

Coördinatie en Bewegingsopvoeding bij jongeren rond schermtraining

Jeugdhappening VSB 16/04/2011

Yannick Germeau

**Krachtraining bij jongeren,
ZONDER voorafgaande algemene motorische vorming???**



Pure krachtraining bij niet-ontwikkelde jongeren is nadelig ipv bevorderend:

- Spieren pas ontvankelijk voor extra spiermassa na de groeipeik
- Coördinatieve vereisten voor KT nog niet bereikt
- Lichaam nog niet in evenwicht

**=> Voorbereiding op KT: Lichaamsscholing/ Lichaamstraining/
Coördinatie training!**

COORDINATIETRAINING

Waarom Coördinatie training?

- ▶ Coördinatieve vaardigheden = basis voor de ontwikkeling van een hoge prestatievaardigheid
- ▶ Gebrek aan coördinatieve vaardigheden leidt tot tekort aan latere (sportspecifieke) motorische vaardigheden
- ▶ Veelzijdigheid boven specialisering!
- ▶ Vroegtijdige specialisering:
 - Leidt tot vroege, oppervlakkige successen.....MAAR!
 - Topniveau wordt zelden bereikt
 - Sportcarrière wordt vroeger beëindigd
 - Grotere kans op (ernstige en chronische) blessures

Jongeren met een grote (sportoverschrijdende) motorische basisontwikkeling:

- Leren technische vaardigheden sneller en effectiever aan
- Hebben een breder technisch-tactisch repertoire
- Kunnen gemakkelijker belast worden met nieuwe en moeilijke(re) technieken/oefenstof
- Zijn economischer in hun bewegingen



Soorten coördinatieve vaardigheden:

1. Reactievermogen
2. Oriëntatievermogen
3. Differentiatievermogen
4. Ritmisch vermogen
5. Evenwichtsvermogen
6. Koppelingsvermogen
7. Aanpassingsvermogen



1. Het reactievermogen

- Zo snel mogelijk motorische beweging inleiden en uitvoeren

Praktijkvoorbeeld:

- Snel reageren op startsignaal scheidsrechter 'Allez'
- Snel reageren op plotse versnelling tegenstander

Voorbeelden:

- Startoefeningen vanuit # uitgangsposities en op # signalen (optisch, akoestisch,...)
- Uitvoeren van oefening op signaal bij cirkelloop
- Ratten en Raven



2. Het oriëntatievermogen

- Bepalen en veranderen van lichaamshouding en -beweging in ruimte en tijd (ifv doelgerichte actie)

Praktijkvoorbeeld:

- Inschatten einde van de piste
- Corps-à-corps vermijden

Voorbeelden:

- Lopen, springen, huppelen rond grote ballen/hoepels
- Hindernisloop
- Tikspelen



3. Het differentiatievermogen

- Deelbewegingen zeer precies + economisch uitvoeren ifv totaalbeweging (krachtdosering = belangrijk!)

Praktijkvoorbeeld:

- Afwerkingen (efficiëntie!)
- Inschatten kracht van de steek

Voorbeelden:

- Werpen en stoten op doelen met # voorwerpen en op # afstanden
- Springen in verschillende zones, hoepels
- Dribbelen met # ballen, op # hoogtes



4. Het evenwichtsvermogen

- Lichaam in evenwicht houden (statisch) of evenwicht herstellen (dynamisch)

Praktijkvoorbeeld:

- Evenwicht houden tijdens en na de uitval

Voorbeelden:

- Springen, rollen, tuimelen op # ondervlakken
- Wandelen op # manieren op (omgekeerde) zweedse bank
- sprongen met trampoline + bewegingen tijdens vluchtfase



5. Het ritmisch vermogen

- Perceptie van (aangegeven) ritme

Praktijkvoorbeeld:

- beenritme (cadans)

Voorbeelden:

- Tempolopen over zweedse banken, hordes in twee-, drie- vier- of vijfstappenritme
- Touwtjespringen op voorgegeven en wisselend ritme
- Oefeningen met steps/loopladder



6. Het aanpassingsvermogen

- Lopend handelingsprogramma ahv situatieveranderingen doelmatig aanpassen

Praktijkvoorbeeld:

- Tijdens aanval plotseling afgeweerd worden en verdedigende positie moeten aannemen
- Onder tijdsdruk achterstand ophalen en voor komen

Voorbeelden:

- Tijdens opwarming spel veranderen: Van voetbal naar handbal naar basketbal
- Parcours afwerken: looprichting veranderen, achterwaarts uitvoeren, andere volgorde,...



7. Het koppelingsvermogen

- Deelbewegingen/enkelvoudige bewegingen coördineren tot doelgerichte totaalbeweging

Praktijkvoorbeeld:

- Steek onderdoor met pas voorwaarts-uitval

Voorbeelden:

- Verschillende voorwerpen (tennisbal, zandzakje, medicinball) zo ver mogelijk wegwerpen na aanloop
- Ringsteken



Doel van coördinatie training:

Vergroten van de bewegingsschat/ Het lichaam een grotere comfortzone geven

Coördinatie training, hoe beginnen?

‘minder herhalingen – korte oefentijd – veel afwisseling – variëren en contrasteren’

‘Nie te hard, nie te lang, nie te veel van tzelfde’



– Vertrek vanuit eenvoudige oefeningen en basisbewegingen...
(wandelen, lopen, kruipen, draaien, schuiven, slaan, springen,
vallen, trappen, zwaaien, klimmen, klauteren, dribbelen,
duwen, trekken,...)

... en bouw dan verder:

- * voor – achter
- * links – rechts
- * hoog – laag
- * langzaam – snel
- * gestuurd – niet-gestuurd
- * unipodaal – bipodaal
- * in evenwicht – uit evenwicht
- *



– Maak veelvuldig gebruik van divers materiaal...
(plinten, sportraam, rekkers, bank, tennisbal, hoepels,
hordes, kegels, steps, platte ballen, krantenpapier,
pluimpjes, swissbal, medicinball, mouche ballen,
rackets, matjes, springtouw, paaltjes, touwladder,
zandzakjes, ...)

... en varieer in het gebruik ervan:

- * Speel voetbal met een rugbybal
- * Geef werpoefeningen met zandzakjes en
pingpongballetjes
- * Tikspelletjes met sjaaltjes uit de broek trekken
- * ...

=> VARIEREN = LEREN!



- Beoordeel een kind niet op zijn leeftijd, maar op wat het kan: een 14-jarige heeft niet per se een hoger coördinatief niveau dan een 12-jarige
- Bied voldoende afwisseling aan, maar geef het kind ook de tijd om iets onder de knie te krijgen
- Doe/ geef oefeningen waar je je als trainer goed bij voelt
- Laat kinderen ook zelf experimenteren



Praktijkvoorbeelden

1. Touwtje springen

2. Touwladder/speedfootladder



1. Touwtje springen

- ▶ Ter plaatse met tussensprong
- ▶ Ter plaatse zonder tussensprong
- ▶ Ter plaatse achterwaarts zwaaien
- ▶ Ter plaatse en knieën of hielen heffen
- ▶ Ter plaatse en afwisselend knieën–hielen heffen
- ▶ Ter plaatse ronddraaien
- ▶ Ter plaatse met kleine links–rechts én voor–achter sprongen (voeten altijd samen)
- ▶ Ter plaatse met afwisselend links–rechts en voor–achter sprongen
- ▶ Ter plaatse op 1 been
- ▶ Ter plaatse met armen gekruist (en gekruist houden)
- ▶ Ter plaatse en armen kruisen na elke sprong



1. Touwtje springen

- ▶ Ter plaatse 2 x het touw ronddraaien in 1 sprong
- ▶ Ter plaatse 3 x het touw ronddraaien in 1 sprong
- ▶ Ter plaatse en de benen links–rechts of voor–achter kruisen na elke sprong
- ▶ Ter plaatse en de benen afwisselend links–rechts en voor–achter kruisen na elke sprong
- ▶ Ter plaatse combinaties:
 - * knieën/hielen heffen + gekruiste armen
 - * 1 been + 2 x ronddraaien
 - * gekruiste benen en 2 x ronddraaien
 - * ...



1. Touwtje springen

- ▶ Voorwaarts lopen, 2 voeten zetten per draai
- ▶ Voorwaarts lopen, 1 voet per draai
- ▶ Idem achterwaarts (met variatie voor-of achterwaarts draaien)
- ▶ Op signaal veranderen van richting
- ▶ Voorwaarts lopen en knieën/ hielen/ afw knieën-hielen heffen
- ▶ Voorwaarts lopen en telkens wat meer door de knieën buigen
- ▶ Zijwaartse bijtrekpas
- ▶ Zijwaartse skipping
- ▶ Zijwaartse kruispassen
- ▶ Combinaties met:
 - * gekruiste armbewegingen
 - * afwisseling in uitvoeringssnelheid (bv veranderen van ritme op signaal)
 - * afwisseling lopen en sprongen (bv 3 x rondzwaaien en lopen gevolgd door 2 sprongen met voeten samen)
 - * ...



2. Speedfootladder

- ▶ Voorwaarts wandelen
- ▶ Voorwaarts lopen, 1 voet per vak
- ▶ Voorwaarts lopen, 2 voeten per vak, L voet eerst
- ▶ Voorwaarts lopen, 2 voeten per vak, R voet eerst
- ▶ Idem achterwaarts
- ▶ Voorwaarts lopen met telkens 1 vak overslaan (1 voet/2 voeten per vak)
- ▶ Idem met meerdere vakken overslaan
- ▶ Zijwaarts wandelen
- ▶ Zijwaarts lopen
- ▶ Zijwaartse skipping
- ▶ Lage zijwaartse verplaatsingen
- ▶ Zelfde bewegingen maar in combinatie met armbewegingen:
 - * armen samen voorwaarts/rugwaarts zwaaien
 - * armen afwisselend voorwaarts/rugwaarts zwaaien
 - * 1 arm voorwaarts - 1 arm achterwaarts
 - * armen samen op schouderhoogte voorwaarts/zijwaarts/opwaarts strekken en terugplooiën
 - * idem maar afwisselend



2. Speedfootladder

- ▶ Variaties in tempo:
 - * op signaal arm- en beenritme veranderen
 - * op signaal enkel armritme of enkel beenritme veranderen
 - * bijkomend signaal: van richting veranderen

- ▶ Beenoefeningvariaties:
 - * open-toe
 - * zijwaarts in-uit
 - * kantelen
 - * links in-rechts uit
 - * ...



2. Speedfootladder

- ▶ Variaties met tennisballen
 - * bal opwerpen in L/R hand
 - * bal opwerpen van L naar R hand
 - * idem maar in handen klappen bij elke worp
 - * 2 ballen, werpen en vangen met = hand
 - * 2 ballen, werpen en vangen met andere hand
 - * 2 ballen, bal doorgeven
 - *



Einde presentatie



VRAGEN?