

## ***EHV @Home trainingen D-jeugd.***



Naast de gebruikelijke oefeningen ook een leuk filmpje om te kijken hoe je een eigen hockeymat maakt voor thuis!

<https://www.youtube.com/watch?v=iqOkFvIFi8w&feature=youtu.be>

Naast de beweegbingo hebben we deze week wat extra oefeningen om lekker te bewegen met Nathan Rutjes!

<https://www.youtube.com/watch?v=a05py5I0lws&feature=youtu.be>

### **Week 3a - Indian Dribble dynamisch met dubbele richtingsverandering**

#### Techniek:

Bij deze oefening gaan we de indian dribble oefenen terwijl slommen, hierdoor ontstaat er een dubbele richtingsverandering (met de bal en met je voeten). Deze kun je ritmisch (1 tempo en de zelfde looplijn) en a-ritmisch (verschillende tempo's en willekeurig van lijn veranderen).

[https://www.youtube.com/watch?v=5QVu2bOBQ\\_g](https://www.youtube.com/watch?v=5QVu2bOBQ_g)

Aanwijzingen:

- Gewicht iets naar voren zodat je op je voorvoeten kunt bewegen
- Laag zitten met je hele lichaam
- Wees creatief in tempo en richting, daag jezelf uit!

#### Fysiek:

<https://www.youtube.com/watch?v=XmGnUi7PaN4>

- Zet 4 pionnen 3 meter uit elkaar in een vierkant.  
Je start bij een pion, en rent voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts en weer zijwaarts binnen 10 seconden. Alle tijd die je over hebt is rust. Vervolgens ga je de andere kant op.  
Dit herhaal je 6 tot 8 x daarna heb je 2 min rust.  
Dit doe je 3 series

<https://www.youtube.com/watch?v=Rd4ftliKOKk>

- Leg een matje neer als je het binnen doet en anders lekker buiten. Spring van links naar rechts en neem tegelijkertijd de bal mee aan de stick. Dit doe je 6 x naar links en 6 x naar rechts. Daarna 2 minuten rust.  
Dit herhaal je 3x
- Burpee press zie filmpje. Dit doe je 7x. Dan 2 min rust. Ook weer 3 series.

- Balance op 1 been. (mag ook zonder bal op de stick) Je start op je rechterbeen en duwt je linkerbeen naar achteren en omhoog terwijl je naar voren buigt. Doe dit niet te snel, maar zorg dat je in balans blijft. Dit doe je 6x met links en 6x met rechts. Dan 2 min rust. Ook dit doe je 3x
- 3d acties. Pak je matje of doe dit buiten. Lift de bal over een obstakel (kunnen 2 wc rollen zijn) en versnel er achteraan. Doe dit met de forehand en de backhand 6 x heen en weer. Dan 1 min rust en ook weer 3x herhalen.

## **Week 3b - Lopen met de bal in verschillende vormen**

### Techniek:

Bij deze oefening gaan in verschillende vormen lopen met de bal waarbij veelvuldig gebruik maken van onze voor en backhand met richtingsverandering in het loopwerk.

<https://www.youtube.com/watch?v=vYwaDcOTpSw>

### Aanwijzingen:

- Gewicht iets naar voren zodat je op je voorvoeten kunt bewegen
- Laag zitten met je hele lichaam
- Wees creatief in tempo en richting, daag jezelf uit!

### *Fysiek:*

<https://www.youtube.com/watch?v=9swzSDa8UNM>

Alle oefeningen doe je 30 seconden en daarna 20 seconden rust.

- Jumping jacks
- Zijwaarts tussen de pionnen (3 meter uit elkaar) en de pionnen steeds aantikken met je hand.
- Superman: liggen op de grond en houdt de benen en armen iets boven de grond (zie filmpje)
- Op 1 been staan met het andere been gebogen omhoog. (soort knieheffen, maar dan stilstaan) Na 30 seconden doe je het andere been.
- Nu knieheffen op de plaats. (actief, dus armen doen ook mee) zie filmpje bij 10.43

Alles gedaan dan herhaal je dit nog een keer.