

Trainen met de coördinatie (speed) ladder

De basis voor het goed kunnen uitvoeren van voetbalhandelingen is gelegen in het ontwikkelen van een goede lichaamscoördinatie en een juiste looptechniek.

Een middel om snel van lichaamshouding en speelrichting te kunnen veranderen (dat is ook binnen het voetbal vereist) is het bewegen op het voorste deel van je voet. Omdat het draaien en keren op het voorste deel van je voet gemakkelijker en sneller gaat, als wanneer je volledig met je voet op de grond staat. Snel voetenwerk en het correct neerzetten van de voeten is een belangrijke factor in het voetbal.

Goed voetenwerk is de moeilijkste aan te leren vaardigheid, maar geeft je de vaardigheid om snel te bewegen.

Geen goed voetenwerk, geen lichaamscontrole.

Waarom?

- Het dwingt de sporters hun voeten snel (voetenwerk) in en uit de vakken te bewegen.
- Het is een perfect hulpmiddel om het centrale zenuwstelsel op een sport specifieke manier te trainen.
- Bewegingen van je lichaam beginnen in eerste instantie in je hersenen en moeten een lange afstand afleggen voordat ze bij de voeten zijn.

Oefeningen speedladder bestaat uit 3 delen:

*Ontdekken: de oefening in een laag tempo uitvoeren, zodat je de oefening technisch goed kunt uitvoeren en kun wennen aan de ladder.

*Temporisatie: het tempo wordt nu opgevoerd, maar nog niet maximaal

*Maximaal: het tempo nu maximaal met de juiste techniek, met goed ondersteuning van de armen.

Aandachtspunten speedladder:

*Oefening minimaal 3x uitvoeren

*De 2^e start pas als de 1^e voorbij het 3^e vakje is

*Oefening zoveel mogelijk uitvoeren op de voorvoeten.

*Zo creëer je snel voetenwerk en reactievermogen.

*Train op niveau van de sporter

*Actieve rust is belangrijk, laat sporter rustig terug dribbelen.

*Hoe hoger de frequentie, hoe meer de armen moeten meebewegen

Belangrijk voordat je begint met het trainen van de speeladder.

*Schouder, heupen en tenen in een hoek van 90 graden, voorwaarts kijken.

*Sta in balans op je voeten, bovenlichaam iets voorover.

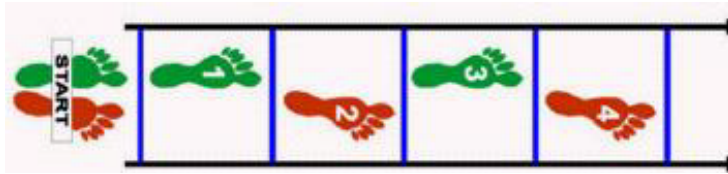
*Sta recht op de bal van je voeten, hielen raken niet de grond.

*Snelle armzwaai leid tot snelle voetbewegingen.

VOORBEELDEN

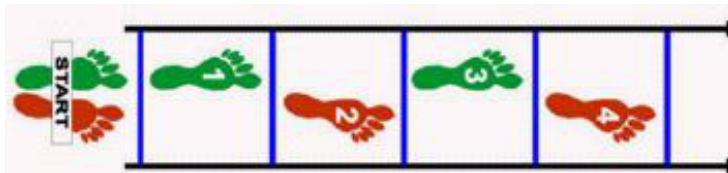
Tripling (armen langs het lichaam laten hangen)

Starten met beide voeten voor de ladder. Stap in het eerste vak en steeds 1 voetcontact in elk vak. Lichtjes je knieën buigen.



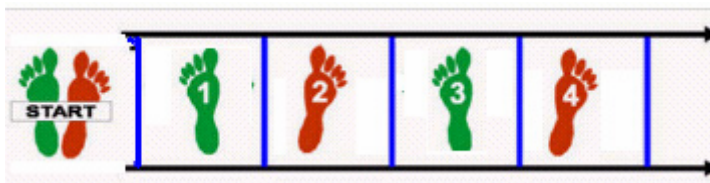
Halve skipping

Starten met beide voeten voor de ladder. Stap in het eerste vak en steeds 1 voetcontact in elk vak. Je voeten tijdens de skipping richting scheenbeen optrekken. Armen langs het lichaam, ellebogen 90 graden. Probeer je romp stabiel te houden.



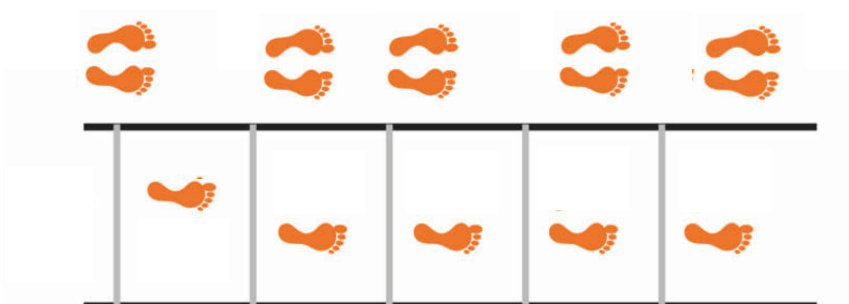
Zijwaartse halve skipping

Starten met beide voeten voor de ladder. Stap in het eerste vak en steeds 1 voetcontact in elk vak. Hou je romp stabiel en borst en hoofd naar voren gericht. Armen langs het lichaam, ellebogen 90 graden. Zowel Links als Rechts uitvoeren.



Halve skipping, één been in-en uit de ladder.

Starten met beide voeten naast de ladder. Stap in het eerste vak en steeds 1 voetcontact in elk vak in en uit zetten, waarbij ook één voet buiten de ladder blijft. Zowel Links als Rechts uitvoeren.



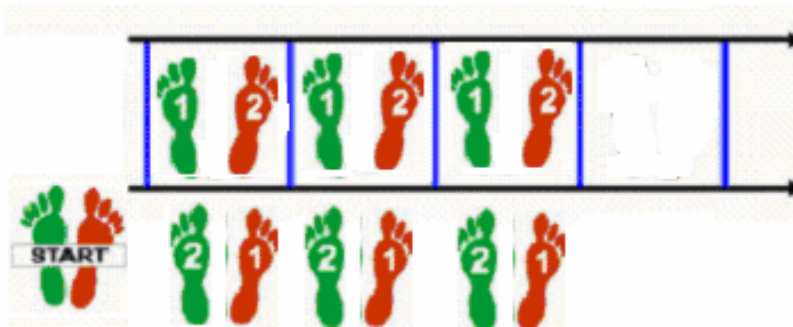
In- en uit de ladder

Start naast de ladder bij het eerste vak.

Spring gekruist met beide voeten in het eerste vakje van de ladder en direct daarna weer uit het eerste vakje van de ladder. Zo vervolg je zijwaarts in- en uit de ladder.

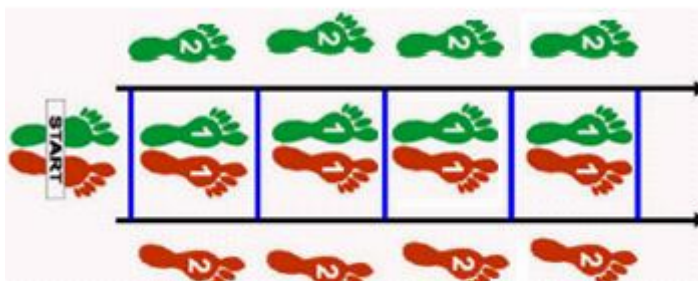
Houd je knieën licht gebogen en je voeten gelijk aan de ladder.

Beweeg je armen in een tegenovergestelde beweging met je benen om je evenwicht te behouden. Probeer zo snel en licht mogelijk te springen, zonder je voeten te laten slepen of te vertragen. Links en rechts van de ladder uitvoeren.



In- en uit de ladder springen met beide voeten

Starten met beide voeten voor de ladder. Afwisselend met beide voeten samen springen in en uit het vak. Door veren bij landing op de voorvoeten. Armen m.b.t. de coördinatie mee laten doen. Je kan de oefening ook achterwaarts laten uitvoeren.



In- en uit de ladder met beide voeten om en om

Starten met beide voeten naast de ladder. Stap met je rechervoet in het eerste vak, zet meteen je linkervoet ernaast. Vervolgens meteen weer beiden voeten afwisselend naast de ladder te zetten en zo weer in de ladder. Je kan de oefening ook achterwaarts laten uitvoeren.

