



**FYSIEKE
TRAININGEN
H.C. ORANJE -
ROOD**

Frank Hagens & Niels de Brouwer

INHOUDSOPGAVE:

- Het idee van ASM (geïntegreerd binnen H.C. Oranje-Rood)
- Per team
- Training
 - Warming-up
 - kern
- Praktijk



HET IDEE VAN ASM (GEÏNTEGREERD BINNEN H.C. ORANJE- ROOD)

ASM	Binnen OR	Hoe
Plezier in bewegen	Oranje - Rood JD1	Plezier, spelvormen, hoge mate impliciet leren
Eerst goede bewegers maken	Oranje - Rood JC1	Trainen met spelvormen, redelijk impliciet leren
Allround beweger wordt atleet	Oranje - Rood JB1	Trainen, matig impliciet leren
De atleet gaat zich specialiseren	Oranje - Rood JA1	Trainen om beter te worden, expliciet leren
De specialist is een atleet	Oranje - Rood H1 Oranje.....	Onderhouden en details verbeteren



ORANJE – ROOD JD1

- Plezier, spelvormen, hoge mate van impliciet leren
 - Aanmoedigen/motiveren
 - Zoveel mogelijk laten spelen = meer leermomenten
 - Gebruik analogieën/fantasie



ORANJE – ROOD JC1

- Trainen met spelvormen, redelijk impliciet leren
 - Aanmoedigen, motiveren
 - Instructies meegeven -> nog steeds veel leermomenten
 - Geef uitleg over uitvoering, maar niet te diep van stof



ORANJE – ROOD JB1

○ Trainen:

- Motiveren om 'alles te leveren'
- Technisch uitvoering is belangrijk
- Feedback meegeven, maar nog niet diep op de stof ingaan



ORANJE – ROOD JA1

- Trainen om beter te worden:
 - Motiveren hoeft (als het goed is) niet
 - Goede technische uitvoering eisen
 - Aangeven waar het verbeterpunt zit
 - Eventueel uitleg geven waarom/waarvoor getraind wordt



TRAINING WARMING-UP

- RAMP
 - Raise: lichaamstemperatuur verhogen
 - Activate en Mobilise: ROM van doelspieren vergroten
 - Potentiate: klaar maken om te presteren
- Warming-up = ook skills leren
 - Skippen
 - Core spanning
 - Lunges
 - Kaatsen
 - Etc.

LET OP: een goede warming-up duurt +/- 6 min.
Warming-up moet in teken staan van de training.



TRAINING KERN

○ Loop – en spelvormen

- Creëer veel leermomenten.
- Basis leggen voor latere krachttraining.
- Breed ontwikkelen



○ Krachttraininir

- Functioneel
- Techniek
- Leren
- Belasting



PRAKTIJK

