

## Looptraining DVS

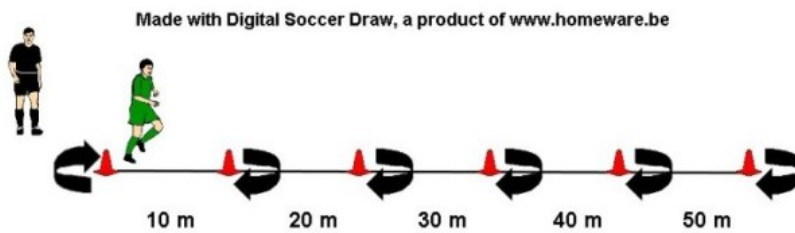
### Warming up

- Rondje inlopen, heel of half veld.
- Knie heffen
- Hakken-billen
- Zijwaarts lopen
- Kruispas
- Rekken beenspieren. Onderstaande rekvormen niet vergeten.



### Oefening 1 shuttles

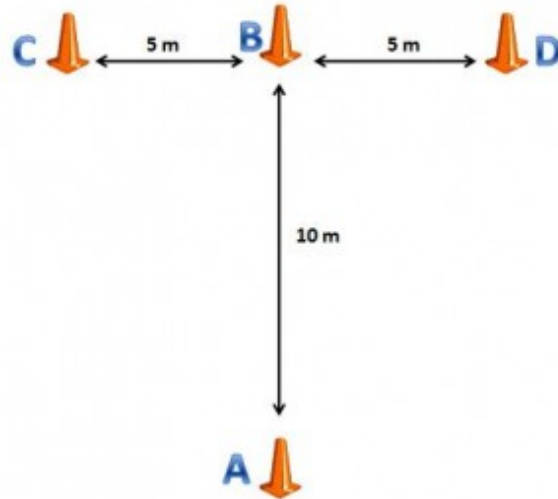
- 10 meter shuttle (5x op en neer, minimaal 3x herhalen)  
Zowel eigen tempo als 'wedstrijd' tegen teamgenoten
- 10-20-30-40-50m shuttle (2x herhalen, zie afbeelding)



- 10m zijwaarts 'shuttle' (5x op en neer, minimaal 3x herhalen)

Oefening 2 sprinten en wendbaarheid

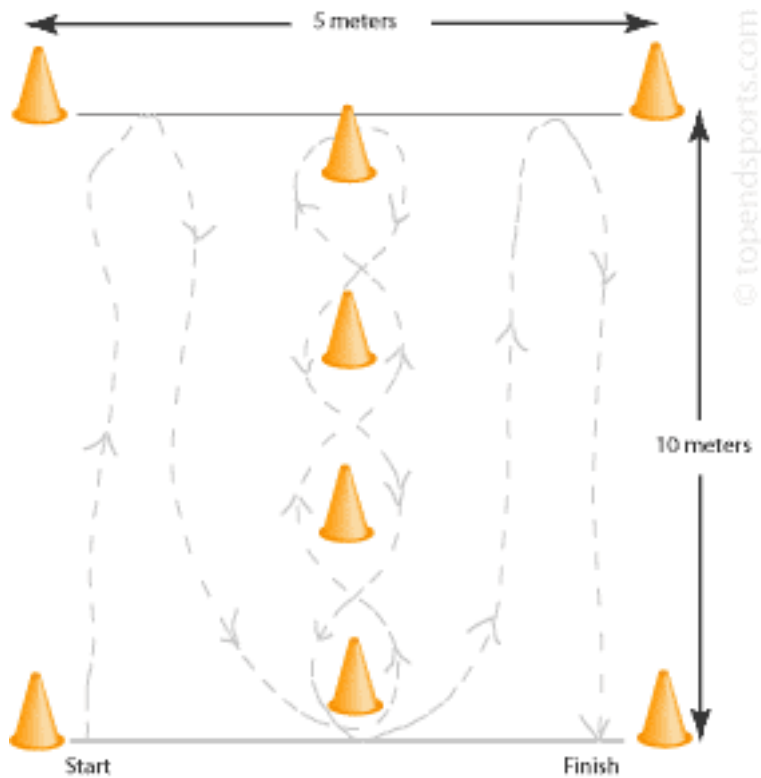
- 30m sprint (minimaal 3x, opbouwen van 70% naar maximale snelheid)
- Sprint A > B, zijwaarts B > C, zijwaarts C > D, zijwaarts D > B, sprint B > A  
Minimaal 3x herhalen, maximale snelheid



- Onderstaande oefening, gezicht altijd richting 'bovenste lijn'. Lijn 1: zijwaarts, lijn 2: voorwaarts, lijn 3: achterwaarts etc. Oefening minimaal 3x herhalen. Snelheid maximaal.

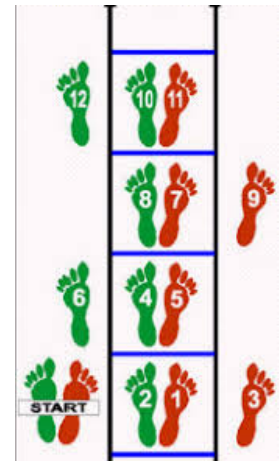
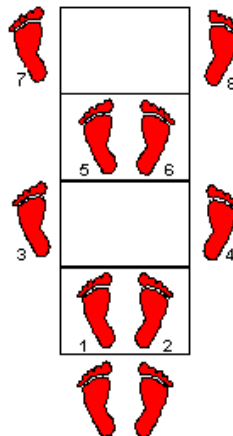


- Onderstaande oefening maximale snelheid, minimaal 3x herhalen. Eventueel oefening ook uitvoeren met bal aan de voet.



### Oefening 3 speedladder

- Speedladder (varianties zoals hiernaast staan of eigen varianties gebruiken. Landen op voorvoet. Minimaal 3x per variatie, maximale snelheid)
- Speedladder + 10 meter sprint na ladder
- Speedladder + 10 meter sprint + acute stop (stilstaan binnen 2 meter. Afstand verder zelf te bepalen)
- Speedladder + oefening 2



### Cooling down

- Rondje uitlopen om het veld
- Rekken beenspieren