



Doe eens gek...

Plezier creëer je ook door onvoorspelbaarheid waardoor er net iets anders gebeurt dan de sporters misschien verwacht. Voeg eens wat extra elementen toe aan je training. Wees creatief. Denk aan:

9-12 jaar Piraten. Doe eens een ooglapje om. Zo verandert het diepte-zicht van de sporter.

13-16 jaar Blinde paniek. Speel of oefen eens geblinddoekt. Zo ontwikkelt de atleet zijn andere zintuigen. Denk wel aan de veiligheid en kies een geschikte vorm.

Doe een circuitvorm waarin je de spelers hun eigen scores laat opschrijven. Bewaar alle formulieren en herhaal exact hetzelfde circuit nog eens over 3 maanden. Kunnen de spelers zichzelf verbeteren?

Racketsporten

Speel met een te groot racket
Speel met een ballon

Balsporten

Speel met een te kleine bal
Speel met een bal met afwijking (google maar eens op adaptabal)

Atletiek / Zaalsporten

Train eens op een zandondergrond
Voer een techniek-oefening uit op sokken. De balans verandert hierdoor. Denk aan de veiligheid van je atleten en kies een vorm zonder contact met anderen en maak er geen wedstrijd van.

Doe een loopvorm eens tegen de richting in.

Turnen

Doe een radslag eens linksom i.p.v. rechtsom.
Verander je afzetbeen (bij een oefening die je goed beheerst) van het sterke naar het zwakke been.

Vechtsporten

Gebruik geen raakvlak maar een 'jatvlak'. Hang knijpers aan een pak die juist veroverd moeten worden. Een ander mag ze verdedigen.

Verander in een trainingsvorm het commando bij bijv. een tik. Normaal: je krijgt een tik op de schouder rechts, dat is bepalend voor de stoot. Nu: een tik rechts betekent een stoot links. OF: een tik op het been, betekent een stoot met de arm. En een tik op de schouder betekent een trap met het been. Maak combinaties zodat de sporters reactie vermogen en creativiteit trainen.