

EHV @Home trainingen jongste 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 bewegbingo hebben we deze week wat extra oefeningen om lekker te bewegen met Nathan Rutjes!

<https://www.youtube.com/watch?v=a05py5l0lws&feature=youtu.be>

Week 3a - Brede Indian Drible vervolg week 1

Techniek:

De bal van links naar rechts en rechts naar links halen buiten je lichaam, je maakt op deze manier een brede indian-drible met veel richting verandering.

https://www.youtube.com/watch?v=K3c_fGd5tuY

Aanwijzingen:

- De bal ver voor je voeten om voldoende bewegingsruimte te creëren
- Laag zitten met je lichaam
- Probeer tijdens de indian drible ook naar voren te kijken, zo kun je en de bal zien en zien wat er voor je gebeurt. Dit noemen we split-vision

Fysiek:

Voer 8 oefeningen uit van de bewegbingo (zie onder)

Week 3b - Indian drible combinatie met shuffle (voor achter)

Techniek:

Net als in week 1 gaan we proberen de indian drible (links/rechts) te combineren met de shuffle (voor/achter). Deze oefening kun je ook uitvoeren op de mat die je misschien al wel gemaakt hebt.

<https://www.youtube.com/watch?v=YEZU82gA6A>

Aanwijzingen:

- Gewicht iets op je voorvoeten
- Je linkerhand zorgt voor de stick bewegingen, je rechterhand ondersteunt

Fysiek:

Voer 8 oefeningen uit van de bewegbingo (zie onder)

Beweegbingo week 3

	<p>Doe een dansje. Maak zo gek mogelijke bewegingen.</p>		<p>Spring met je benen wijd op en neer, terwijl je in je handen klapt. Hoeveel kun je er achter elkaar doen?</p>
	<p>Neem 2 flesjes water. Beweeg je armen om en om op en neer totdat ze moe worden</p>		<p>Boks in de lucht. Doe dit net zo vaak tot je moe wordt</p>
	<p>Sta op 1 been en buig voorover. Hoe lang lukt dit zonder dat je omvalt? Wissel daarna van been Armen mogen breed als een vliegtuig</p>		<p>Hang een stuk touw tussen 2 stoelen en ga limbodansen. Geen touw? Een stuk wc papier kan ook</p>
	<p>Spring een gat in de lucht. Juich zo hard als je kan</p>		<p>Ren een route. Spreek af waar je heen mag</p>
	<p>Voetballen! Ren achter de bal aan of schop de bal tegen een muurtje</p>		<p>Huppel rond en til je knieën zo hoog mogelijk op</p>

	<p>Springtouwen: hoe vaak kun je achter elkaar springen. Lukt het ook achteruit</p>		<p>Ga zitten en steun op je aren. Til nu je billen op en zak weer terug naar de grond. Hoe vaak kun je dit doen?</p>
---	---	--	--