

Verschillen en overeenkomsten in (techniek)training tussen atleten en spelsporters

drs Daniël van Leeuwen

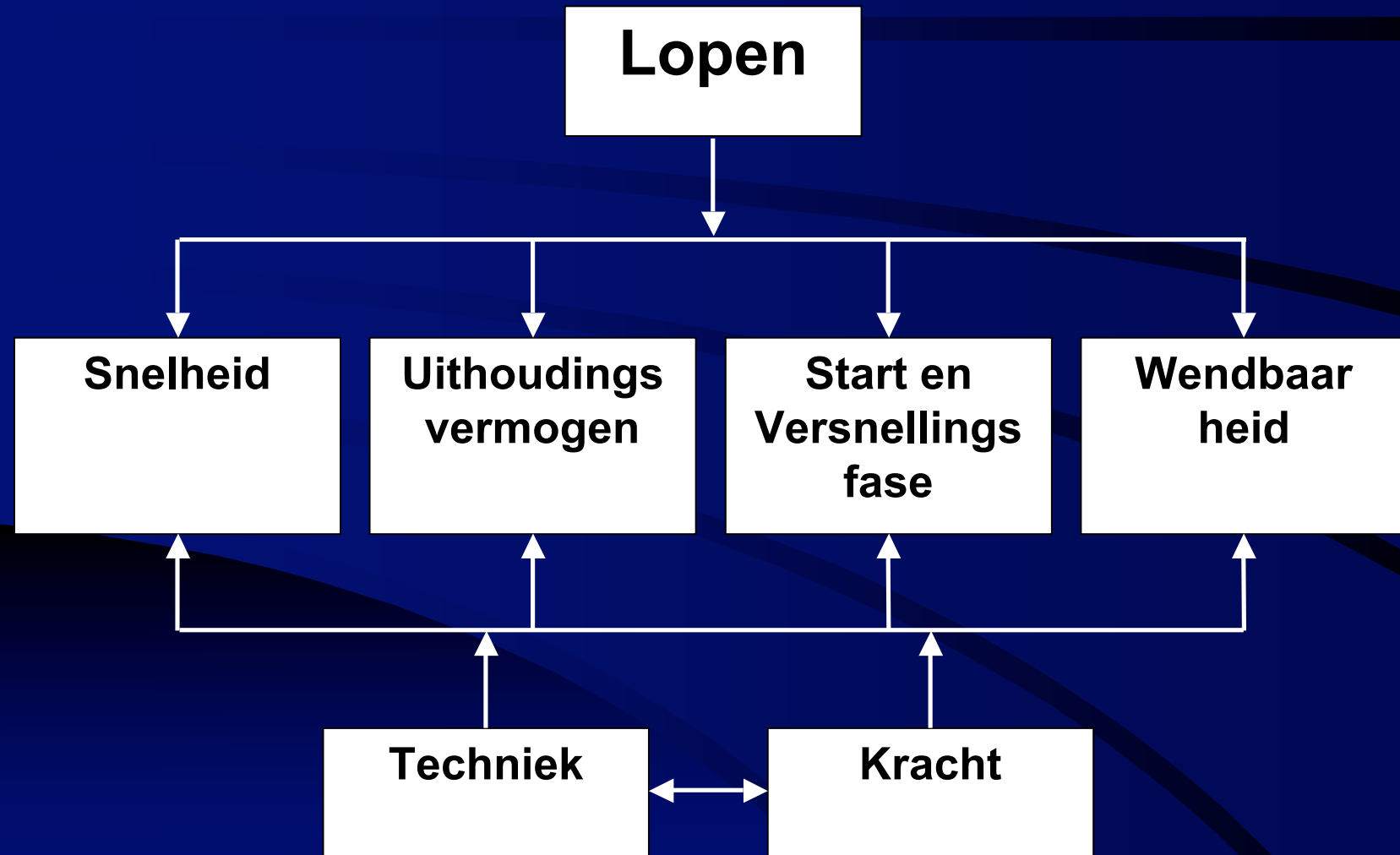
Inleiding

- Doelstellingen
 - Inzicht in correcte looptechniek
 - Geschikte trainingsvormen
 - Verschillen en overeenkomsten

Lopen en spelsporten

- Welke rol speelt lopen bij spelsporten?
 - Sprintduels winnen: snelheid
 - Wegsprinten bij tegenstander: starten
 - Van richting kunnen veranderen: wendbaarheid
 - 2^e helft op niveau volhouden: uithoudingsvermogen

Lopen en spelsporten (2)



Verschillen tussen sporten

Tennis

- Korte punten met rust
- Start en versnelling
- Korte sprints, max 10m?
- Lage max snelheid
- Veel wenden/keren
- Veel zijwaarts bewegen

Voetbal

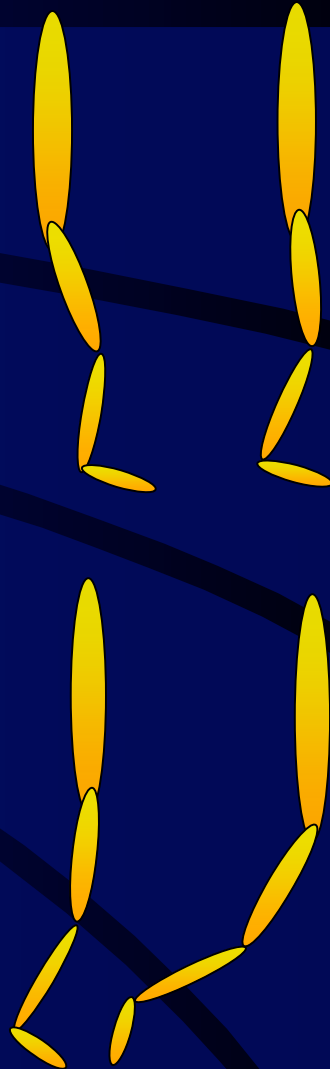
- 2x45 minuten non stop
- Start en versnelling
- Lange sprints mogelijk
- Max. snelheid wordt bereikt
- Wenden en keren

Techniek en kracht

- Techniek verbeteren dmv
 - Loopscholing: deelbewegingen
 - Omzetten deelbewegingen naar totaalplaatje
- Kracht
 - Maximale kracht
 - Explosieve kracht

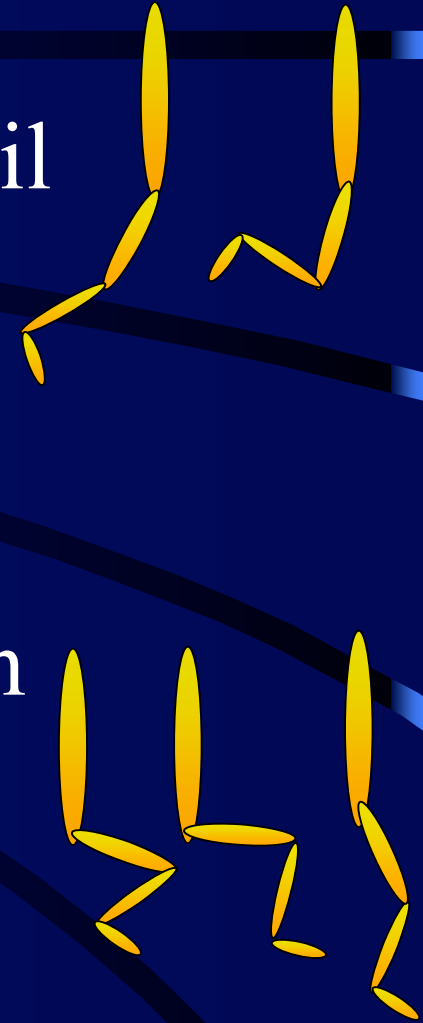
Steunfase

- Voorste steunfase
 - Opvangen lichaamsgewicht
- Achterste steunfase
 - De afzet



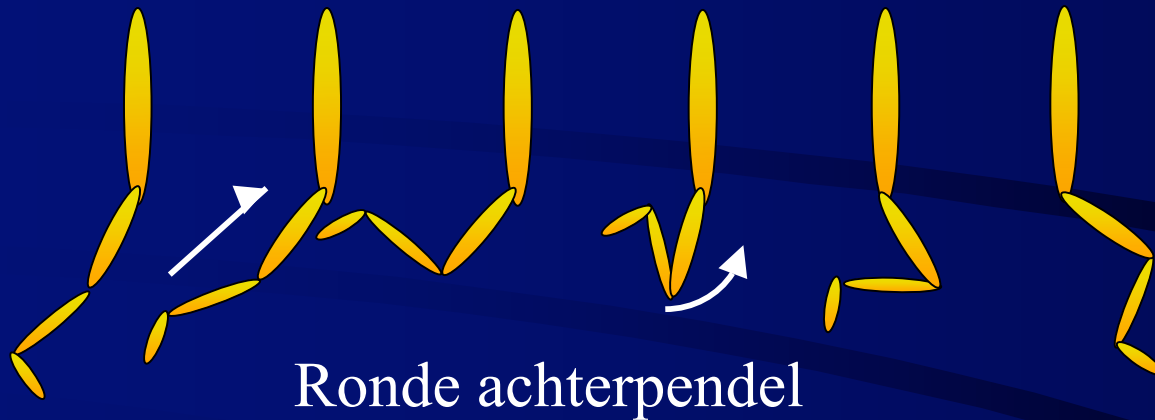
Zwaaifase

- Achterste zwaaifase: hak naar bil
(achterpendel)
- Voorste zwaaifase: knie inzet en
neerwaartse beweging
(schaarbeweging)



Snelheid: techniek

Achterpendel



Snelheid: techniek

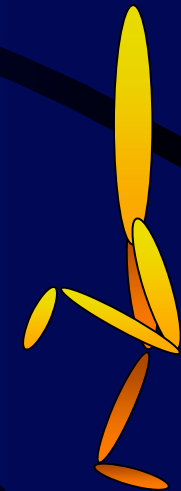
schaarbeweging

- Koppeling voorste/achterste been
- Kwaliteit schaarbeweging: timing landing
- Schaar wordt met name bepaald door
 - romphouding
 - kniehoogte (achterpendel)

Fout



Goed



Snelheid: oefenvormen per fase

- Voorste zwaaifase (kniehef en schaar)
 - Knieheffen in div. vormen
 - Scharen (lopen met gestrekte benen)
- Voorste steunfase
 - Kaatsoefeningen accent kort contact
- Achterste steunfase: niet benadrukken!

Snelheid: oefenvormen per fase

- Achterste zwaai fase
 - Hakkenbil alleen met knieën voor!!!
 - Knieheffen in div. vormen
 - Scharen

Achterste zwaai fase is de sleutel!

Korter achter, hogere knie, hardere afzet!

Verbeteren techniek

- Techniek verbeteren dmv
 - Loopscholing: deelbewegingen
 - Aanwijzingen en accenten: omzetten
- Loopscholing
 - Uitgestrekt
 - Op de voorvoet
 - Tenen opgetrokken
 - Armen actief mee
 - Romp rechtop

Snelheid: kracht

- Meest actieve spieren
 - Hamstrings, bilspieren, kuiten
 - Buik en rug voor stabilisatie
- Sprongen voor explosiviteit
- Kracht in de enkels!
- Maximale kracht als basis

Conclusie snelheid

- Snelheid = Techniek!!!
 - Loopscholing als basis
 - Aanwijzingen/accenten tijdens sprints
- Keypoints
 - Korte afstand (30-60m)
 - Veel rust
 - Aan het begin van de training!
 - Rechtop lopen, voorkomen ronde achterpendel

UHV: techiek en kracht

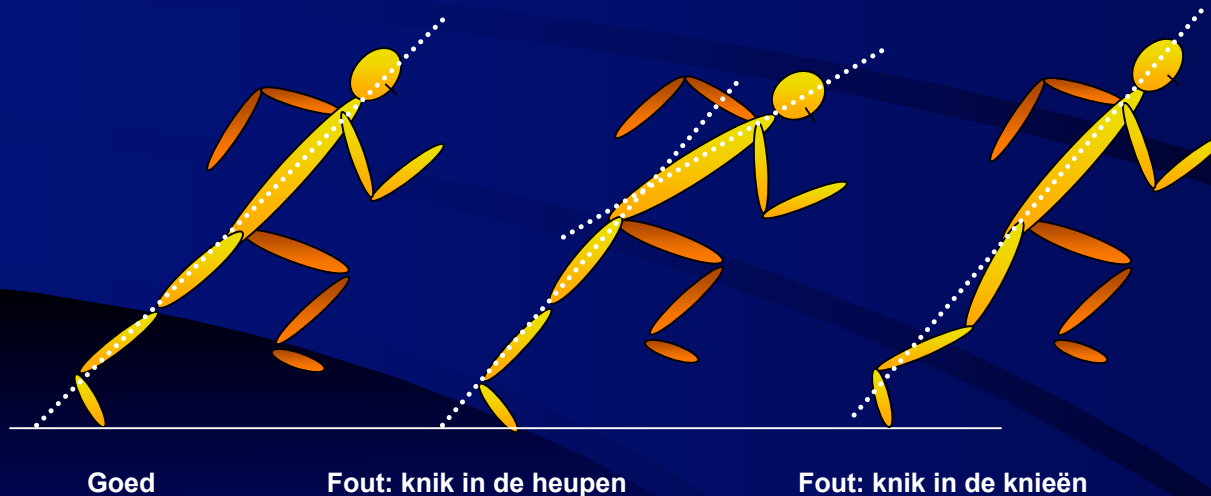
- Voetbal: duurbelasting met intervallen
- Techniek (en kracht)
 - Lagere bewegingsuitslag: zuinig
- Vormen
 - Lange afstanden (of duurloop)
 - Korte afstanden met korte rust (of dribbelpauze)
 - Kleine partijtjes!!!

Start & versnellingsfase: techniek

- Steunfase langer
 - Achterste steunfase: duwen!!!
- Voorste zwaaifase: hoge knie
- Achterste zwaaifase: ook hier kort

Start & versnellingsfase: techniek

- Armen en romphouding
 - Romp voorover in een lijn
 - Armactie feller



- Start vs. versnellingsfase

Start & versnellingsfase: oefeningen

- Steunfase
 - Diverse sprongvormen
- Voorste zwaaifase
 - Knieheffen div vormen (met weerstand)
- Starts over korte afstanden
 - Ook vanuit beweging
 - Vanuit buiklig

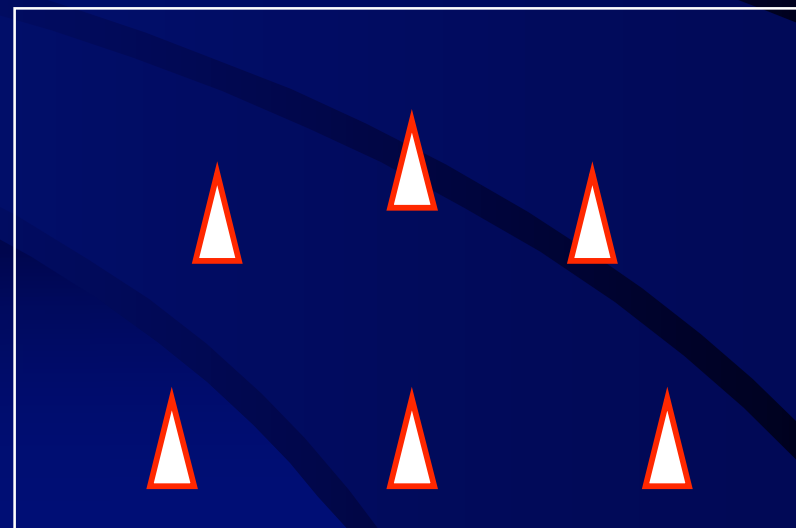
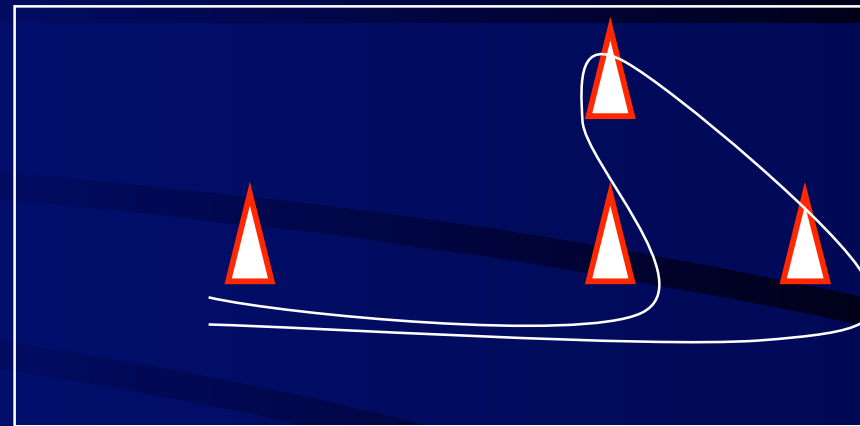
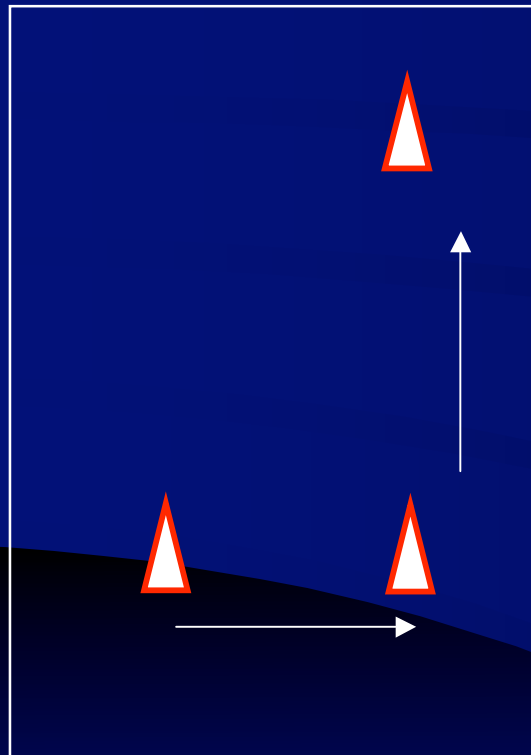
Conclusie start & versnellingsfase

- Uit stand, maar ook uit beweging!
- Afstand kort, pauze relatief lang
- Romphouding!!!
- Belang van (sprong)kracht

Wendbaarheid: techniek en kracht

- Techniek
 - Laag
 - Kleine pasjes
- Alle richtingen!
- Kracht: maximaal en sprongen
- Vormen
 - Vaste patronen: 8-jes, slalom
 - Op commando

Wendbaarheid: oefenvormen



Overeenkomsten en verschillen atletiek en spelsporten

	Atletiek	Voetbal
Heuphoogte	Hoog	Laag/zittend
Romphouding	Rechttop	Iets voorover
Paslengte	Hoog	Laag
Knievoering	Hoog	Laag
Grondcontact	Hard	Zacht

Overeenkomsten en verschillen atletiek en spelsporten

- Moet er anders worden getraind?
- Maximale snelheid: NEE!
- Wendbaarheid en starten: JA

Tot slot...

- Vragen, opmerkingen...

trainingsadvies@upcmail.nl

Kracht

- Net als loopscholing een voorwaarde
- Maximale kracht (romp, benen, corset)
- Sprongkracht (startsnelheid, koppen, keeper)
- Leeftijd
- Blessurepreventie en herstel