

## Loop- en coördinatie trainingen vv Eemnes

19 September 2014

### Doel van de trainingen;

Doel van loop- en coördinatie training is het optimaliseren van bewegen binnen het spel voetbal en de preventieve werking ten aanzien van blessures. Een speler heeft gedurende een wedstrijd 2% tot 3 % balbezit en de rest van de tijd loopt de speler zonder bal. Tijdens dit gedeelte is het belangrijk dat de speler fysiek fit is om de ruimte te zoeken, duel aan te gaan, wendbaar te zijn en om in balbezit te komen. Een element om dit verbeteren is het geven van loop- en coördinatie training.

### Oefenstof speedladder oefeningen;

Er staan 1001 oefeningen en variaties van de oefeningen op you tube, type in *speedladder oefeningen voetbal* dan krijg je heel veel filmpjes te zien. Begin eenvoudig en verzin er regelmatig een nieuwe (moeilijkere) oefening bij. Belangrijk element is dat alle oefeningen op de voorvoet uitgevoerd dienen te worden.

De snelheid is niet belangrijk, de uitvoering echter wel. Eerst goed en dan snel!



### Agility set (pionnen en stokken);

Deze vorm van training kan worden toegevoegd of vervangen worden door de speedladder. De soort oefeningen kunnen bijna dezelfde zijn als de speedladder alleen zal de hoogte van de lat gebruikt worden als weerstand wat een nieuwe uitdaging vormt. Pas de hoogte van de stokken aan de leeftijd van het kind.

### Ervaring en advies;

- Probeer loop- en coördinatie training toegankelijk te maken voor alle jeugdteams.
- Minimaal 1x per week 10-15 minuten, herhaling is de kracht.
- Je zult ervaren dat vaak de meest balvaardige jeugd ook goed is in dit soort oefeningen.
- Leg de kinderen uit waarom je deze oefeningen doet en vertel er een mooi verhaal bij van Ronaldo, die dit soort oefeningen dagelijks doet en mede daardoor een ster is geworden.
- Zorg ervoor dat je aan het eind van deze trainingen een spelletje doet zoals bijvoorbeeld estafette, geef ze een uitdaging etc.

Vragen of opmerkingen? Bel of mail gerust! Ron Vermeij 06-22224532 / topfitwoerden@gmail.com