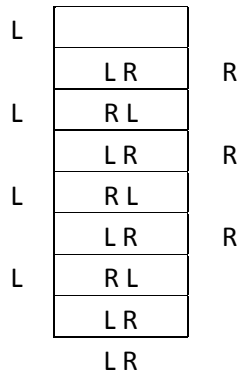


<b>Teamfunctie:</b> Algemeen looptraining	<b>Teamtaak:</b>	<b>Fase:</b> Oefen en leer
---	------------------	-------------------------------

**TCP Doelstelling:** het verbeteren van de looptechniek dmv loopladder oefeningen

Inhoud	Methodiek	Aanwijzingen																				
<p>Looptraining mbv loopladder gemaakt van stokken</p> <p>Oefening 1: voorwaarts loop; 1 voet per sectie</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">1 2</p> <p>Oefening 2: voorwaartse loop; beide voeten per sectie</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>1 2</td></tr> <tr><td>1 2</td></tr> <tr><td>1 2</td></tr> <tr><td>1 2</td></tr> <tr><td>1 2</td></tr> <tr><td>1 2</td></tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">1 2</p> <p>Oefening 3: zijwaartse loop; beide voeten per sectie</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12 12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12 12 12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12 12 12 12 12</td></tr> <tr><td>12 12 12 12 12 12 12 12</td></tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">12</p>	2	1	2	1	2	1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	1 2	12	12 12	12 12 12	12 12 12 12	12 12 12 12 12	12 12 12 12 12 12	12 12 12 12 12 12 12	12 12 12 12 12 12 12 12	<p><b>Organisatie:</b></p> <p>Ruimte: 3 meter Stokken: 7 stuks Hoedjes: 1</p> <p>Aantal spelers: 8-10</p> <p>De oefening duurt 10 minuten</p>	
2																						
1																						
2																						
1																						
2																						
1																						
1 2																						
1 2																						
1 2																						
1 2																						
1 2																						
1 2																						
12																						
12 12																						
12 12 12																						
12 12 12 12																						
12 12 12 12 12																						
12 12 12 12 12 12																						
12 12 12 12 12 12 12																						
12 12 12 12 12 12 12 12																						

Oefening 4: voorwaartse loop; twee voeten per sectie  
gevolgd door 1 voet buiten sectie



Oefening 5: voorwaartse loop: twee voeten in sectie  
gevolgd door 3 voeten buiten sectie

