



## **Speedy feet**

Het waarom en hoe van looptechniek oefeningen!

### **Waarom**

Bij voetbal is snel voetenwerk een pré. Goed lineair (voorwaarts) voetenwerk zorgt voor explosiviteit en snelheid. Goed lateraal (zijwaarts) voetenwerk zorgt voor wendbaarheid. Goed achterwaarts voetenwerk zorgt voor snel reactievermogen.

Alle (voet)bewegingen worden vanuit de hersenen aangestuurd. Het signaal dat de hersenen stuurt gaat via het centrale zenuwstelsel naar de spieren: Beweging! Door het trainen van de looptechniek, met oa. speedladder, trainen we het centrale zenuwstelsel. De signalen gaan sneller naar de spieren en het reactievermogen en voetenwerk verbeteren. Naast dat de wendbaarheid en snelheid hoger worden, verbeteren ook de conditie, kracht en coördinatie.

### **Hoe**

Gebruik van een zgn. speedladder is een goede manier om specifiek looptechniek trainen. Daarnaast kun je looptechniek ook trainen door gebruik te maken van korte circuits (uitgezet met pionnen).

Techniek bij de oefeningen is belangrijker dan de snelheid. Neem de tijd om het lichaam het juiste patroon te laten aanleren. Het brein werkt sneller dan voeten. Verbetering treedt op door het continu herhalen van simpele en complexe patronen.

Waar op te letten:

- Sta rechtop, laat je neus niet te ver over je tenen komen.
- Borst vooruit, laat zien wie je bent.
- Sta op de ballen van je voeten (grounding), hielen raken net niet de grond.
- Het lichaam blijft frontaal gericht (bij laterale verplaatsing).
- Zoek balans en ritme door korte armzwaaien, verre armzwaaien zijn onnodig. Snelle armzwaaien leiden tot snelle voetbewegingen.

### **Wat**

Er zijn twee verschillende soorten oefeningen op de speedladder: lineaire en laterale. De lineaire oefeningen verbeteren je voorwaartse voetenwerk. De laterale oefeningen verbeteren je zijwaartse voetenwerk. Gebruik voor het oefenen van de achterwaartse beweging niet de speedladder maar zet daar een circuit voor uit met gebruik van pionnen.

#### **1. One step (lineaire oefening)**

Sta voor de ladder en wijs met je voeten in de lengte van de ladder. Zet in elk vierkantje één been neer, links, rechts, links, rechts. Je loopt dus de ladder met één stap per hokje. Doe dit zo snel en licht mogelijk. Houd je rug recht en hang licht naar voren. Beweeg je armen voorwaarts langs je lichaam mee.

#### **2. Side step (laterale oefening)**

Zet een pas zijwaarts met je rechtervoet in een vierkantje. Plaats je linkervoet erbij. En stap weer zijwaarts met je rechtervoet in het volgende hokje. Plaats links weer bij. En herhaal. Loop zo zijwaarts de hele ladder, eerst naar rechts, dan naar links. Houd je rug recht en wijs met je neus in de richting waarop ook je voeten wijzen. Beweeg je armen voorwaarts langs je lichaam mee.

#### **3. Carioca/kruispas (laterale oefening)**

Zet een pas zijwaarts met je rechtervoet in een vierkantje. Kruis je linkerbeen voorlangs over je rechterbeen en zet je linkerbeen in het volgende hokje neer. Kruis vervolgens je rechterbeen achterlangs je linkerbeen en zet je rechterbeen in het volgende hokje neer. Kruis weer je linkerbeen voorlangs in het volgende hokje. En herhaal. Loop zijwaarts met de kruispas de hele ladder. Draai met je heupen in en houd je rug recht.

#### **4. Ickey shuffle (laterale oefening)**

Sta voor de ladder en wijs met je voeten richting alle vierkantjes. Plaats je rechtervoet aan de rechterbuitenkant van het eerste vierkantje. Vervolgens plaats je, je linkervoet in het vierkantje, waarna je rechtervoet volgt. Tegelijkertijd met het plaatsen van je rechtervoet in het vierkantje, til je, je linkervoet op en plaats je deze aan de linkerkant buiten het vierkantje. Vervolgens zet je, je rechtervoet in het volgende vierkantje en volgt je linkervoet op. Plaats je rechtervoet aan de rechterbuitenkant van het tweede vierkantje. En herhaal. Beweeg op deze manier naar het einde van de speedladder. Doe de oefening zo snel mogelijk en blijf hem technisch goed uitvoeren.

#### **5. Hops and run (lineaire oefening)**

Sta voor de ladder en wijs met je voeten richting alle vierkantjes. Spring met beide voeten tegelijkertijd in het eerste vierkantje en spring met beide voeten door naar het volgende vierkantje. Doe in totaal vijf hupjes en zet vervolgens in elk vierkantje één been neer, links, recht, links, rechts. Het einde van de ladder loop je dus met één stap per hokje.

#### **6. Back of and slide (lineaire achteruit oefening)**

Recht achteruit; Zet een circuit uit met pionnen. 2 pionnen staan tussen de 5 á 10 meter uit elkaar.

Loop achteruit van de 1<sup>e</sup> naar 2<sup>e</sup> pion.

Slide achteruit; Zet 8 tot 10 pionnen in een zig-zag patroon. Afstand is afhankelijk van leeftijd. Start bij 1<sup>e</sup> pion en loop schuin achteruit naar de volgende enz. Maak geen kruispass, maar sluiten voeten steeds aan. Zak wat door.