

Exemplarische wedstrijd-opwarming Refs VV. :

20'

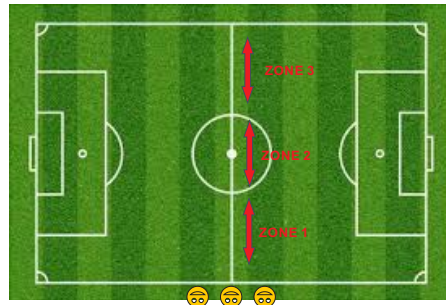
Fase 1: Joggen over de middenlijn

5'

Fase 2: Oefeningen en versnellingen

7'

Telkens 1 zone een oefening uitvoeren afgewisseld met 1 zone joggen.  
De middenlijn is verdeeld in 3 zones.



- Huppelpas
- Rechte hoppas
- Schuine hoppas
- Cirkels draaien binnenwaarts
- Cirkels draaien buitenwaarts
- Knieën heffen (rustig)
- Hielen heffen (rustig)
- Zijwaartse bijtrekpas ( L en R )
- Zijwaartse kruispas ( L en R )
- Achterwaarts
- Snelle voeten, korte pasjes (veel contacten)

Intensiteit opvoeren:

- Knieën heffen
- Hielen heffen
- Schuine zijwaartse bijtrekpas voorwaarts
- Schuine zijwaartse bijtrekpas achterwaarts
- Snelle voeten (intensief)

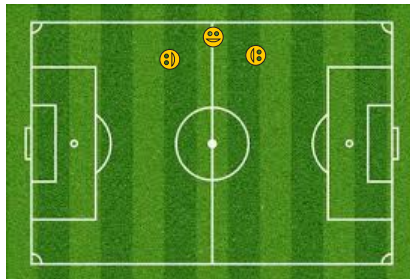
Versnellingen:

- 1 zone versnellen; 2 zones uitlopen ( 2x )
- 2 zones versnellen; 1 zone uitlopen ( 2x )
- 3 zones versnellen; wandelen

Fase 3: Dynamische rekkingsoefeningen

4'

Opstelling met zicht op de spelers die zich opwarmen.



Fase 4: Sprints

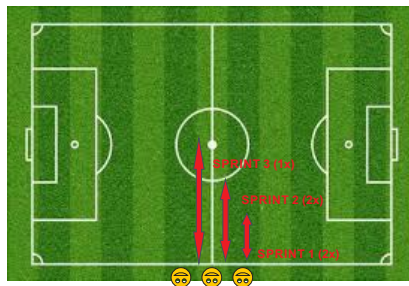
4'

Na de dynamische rekkingsoefeningen eerst 1 lengte jogging alvorens de sprints.

Sprints:

- Van zijlijn tot de hoogte van het SG; uitlopen tot aan de zijlijn aan de overkant ( 2x )
- Van zijlijn tot de middencirkel; uitlopen tot aan de zijlijn aan de overkant ( 2x )
- Van zijlijn tot de middenstip ( 1x )

Handshake!!



Variante Sprints: De ARs doen de sprints op hun zijlijn; de ref op de middenlijn, waarna ze samenkomen in de middencirkel.

-----  
EVENTUELE finale oefening: ( 2x 30 seconden).

De REF volgt de coördinaten van de 2 ARs die zich zijwaarts verplaatsen op de zij-/middenlijn

