van pion naar andere pion)
8. Been stretch links en rechts (plaats)
* Kracht training: (20 min)
* Vorm circuit
* 8 oefeningen
* 50 sec arbeid 10 sec rust
* 2 rondes
* Duo begint bij zelfde oefening
1. Squaten (met stick)
2. Walking lunges
3. Crunch ( met stick)
4. Russion twist (met stick)
5. Push up’s (met stick)
6. Mountain climbers
7. Stick vasthouden en armen uitgestrekt vooruit
8. Sprinten
* Pauze drinken ( 5 min)
* Vaardigheid training: (30 min)
* Vorm circuit
* 8 oefeningen
* 50 sec arbeid 10 sec rust
* 2 rondes
* Na elke ronde 1 minuut pauze (drinken)
* Zelf scoren bijhouden hoe vaak je de oefening heb kunnen uitvoeren, punten totaal optellen (papier en pen nodig)
1. Hoog houden
2. Dummy maken naar links en dan in goal schieten (backhand flats)
3. Slalonnen kort om de pionnen met stick aan bal houden
4. Bal over horde heen krijgen
5. Bal link of rechts slaan
6. Dummy maken naar rechts en dan in goal schieten (push hoog)
7. Slalonnen lang om de pionnen met stick aan de bal houden
8. Heen en weer tikken (middellang beweging)

Materialen:

Warming up:

* 8 pionnen
* 6 dopjes
* 2x touwspring (stage ophalen)

Oefening 1:

* 8 pionnen
* 4 dopjes

Oefening 2:

* 8 pionnen
* 16 dopjes
* Touw
* 2 Grote goals

Algemeen nodig:

* Fluitje
* Pen
* Lijst met deelnemers