

Body Check +

Modelopwarming

Doel

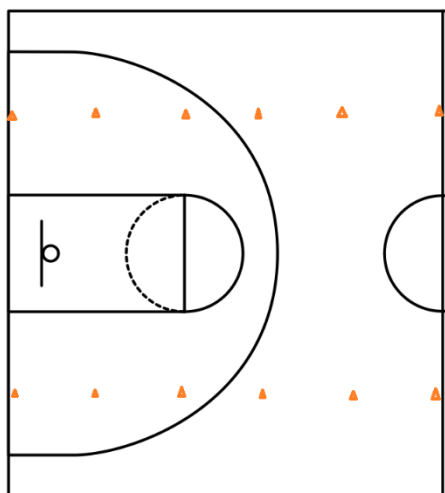
Een cardiovasculaire opwarming waarbij alle belangrijke spiergroepen om basketbal te beoefenen, dynamisch op rek worden gebracht. De spelers zijn na deze oefeningen klaar om alle basketbalbewegingen uit te voeren. Deze opwarming kan bij aanvang van elke training en wedstrijd toegepast worden. Eens de spelers de oefeningen kennen, kunnen ze deze opwarming zelfstandig uitvoeren (zelfs naast het terrein indien het terrein nog niet vrij is).

Timing

10 minuten

Organisatie

De spelers starten per 2 aan de binnenkant van de kegels/potjes (wanneer de opwarming goed gekend is, kunnen de kegels/potjes weggelaten worden). De oefeningen worden tussen de kegels van eindlijn tot middellijn uitgevoerd. Eenmaal aan de middenlijn lopen de spelers in lichte looppas aan de buitenkant terug. De volgende 2 spelers kunnen vertrekken wanneer de vorige aan de vrijworplijn zijn.



Benodigdheden

- 12 potjes/kegels
- 4 basketballen

Oefeningen

Alle oefeningen worden 1 maal uitgevoerd van de eindlijn tot de middenlijn (tenzij anders vermeld bij "modaliteiten". Terugkeren gebeurt in lichte looppas, waarbij de snelheid gradueel wordt opgebouwd. Bij de oefeningen waarbij een basketbal gebruikt wordt, wordt deze van aan de middenlijn gepasst naar de volgende speler die klaarstaat aan de eindlijn.

Begin met een viertal keer voorwaarts lopen tot aan de middenlijn en rugwaarts teruglopen

Skiping met richtingsverandering



Uitgangshouding: stand aan de eindlijn

Uitvoering:

start al springend, op signaal afwisselend linker- en rechterknie optrekken

thv de 2^e kegel roteren en dan zijwaarts tot aan de 4^e kegel

wissel opnieuw van richting naar de andere zijde en zijwaarts tot aan de middenlijn

Opmerkingen:

buig je romp lichtjes naar voor

hef je knieën tot 90°

gebruik je armen in gekruiste coördinatie

hou de druk op je voorvoeten

Skip en hielaanslag



Uitgangshouding: stand thv de eindlijn

Uitvoering:

al lopende knie optrekken tot 90° afgewisseld met een hielslag naar de bil

Opmerkingen:

neutrale rugpositie

gekruste arm-beencoördinatie

Modaliteiten:

1 lengte links, 1 lengte rechts

Carioca



Uitgangshouding: stand met gezicht naar de zijlijn




Uitvoering:

plaats bij het zijwaarts naar links lopen je rechtervoet afwisselend voor en achter je linkervoet

– beide armen zijn zijwaarts geheven met de handpalmen naar beneden en begeleiden de rotatie van de romp

Modaliteiten:

Wissel ter hoogte van de derde kegel van lichaamszijde.

<p>Dynamische hamstring stretch</p>  <p>© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangspositie: stand thv eindlijn</p> <p>Uitvoering: Ga in lichte looppas tot aan de eerste kegel. Zwaai het rechter been met gestrekte knie recht naar voor, waarbij je de romp rechtop houdt. Loop verder naar de volgende kegel en doe hetzelfde aan de andere zijde. Zwaai het been telkens een beetje hoger.</p> <p>Modaliteiten: Wissel aan elke kegel van been</p> <p>Opmerking: tijdens het uitstrekken van je been moet de rug neutraal blijven (extensiecontrole). De beenzwaai is "vrij" (dus zonder dat de hand de knie vastgrijpt zoals verkeerdelijk op de foto staat).</p>
<p>Voorwaartse uitvalpas met reiken</p>  <p>© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangspositie: stand aan de eindlijn</p> <p>Uitvoering: Maak achtereenvolgens voorwaartse uitvalpassen waarbij de achterste voet druk geeft in de vloer (gluteus*-activatie) en het bekken diep zakt. De tegenovergestelde arm reikt zo ver mogelijk in de lucht. Buig het achterste been met de knie tot net boven de grond waardoor de quadriceps op rek komt. Doe dit dynamisch (je zakt dus diep door en zet onmiddellijk de tegenbeweging in).</p> <p>Opmerking: Je romp blijft rechtop. De voorste knie blijft boven je 2^{de} teen en reikt niet voorbij de voet.</p>
<p>Run and balance</p>  <p>© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand thv de eindlijn</p> <p>Uitvoering: voorwaartse looppas – ter hoogte van elke kegel een kleine sprong maken en balanceren op 1 been. Wissel telkens van been.</p> <p>Opmerkingen: buig voldoende door knie en heup tijdens het balanceren laat je knie niet naar binnen draaien hou je rug neutraal</p>

<p style="text-align: center;">Run and challenge</p>  <p style="text-align: left; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand op de eindlijn per 2</p> <p>Uitvoering: voorwaarts lopen en thv de kegels zijwaartse bijtrekpassen maken, gevolgd door een sprongbeweging met schoudercontact in de lucht – maak een goede landing in ½ squatpositie, overkruis elkaar en herhaal de oefening aan de volgende kegel. Maak telkens grotere wordende zijwaartse bijtrekpassen.</p> <p>Opmerkingen: verzorg je richtingsverandering: gewicht op buitenste voet zwaartepunt binnen de steunbasis verzorg je landingstechniek: laat je knieën niet naar binnen draaien maak voldoende heup- en knieflexie zorg voor een zachte landing</p>
<p style="text-align: center;">Zijwaartse bijtrekpas en balanceren</p>  <p style="text-align: left; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand thv de eindlijn</p> <p>Uitvoering: maak schuin voorwaartse bijtrekpassen tot aan de kegel, gevolgd door een kleine sprong met een landing op je buitenste voet. herhaal dit in de andere richting</p> <p>Modaliteiten: Speler 1 begint iets vroeger dan speler 2 om botsingen te vermijden</p> <p>Opmerkingen: verzorg je landingstechniek laat je knie niet naar binnen draaien buig voldoende door je heup en knie zorg voor een zachte landing (land op de voorvoet en rol af naar de hiel)</p>
<p style="text-align: center;">Zijwaartse bijtrekpassen</p>  <p style="text-align: left; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand in halve squat 45° tov de eindlijn/bucket, met de rug naar het terrein</p> <p>Uitvoering: maak zijwaartse bijtrekpassen tot aan de kegel gevolgd door een zijwaartse sprong met evenwicht op het buitenste been maak een open step en herhaal tot aan de volgende kegel</p> <p>Modaliteiten: Speler 1 begint iets vroeger dan speler 2 om botsingen te vermijden</p> <p>Opmerkingen: hou je voetpunten licht naar buiten geroteerd laat je knie niet naar binnen draaien buig tijdens het balanceren voldoende door je knie en heup hou de contralaterale knie naar buiten gedraaid tijdens de open step</p>

<p style="text-align: center;">Toe tapping</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: ½ squatpositie aan de eindlijn</p> <p>Uitvoering: maak een lage en snelle loopbeweging op de voorvoeten terwijl je een trage armbeweging uitvoert</p> <p>Modaliteiten: Tapping tot aan de eerste kegel – vervolgens wandelen tot aan de tweede kegel – herhaal tot aan de middenlijn</p> <p>Opmerkingen: hou je romp parallel met je scheenbenen blijf in ½ squatpositie hou je beentempo hoog</p>
<p style="text-align: center;">Enkel mobilisatie</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: pompositie</p> <p>Uitvoering: hef je bekken wat in de lucht en buig afwisselend linker- en rechterknie om zo op een dynamische manier de enkels te mobiliseren en de kuitspieren te stretchen en activeren. Herhaal 15x elk been</p> <p>Modaliteiten: Elke speler neemt plaats ter hoogte van een kegel</p> <p>Opmerkingen: hou je voeten parallel</p>
<p style="text-align: center;">Skipping met bal</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangspositie: stand aan de eindlijn, bal boven je hoofd</p> <p>Uitvoering: Hef 1 knie en tegelijkertijd breng je de bal krachtig naar de knie die geheven is, wissel links en rechts af. Dribbel de bal terug en pass door aan de volgende speler.</p> <p>Modaliteiten: Aangekomen aan de middenlijn wordt de bal terug gedribbeld en doorgegeven aan de volgende speler die klaarstaat</p>

<p>Lopen met schouderstabilisatie</p>  <p>© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand schouder aan schouder met partner en met een bal geklemd tussen de handen.</p> <p>Uitvoering: loop voorwaarts en hou de bal stabiel waarbij beide spelers flink kracht zijwaarts uitoefenen – wissel van arm na 1 lengte</p> <p>Modaliteit: herhaal 1x elke zijde</p> <p>Aangekomen aan de middenlijn wordt de bal onmiddellijk gepast naar de volgende speler die klaarstaat</p> <p>Opmerking: hou je schouder laag en naar achter</p>
<p>Zijwaarts lopen met schouderstabilisatie</p>  <p>© Walter Saenen</p>	<p>Uitgangshouding: stand tegenover elkaar met bal geklemd tussen de handen</p> <p>Uitvoering: maak zijwaartse bijtrekpassen en hou de bal stabiel waarbij beide spelers flink kracht uitoefenen – wissel van arm na 1 lengte</p> <p>Modaliteit: herhaal 1x elke zijde</p> <p>Aangekomen aan de middenlijn wordt de bal onmiddellijk gepast naar de volgende speler die klaarstaat</p> <p>Opmerking: hou je schouder laag en duw goed uit</p>

Eindigen met suicide met richtingsverandering: 2 potjes voorwaarts, 1 potje achterwaarts en wisselen van zijde van het potje

