



Looptraining voor de E jeugd.

Deze loopoefeningen zijn bedoeld om de conditie en de snelheid/ bewegelijkheid van de spelers te verbeteren. Zonder heel erg de diepte in te gaan, probeer erop te letten dat de spelers tijdens het sprinten:

- 1) Op hun voorvoeten/ tenen lopen
- 2) Voeten recht neerzetten
- 3) Eerste meters kleine pasjes, hoge frequentie (snel achter elkaar), daarna steeds grotere pass
- 4) Bovenlichaam zoveel mogelijk stilhouden.

Hielaanslag: Hakken naar de billen brengen. Niet sleffen/ stampen met de voeten, maar lichtvoetig (als het ware kaatsen. Bovenlichaam stil en rechtop. Langzaam vooruit, maar benen snel bewegen!!

Knieheffen: Bovenlichaam stil en knieën omhoog brengen tot ongeveer 45/55 graden. Bovenlichaam klein beetje naar voren gebogen, niet achterover vallen. Langzaam vooruit, maar benen snel bewegen!!

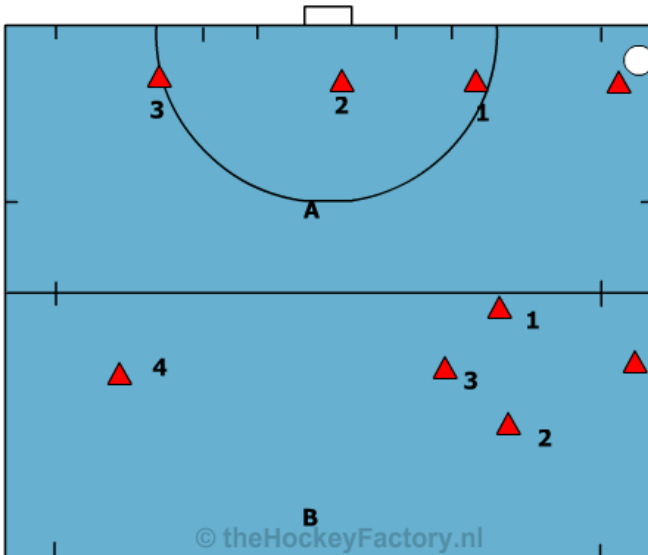
Zijwaartse/ aansluitpas: Voeten recht neer zetten en op de voorvoeten lopen. Rustig en gecontroleerd!

Kaatspringen: Benen/ voeten naast elkaar. Op je voervoeten heen en weer springen net als met skiën.

Probeer per keer +/- 15 minuten te besteden aan de loopoefeningen. Breng variatie aan en combineer intensieve met minder intensieve oefeningen.



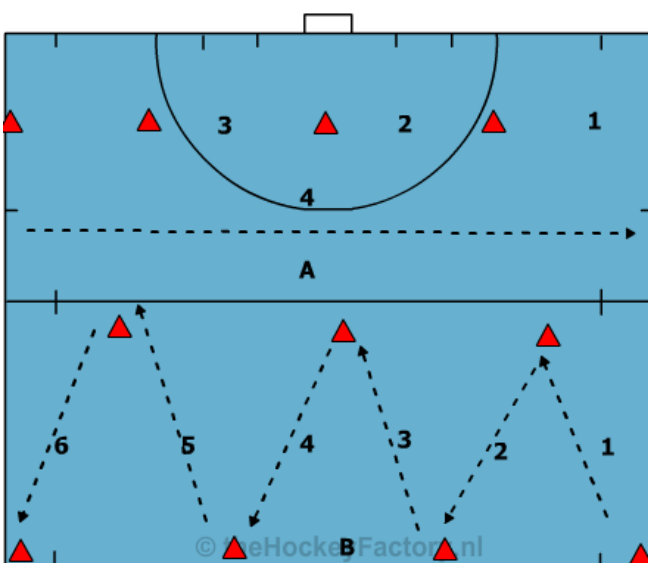
Beide oefeningen 2 keer uitzetten, zodat je wedstrijdje kun doen. Oefening 3 x uitvoeren



A) Spelers starten op de zijlijn. 1^e pion terug, 2^e terug, 3^e terug. Allen achter elkaar. Pion aantikken, ook op de startpositie!

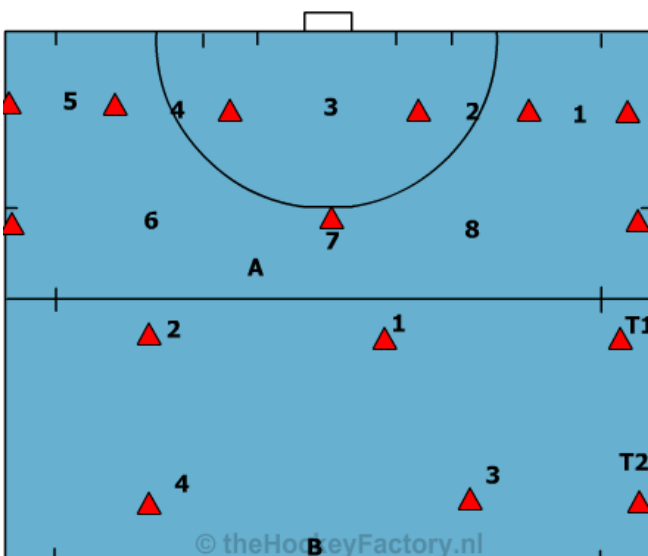
B) Spelers starten op de zijlijn. 1^e pion terug, 2^e terug, 3^e terug. Allen achter elkaar. Laatste stuk tot 4^e pion alleen heen.

1.



A) Looptechnieken. Bij 1; Knieheffen, 2; Hielaanslag, 3; Grond aantikken, zowel links als rechts. Bij 4 versnelling tot 100% over de gehele breedte.

B) 1; Sprint, 2; Zijwaartse pass, 3; Sprint, 4; Zijwaarts andere kant gezicht, 5 + 6 100% sprint. Terug hoog tempo dribbelen.



A) 1; Hinkelen rechter been, 2; Hinkelen linker been, 3; dribbelen, 4; Hinkelen rechter been, 5; Hinkelen linker been.

Terug, 6; sprint. Bij pion 7, 10 kaatssprongen met twee benen/voeten naast elkaar over de pion, 8; sprint.

B) Bestaat uit 2 oefeningen, T1 / T2

T1, 2 tallen maken. 100% sprint oefenen. Eerst korte afstand tot pion 1, daarna grotere afstand tot pion 2. Trainer geeft startschot d.m.v. fluitje.

T2, 2 tallen maken. Nu weer wedstrijd alleen nu naar 3^e pion terug, dan gelijk naar 4^e pion (niet terug).