Looptraining

Het is voor voetballers belangrijk om goed te kunnen lopen. Snelheid, kracht, controle en wendbaarheid zijn essentiële kwaliteiten van een moderne voetballer. Voor deze eigenschappen moet de voetballer over een goede coördinatie beschikken tussen hersenen en bewegingsapparaat. Bij de meeste amateurverenigingen is er echter weinig aandacht voor het lopen en looptechniek. Met een eenvoudige looptraining kunnen kinderen al op vroege leeftijd werken aan de verbetering van hun bewegingscoördinatie. Eenvoudig lijkende oefeningen zoals knieheffen of hakken-billen kunnen bij een goede uitvoering al echt bijdragen aan het leren om bewust te bewegen. Door deze training toe te passen zullen de spelers bewuster gaan bewegen en hun bewegingsapparaat efficiënter in gaan zetten.

Coördinatie
De basis van een goede voetbaltechniek is bewegingscoördinatie. Coördinatie is een (harmonische) samenhang tussen wat het hoofd wil en wat de spieren doen. Met een goede coördinatie krijgen de spelers hun lichaam beter onder controle met als gevolg een betere balans, gecontroleerd voetenwerk, flexibiliteit en balcontrole. Een goede coördinatie is overal bij nodig: bij het stoppen en schieten van de bal, dribbelen, kappen en natuurlijk bij het sprinten en maken van schijnbewegingen. Uiteindelijk kan een goeie coördinatie ook de kans op blessures verminderen.
Door het goed uitvoeren van coördinatie-oefeningen kan al vanaf jonge leeftijd snel vooruitgang worden geboekt. Er bestaan veel goede oefeningen die de coördinatie tussen hersenen en bewegingsapparaat stimuleren.

Bewustwording
Het is de bedoeling dat we door bewust te bewegen leren om onze spieren en andere lichaamsonderdelen efficiënt in te zetten. Door bewust te leren bewegen kan een ingewikkeld lijkende oefening of looptechniek goed uitgevoerd worden. Zo kan een sprintje door middel van bewuste aanpassingen een snellere sprint worden. Veel oefening maakt dat de bewegingen op den duur ook onbewust zullen worden uitgevoerd.

Zorgvuldigheid
Het is belangrijk dat de oefeningen en instructies serieus worden genomen. Trainer en speler dienen goed te letten op de uitvoering van alle oefeningen! Hoe meer aandacht de trainer hierop vestigt des te effectiever de looptraining is. In plaats van een training te starten met het op afstand rondjes laten lopen van de spelers, zou de trainer al vanaf het begin van de warming-up iedereen op zijn loopstijl dienen te wijzen. Het maakt de spelers bewust om goed te bewegen. Een verbetering van de uitvoering van de oefeningen zal snel leiden tot een gevoel van vooruitgang, en tot positieve motivatie, zowel bij trainer als speler.

Houding
Het is belangrijk om op de houding van de speler te letten. Vanuit een actieve houding is het gemakkelijker veranderen dan vanuit een passieve houding. Het bovenlichaam en de armen dragen altijd in belangrijke mate bij aan de houding en de looptechniek.
Wil je wendbaar zijn, dan is het zaak om actief op je voorvoet te steunen. Vanuit een passieve stand op de hele voet/hak duurt het langer om weg te komen.

Probeer licht, trots en elegant te lopen, niet zwaar of onderuit gezakt. Een hoge, trotse loop maakt het gemakkelijker om op de midden/voorvoet te landen. Bij korte felle bewegingen blijf je op je voorvoet (landing en afzet). Bij langere looptrajecten gaat het lopen langzamer waarbij grotere gedeelten van de voet worden gebruikt. Bij een duurloop landt je op de hak en rol je de voet helemaal af.

filmpje looptraining/techniek
http://www.youtube.com/watch?v=jAit2ralbk8
http://www.youtube.com/watch?v=rpcqMGewrJQ

Loopoefeningen
http://www.youtube.com/watch?v=THmjCeSbrk0

Tripling
Looptechniek oefening waarbij tijdens het uitvoeren van de loopbeweging de knieën licht worden gebogen en de voeten overdreven worden afgewikkeld. Oefening voor: de voorste zwaaifase.
Maak korte pasjes waarbij je steeds afzet en land op de bal van je voet en je knieën minimaal opheft. Je komt met je voorvoet op de grond en hierna wikkel je rustig en gelijkmatig je voet naar achteren af. Houd bovenlichaam zo recht en gestrekt mogelijk. Je maakt steeds een voorwaartse beweging vanuit je enkel. Je armen zwaaien kort mee vanuit je schouder. Een goede oefening om mee te beginnen.
http://www.youtube.com/watch?v=V8Wzf0tmxNQ

Skipping
Looptechniek oefening waarbij tijdens het uitvoeren van de loopbeweging de knieën tot halverwege of tot bijna heuphoogte worden gebracht. Zorg ervoor dat de rug tijdens het uitvoeren van de oefening rechtop blijft. Oefening voor: de voorste zwaaifase.
Houd bovenlichaam rechtop (niet achterover) en licht aangespannen. Bij deze oefening zijn twee dingen van belang: houd het contact met de grond steeds zo kort mogelijk en houd je standbeen elke keer volledig gestrekt. Je kunt variëren in de frequentie van knieheffingen, dus sneller of langzamer. In een andere variant van deze oefening blijf je na iedere derde (of vierde) knieheffing even stilstaan met je knie geheven en je standbeen gestrekt. Zo train je je evenwicht en kan je tevens controleren of je de oefening wel goed uitvoert: als je teveel voorover helt kun je namelijk niet in één keer stil blijven staan.
Uit te breiden met overgang naar lopen.

Kaatsen
Deze oefening lijkt op skipping, alleen spring je er nu ook bij. Met je voeten naast elkaar maak je een sprong door af te zetten met je rechterbeen, dat je tijdens de sprong gestrekt houdt. Tegelijkertijd hef je je linkerknie hoog op. Vanuit de landing maak je meteen weer de volgende sprong, waarbij je wisselt van been. Probeer hoogte te maken, maar houd de oefening licht. Je kunt ook éénbenig kaatsen, dan wissel je bij de landing niet van been, maar zet je weer af

met hetzelfde been en hef je steeds dezelfde knie. Je begint dan met je ene been en schakelt halverwege de oefening over op je ander.

A's
Knieheffen met tussendoor één hink. Hiermee bedoelen we dat de knie na heffing niet gelijk naar de grond gaat, maar één ritme pas in de geheven houding blijft. Zorg voor een snelle wissel van de knieën. Terwijl de knie geheven is, kan je onder de knie de handen tegen elkaar klappen. Let wel op het gestrekt houden van de rug.

Huppelen
Zowel lage als hoge huppels. Let op een goede inzet van de voorste knie en gebruik de armen.

Aansluitpas
Er wordt sprongsgewijs in zijwaartse richting bewogen. De voeten tikken elkaar aan, het lijkt of de achterste voet de voorste wegkaatst. Actief met de armen voorlangs meezwaaien.

Kruispas
Hierbij wordt er zijwaarts bewogen waarbij het achterste been eerst voorlangs en daarna achterlangs het voorste been wordt gekruist.

Huppel-streksprong
Looptechniekoefening waarbij je tijdens het uitvoeren overdreven huppelt. Hierbij maken je bovenbeen en onderbeen een hoek van 90 graden. De beweging wordt actief ondersteund door de armen. Looptechniek oefening voor: de voorste steunfase.

Sprongbewegingen
Hier maak je steeds een sprong omhoog en naar voren door met je beide voeten tegelijk af te zetten. Maak als je land een klein tussensprongetje en spring dan weer omhoog. Je kunt deze oefening ook tegen een hellinkje op doen, daarmee maak je je loopspieren nog sterker en elastischer.

Hielaanslag: hakken-billen
Oefening waarbij je tijdens het uitvoeren van de loopbeweging steeds een bil aanraakt met de hak van de schoen. Ga niet voorover hangen zoals je iedereen bij deze oefening vaak ziet doen, maar houd je lichaam rechtop en je standbeen volledig gestrekt. Je armen hangen langs het lichaam of zwaaien juist actief mee, alnaargelang de instructie.
Voor de variatie kan je ook afwisselend 2x rechts en daarna 2x links doen. Of 2x rechts, 1x links (en andersom).

Loopsprongen
Bij deze looptechniekoefening is er sprake van een extra lang zweefmoment. Hierbij wordt de knie hoog ingezet en wordt het achterste been langzaam naar achter bewogen voor ondersteuning van de zweeffase. Looptechniek oefening voor: de achterste steunfase.
Deze oefening is bedoeld om je afzet te trainen. Hoe sneller je gaat lopen, des te krachtiger je je zult moeten afzetten. Zet in deze oefening bij iedere looppas extra sterk af met je achterste voet waarbij je afzetvoet en -been zich geheel

strekken. Zweef nu een moment door de lucht waarbij je je andere knie krachtig naar voren brengt. Bij de landing zet je onmiddellijk weer sterk af met je landingsbeen, breng je je ene knie weer naar voren en zweef je weer even door de lucht. Begin met kleine loopsprongen en maak het zweefmoment na verloop van tijd (enkele weken) steeds ietsje langer. Uit te breiden met overgang naar lopen.

Strekloop
De basisbeweging is hetzelfde als bij knieheffen, alleen dan met gestrekte benen. Ook het lichaam blijft goed gestrekt. Bij de oefening raken alleen de tenen de grond. Houd de tenen zoveel mogelijk omhoog zodat de kuit onder spanning staat. Beweeg de armen mee of houd ze achter het hoofd om de beweging van de romp te beperken. Vanuit strekloop kan ook worden overgegaan naar lopen.

Lang maken
Het lichaam wordt zo lang mogelijk gemaakt, alles wordt gestrekt. Er wordt op de tenen gestaan met de armen zo hoog mogelijk in de lucht. Op deze manier, met kleine pasjes, een bepaalde afstand afleggen.

Schaatsen
Doe je handen op je rug en zak door je knieën. Beweeg vooral zijwaarts naar linksvoor, daarna naar rechtsvoor en weer terug naar links, enz.. Deze beweging doet denken aan de beweging bij het schaatsen.

Gestrekte benen loop met overgang naar lopen
- Steigerungen (los of vanuit een van bovenstaande loopoefeningen)
- Weerstandsloop: twee spelers achter elkaar, de achterste houdt de voorste bij de heup vast en geeft net genoeg weerstand om de voorste langzaam naar voren te laten lopen. Let op: loopstijl, voorste voet afzet, armbewegingen

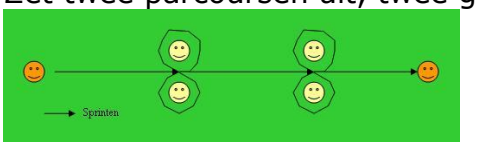
Reactie-sprintjes: uit zit, ruglig of buiklig op fluitsignaal 10 meter wegsprinten

Filmpjes
Looptechnische oefeningen trA:
https://www.youtube.com/watch?v=THmjCeSbrk0

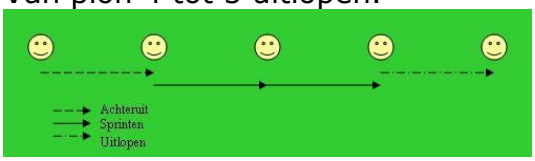
Loopladder
Vele oefeningen mogelijk, zie bv youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=3jaQ4p-MSao

Veldpatronen

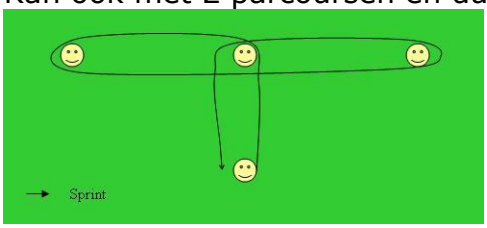
Sprint dwars 8jes
Sprint naar de dubbele pionnen, ga zijwaarts, achterwaarts, zijwaarts, voorwaarts om de pionnen heen en sprint naar de volgende dubbele pionnen en doe hetzelfde.
Zet twee parcoursen uit, twee groepen, en maak er een wedstrijdje van.



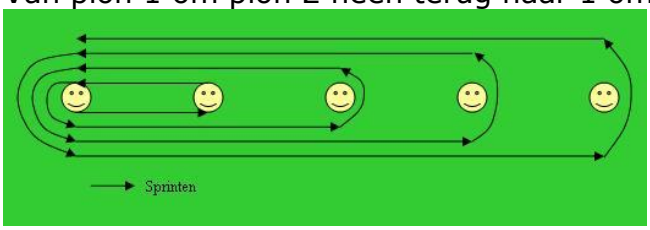
Achteruitloop sprint
Van pion 1 tot 2 achteruit lopen. Bij pion 2 omdraaien en sprinten naar pion 4.
Van pion 4 tot 5 uitlopen.



T-bone sprint
Pionnen staan in een T vorm. Afstanden zelf te bepalen. Zo snel mogelijk het parcours afleggen. Bij 1e run links afslaan, bij 2de run rechts afslaan.
Kan ook met 2 parcoursen en dus 2 teams, welk team is de snelste.



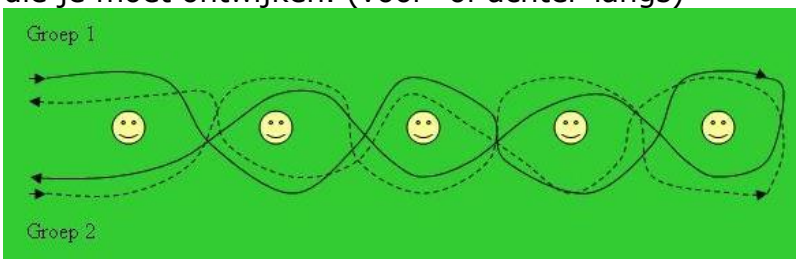
Progressive sprint
Pionnen staan tussen de 5 a 10 meter uit elkaar.
Van pion 1 om pion 2 heen terug naar 1 om pion 3 heen enz.



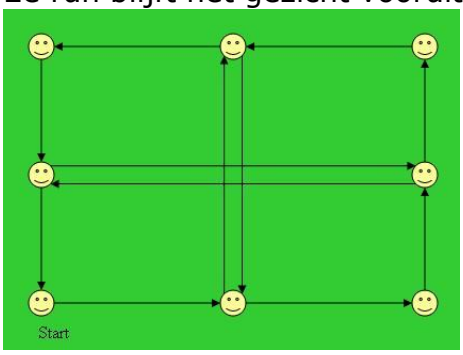
Inhaalloop
Alle spelers lopen in een rij achter elkaar rond het veld, 1/2 veld 2 rondjes.
Op het teken sprint de achterste speler de groep voorbij en gaat vooraan lopen.

Slinger loop
Twee groepen rennen door elkaar heen tussen de pionnen door, aan het eind rondom de pion en terug tussen de pionnen door. Je komt steeds iemand tegen

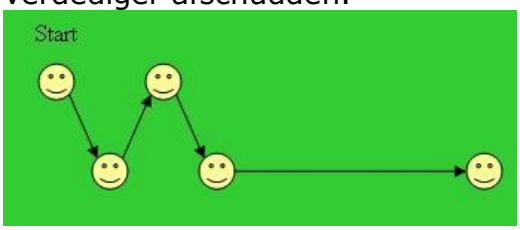
die je moet ontwijken. (voor- of achter-langs)



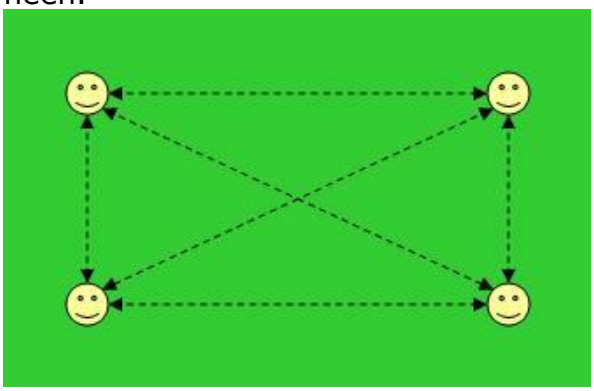
Linksaf loop
Bij elke pion linksaf slaan. Tijdens 1e run gewoon steeds vooruit lopen; tijdens 2e run blijft het gezicht vooruit kijken, vooruit, zijwaarts en achteruit bewegen.



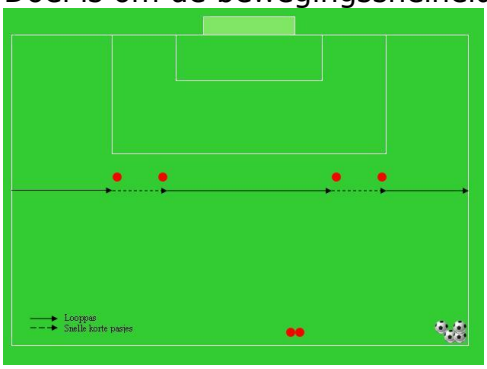
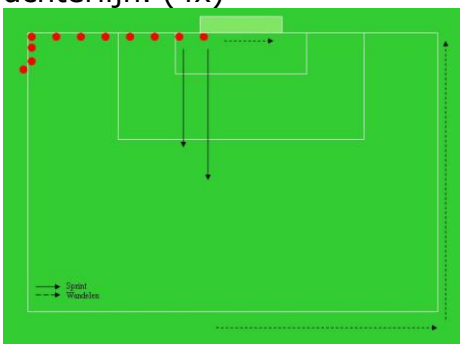
Sprint 3x kort - 1x lang
Pion 1 t/m 4 staan 5 meter uit elkaar, pion 5 staat 10 á 20 meter ver.
3 korte sprintjes gevolgd door een lange sprint. Als aanvaller kan je zo een verdediger afschudden.



Puntenloop
Afstand pionnen korte kant 10 meter, lange kant 20 meter.
(Korte kant = 1 punt; lange kant = 2 punten; diagonaal = 3 punten)
3x 1 minuut uitvoeren, de bedoeling is elke keer meer punten te lopen.
Tussendoor 1 minuut wandelen. Beginpunt is variabel, niet allemaal bij dezelfde pion starten. De lopers kiezen zelf hun parcours. Iedereen loopt dus door elkaar heen.



Frequentieloop
Lange stukjes in looppas, de korte stukjes kleine pasjes in hoge frequentie lopen. De korte stukjes kunnen ook met knieheffen, in hoge frequentie, worden gelopen.
Doel is om de bewegingssnelheid te verhogen.



Sprinten
Wandelen langs de achterlijn, afstand tussen spelers ong. 1 meter. Bij fluitsignaal gaat de voorste sprinten naar de middenlijn. Bij het volgende signaal gaat de dan volgende sprinten en probeert de ander in te halen. Wandelend terug naar de achterlijn en aan de andere kant weer wandelen langs de achterlijn. (4x)