

Teamfunctie: Algemeen looptraining	Teamtaak:	Fase: 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 gevolgd door een sprint van 10 meter</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 gevolgd door een sprint van 10 meter</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 gevolgd door een sprint van 10 mtr</p> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> <tr><td>12 12</td></tr> </table> <p style="margin-left: 40px;">12 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	<p>Organisatie:</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																					

