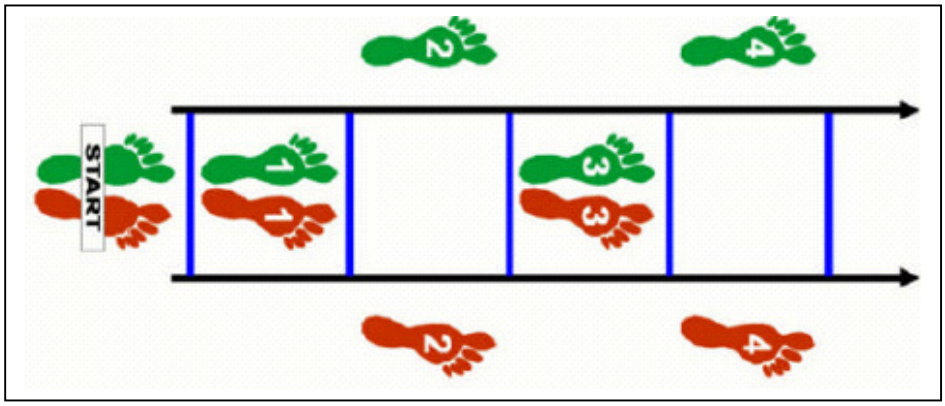
bron: http://www.volleybal-brengenhaalplein.nl/voorbeeld_inzending.pdf



TIPS & TRUCS
VOOR DE AGILITY LADDER



INLEIDING

Quickfoot ladder, speedfoot Ladder, agility ladder, snelle voeten ladder zijn enkele benamingen die gebruikt worden voor het meest simpele en effectieve trainingsmiddel in de wereld[1], Agility ladders zijn onmisbare hulpmiddelen het ontwikkelen van de laterale en lineaire voetsnelheid van elke sporter en, een belangrijk voordeel van dit 'toestel' is, het kost niets. Het regelmatig gebruik van agility oefeningen (drills) zal je helpen je snelle voeten, je eerste stap explosie, je looptechniek ,je conditie en je armactie (coördinatie) te verbeteren. Recent las ik nog dat wanneer een speler ouder is dan 20 jaar hij alleen sneller kan worden door de coördinatie van de bewegingen te verbeteren[2]. Wel, de speedfoot ladder is hiervoor een uitstekend hulpmiddel. Alle informatie die je in dit boekje terugvind werd bekomen door te surfen op het internet. Er zijn vele sites die over dit onderwerp informatie geven maar, het betreft steeds een klein deeltje van het geheel. Al deze deeltjes verzamelde ik in een werkboek dat nu ongeveer 150 pagina's telt.
Dit boekje geeft een samenvatting van de belangrijkste aandachtspunten over dit onderwerp en ook enkele basisoefeningen waarop je verder kan uitbouwen.
Een agility ladder dwingt sporters om hun voeten snel in en uit de vakken te bewegen. Het is tevens een uitstekend middel om het zenuwstelsel te activeren. Wanneer een atleet gedwongen wordt om snel met de voeten volgens een bepaald patroon te bewegen, moet er een snelle impuls van de spieren naar het zenuwstelsel gaan en dient een snelle terugkoppeling van het zenuwstelsel naar de spieren terug te komen. Hoe meer het zenuwstelsel getraind is hoe sneller een atleet kan bewegen. Wanneer atleten meer kracht moeten ontwikkelen, moet het zenuwstelsel meer spieren activeren (meer motorische eenheden) en, hoe meer motorische eenheden betrokken zijn hoe meer kracht er ontwikkeld wordt. Wanneer het zenuwstelsel in de mogelijkheid is om een impuls sneller naar de motorische eenheden te sturen resulteert dit in meer (snel)kracht.
Of je nu een agility ladder gebruikt om je lineaire snelheid, laterale snelheid, kracht of balans te verbeteren je techniek is belangrijk om goede resultaten te behalen.

[1] Zie het hoofdstuk over de ladder specificaties 1.5
[2] Dominique Baeijens Vollytechno 2006 nummer 2

1 BASICS LADDERLOPEN 4
1.1 Alvorens je start 4
1.2 Basisbegrippen: 5
1.3 Types van oefeningen: 5
1.4 Tips voor succes 6
1.5 Ladder specificaties 8
2 FYSIEKE VOORBEREIDING EN PREVENTIE 9
2.1 Houdingstesten 9
3 AGILITY LADDER DRILLS 10
3.1 FULL RANGE DRILLS 10
3.2 INNERVATION SPEED DRILLS 14
3.2.1 RUNS 14
3.2.2 SKIPS 16
3.2.3 SHU*F*FLES 19
3.2.4 JUMPS 22
4 SAMENVATTING 25
4.1 types van oefeningen: 25
4.2 Warming-up 25
4.3 Ladder drills (15 minuten) 26
4.4 Cooling down 26
5 PROBLEEMOPLOSSING 27
6 TER AFSLUITING 28

1 BASICS LADDERLOPEN

1.1 Alvorens je start

Hou de volgende checklijst van je eerste tot je laatste stap in de ladder in gedachten.

1. Hou je schouder, heupen en tenen in een hoek van 90° en kijk voorwaarts. (tenen optrekken).
2. Sta in balans op je voeten. Laat je neus niet te ver over je tenen komen. Wanneer je hoofd je lichaam leidt, zullen je voeten moeilijker bewegen.
3. Sta op de ballen van je voeten (grounding), hielen raken net niet de grond. (Power Pads).
4. De agility laddertraining focust zich op snelle voeten (quick feet) en ritme. De korte stappen worden gebalanceerd met korte armzwaaien, verre armzwaaien zijn onnodig. Snelle armzwaaien leiden tot snelle voetbewegingen.
5. Wanneer je lateraal beweegt, kruis enkel je voeten wanneer de drill het toelaat.

Een van de belangrijkste factoren om te onthouden bij elke drill is recht te staan op de ballen van je voeten. Raak nooit de grond met je hielen.
Een even belangrijke voorwaarde bij het gebruik van de agility ladder is het continu herhalen van simpele en complexe patronen.
Neem de tijd om je lichaam het juiste patroon te laten aanleren. Je brein werkt sneller dan je voeten.

Verbeteringsdoelen:

-snelle voetverplaatsingen
-goede voetposities
-snelle heupen
-economische verplaatsingen
-coördinatie
-balans
-ritme
-Snelkracht
-Vertical jump
-verschillende bewegingspatronen
-……

1.2 Basisbegrippen:

1. <u>laden enkel</u>
    a. de hiel raakt nooit de grond, beweeg op de bal van je voet.
    b. Wanneer de voet de grond verlaat de tenen opwaarts richten.
    c. Energie uit de grond halen (grounding).
    d. Zeer kort contact met de grond.
2. <u>Houding</u>
    a. Goed recht staan.
    b. Hoofd vooruit (niet naar de voeten kijken).
3. <u>Armen</u>
    a. De armen zijn tegen het lichaam.
    b. Kort,ritmisch zwaaien met de armen.
4. <u>Heup</u>
    a. Draaien in de heup.
    b. Het lichaam blijft frontaal gericht (bij laterale verplaatsing).



1.3 Types van oefeningen:

1. <u>full range drills</u>
    a. Traag, de snelheid aanpassen zodat de juiste techniek nog mogelijk is.
    b. Gecontroleerd.
    c. juiste techniek gebruiken.
    d. De oefening in één richting en terugwandelen (recuperatie).
    e. knieën hoog (maximaal), dijen horizontaal en enkels onder de knieën, tenen opwaarts.
2. <u>innervation drills</u>
    a. snelheid is belangrijk.
    b. de hoogte van de knieën heeft geen belang.
    c. shuffles, verschillende combinaties van voetplaatsing per vak. Het ritme hierbij is belangrijk.

1.4 Tips voor succes

Wanneer je start met een quickfootladder programma gebruik je best volgende richtlijnen.

1 Indien krachttraining en quickfoottraining op dezelfde dag gebeuren start dan met de quickfoottraining.
2 Doe de quickfoottraining eerst , begin dan aan de uithoudings of plyometrische oefeningen. Dit zorgt ervoor dat de atleet de oefeningen op de juiste manier kan uitvoeren voordat de spieren te vermoeid geraken.
3 Laat de oefening in de aanleerfase minimaal 3x uitvoeren
   ontdekkend, zeer traag gecontroleerd (tel hardop mee)
   temporiserend, voer de snelheid op
   maximaal, op volle snelheid
4 Wanneer men in groepjes werkt mag de volgende persoon pas starten als de voorganger in het derde vakje is.
5 In het begin met 2 tot-4 bewegingen (patronen) starten, wanneer deze gekend zijn neem er dan nieuwe bij. Neem de tijd om de oefening te leren.
6 Techniek en coordinatie zijn het meest belangrijk, bij vaak herhalen gaat de snelheid automatisch omhoog.
7 Actieve rust is erg belangrijk tijdens het oefenen, laat de sporter terugwandelen en geeft terwijl feed back.
8 Doe minimaal 3 quickfoot sessies per week.
9 Zorg om overtraining te vermijden voor 48 tot 72 uur rust tussen de full range sessies..



10 Een trainingssessie duurt ongeveer 15 min. Exclusief opwarming.
11 Doe 3 tot 5 verschillende drills, blijf onder de 20 series per sessie.
12 De KEY is het minimale voetcontact met de grond (grounding) en het zwaaien met de armen.
13 Hoe sneller de voet van de grond komt hoe beter de reactietijd en de richtingsveranderingen van de atleet zijn
14 De lijst van oefeningen met de ladder is ongelimiteerd wees creatief.
15 Om de oefeningen te verzwaren kan men werken met gewichten aan de enkels of met lichte dumbells (max 1kg) in de handen.
16 Vergeet je armen niet te zwaaien, dit is een van de belangrijkste aandactspunten.

17 Coach jezelf tijdens de drill door het patroon luid mee te spreken "Rechts-Links-Rechts-Links" of "1-2-3/1-2-3…Dit helpt om je brein en voeten te laten samenwerken.
18 Werk efficient en ontwikkel elke zijde van je lichaam gelijk. Doe elke oefening zowel Links als Rechts.
19 Hou je lichaamsgewicht (zwaartepunt) boven de ladder zelfs wanneer er gevraagd wordt om buiten de ladder te stappen.
20 Bij hops zorg ervoor dat beide voeten samen landen en dat er geen dominantie optreedt.
21 Werk zowel lineair als lateraal.
22 Doe aan visualisatietraining, doe de oefeningen perfect in gedachten

Ladder oefeningen worden bij ons niet zoveel gebruikt, enkel in het voetbal en atletiek komen ze al eens voor. Tijd om ze ook in het volleybal te gaan gebruiken.

BASISPRINCIPE:
- Grounding
- Armen zwaaien
- Snelheid
- Tenen optrekken
- Minimaal grondcontact
- 3 maal per week
- Feed back

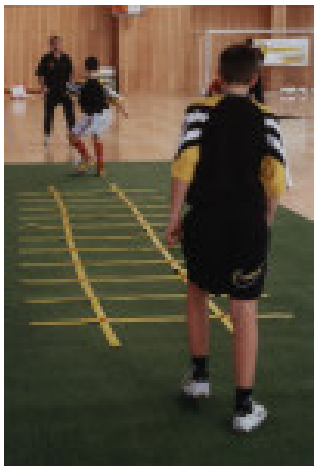
Ik het volgende hoofdstuk ga ik het hebben over de ladder zelf, in dit boekje gaat het enkel over de rechte (straight) ladder. Er zijn namelijk verschillende vaianten mogelijk maar steeds is de rechte ladder de basis.
Even een opsomming van de mogelijkheden[3], ladders in vierkent, T-ladder, onderbroken ladder ladder in hoeken…kortom indien je over verschillende ladders beschikt zijn de mogelijkeden onbeperkt.

[3] Meer info in een volgende uitgave (onder voorbehoud)

1.5 Ladder specificaties

Lengte van de ladder +/- 8 meter, korte ladders voor combinatierdrills hebben maximaal 5 vakken.
Breedte 45 cm.
lengte van een vak +/- 45 cm.
Het grootste voordeel van een ladder is dat ze niets hoeft te kosten. Ladders kunnen gemaakt worden van verschillende materialen. Linten, touwen, krijtlijnen, plakband, latjes… Uiteraard kan men ook kant en klare ladders kopen in speciaalzaken of via Internet. Ik prefereer het gebruik van Linten of touwen boven plakband of krijt omdat er een fysische barrière ontstaat. De atleten moeten meer aandacht besteden om de ladder niet aan te raken, zo worden ze verplicht om hun voeten op te heffen en juist tussen de vakken te plaatsen.







2 FYSIEKE VOORBEREIDING EN PREVENTIE

2.1 Houdingstesten

Alvorens je overweegt aan de quickfoottraining te beginnen dien je eerst naar volgende dingen te kijken:

1. Wanneer de atleet verandert van richting of overgaat in een sprint loopt hij of zij dan zeer rechtop ? Indien ja dan zijn er enkele biomechanische fouten die we eerst moeten aanpakken
2. Laat de atleet naar je toelopen, blijven de armen tijdens het zwaaien naast het lichaam of zwaait hij/zij ze ver naar buiten?, zijn de handen geklemd in een vuist? Zwaaien de handen boven de schouders? Is de armzwaai mooi symetrisch? Pas de eventueel afwijkende bewegingen eerst aan met gepaste coordinatie oefeningen. Het lopen moet ontspannen zijn met een symetrische gehoekte armzwaai, handen los en tot aan de schouders zwaaiend., de handen zijn los en ontspannen
3. Laat de atleet enkele malen op en neer squatten, is de houding in de laagste stand zoals op de foto hiernaast? Wanneer de knieën voor de tenen zijn, of de rug is gebogen of het bekken is niet gekantelt, lijken er problemen met de bilspieren (gluteus) en/of de quadriceps en zijn bijkomende rekoefeningen aangewezen. Ook de hielen moeten op de grond blijven.

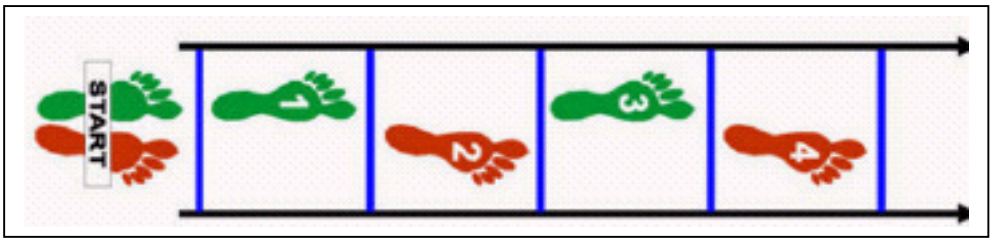


3 AGILITY LADDER DRILLS

3.1 FULL RANGE DRILLS

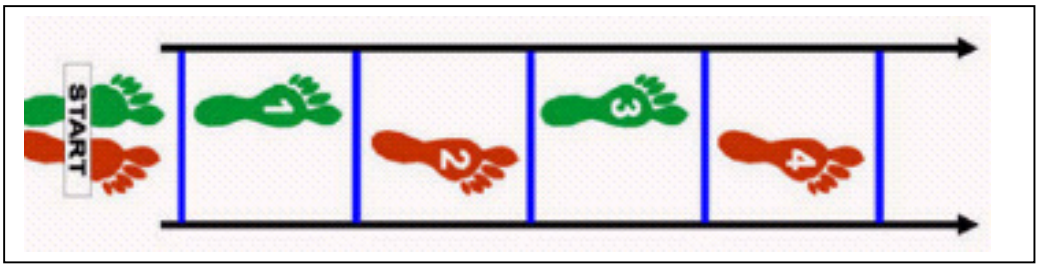
De juiste uitvoering is hier belangrijk, de snelheid zodanig aanpassen als de techniek het toelaat **.** We voeren de beweging maximaal uit.bvb maximaal hoge skip = knieen zo hoog mogelijk.

3.1.1.1 Ankle bounces



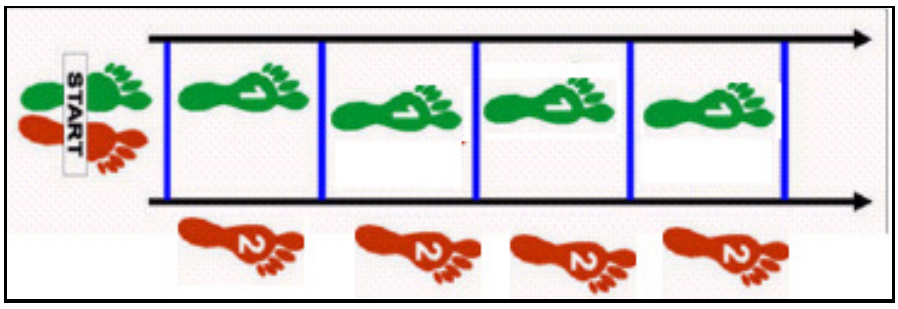
Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het eerste vak Enkel de enkels werken, de knieën en benen blijven gestrekt,
1 voetcontact in elk vak.

3.1.1.2 Heel to hamstring run



Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. Stap in het erst vak met een hoge maximale skip, 1 voetcontact in elk vak de dijen heffen hoger dan horizontaal, tenen optrekken, zwaaien met de armen. Kort contact houden met de grond (grounding)

3.1.1.3 Dead leg run



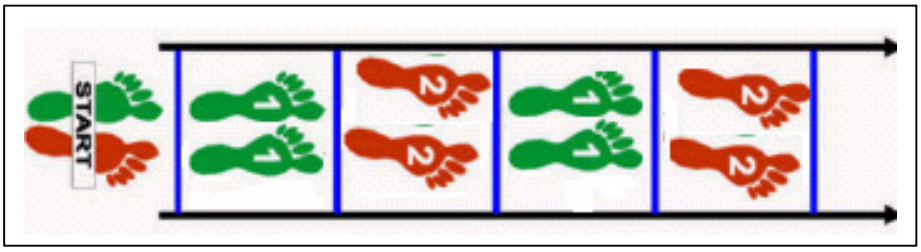
Starten met beide voeten frontaal voor de ladder. De rechtervoet naast de ladder plaatsen met een anckle bounce[4] (gestrekt been) en hoge sk[5]ip met het linkerbeen. Zowel uitvoeren links als rechts.

3.1.1.4 Lateral 2 step skip



Lateraal starten in de ladder met 1 tussenvak vrij, nooit 2 voeten in hetzelfde vak. Starten met de Rechtervoet te verplaatsen in het volgende vak. Knieën hoog heffen hoger dan horizontaal. Uitvoering zowel Links als Rechts.

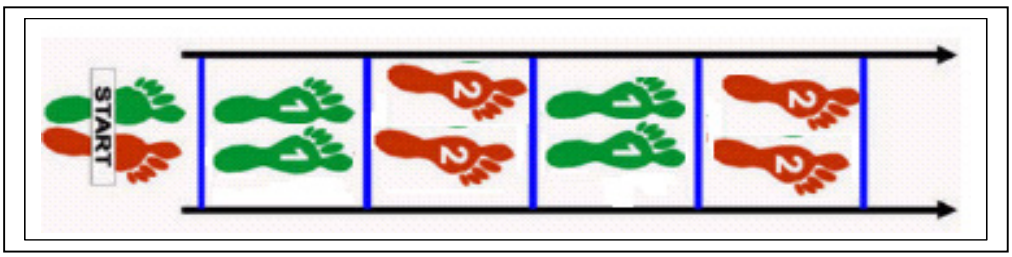
3.1.1.5 Ankle skips



Enkel de enkels werken (anckle bounce), de benen blijven onbeweeglijk stijf. Steeds twee contacten met dezelfde voet in elk vak, uitvoering zo snel mogelijk LL/RR LL/RR LL/RR…

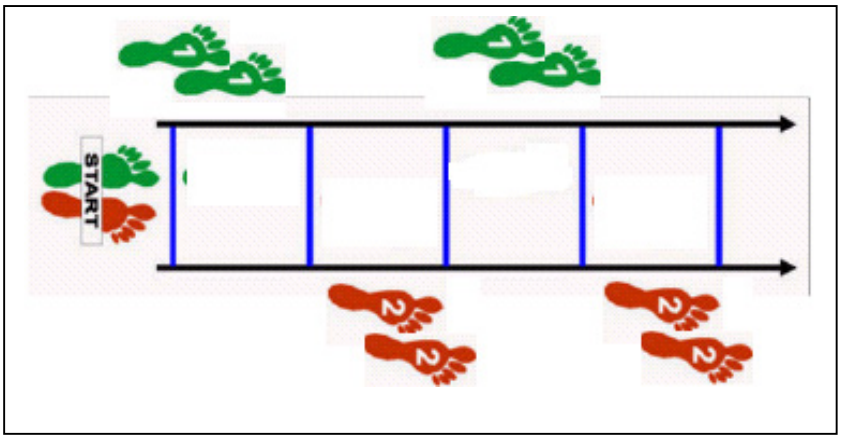
[4] Zie oefening 3.1.1
[5] Zie oefening 3.1.2

3.1.1.6 Heel to hamstrings skip



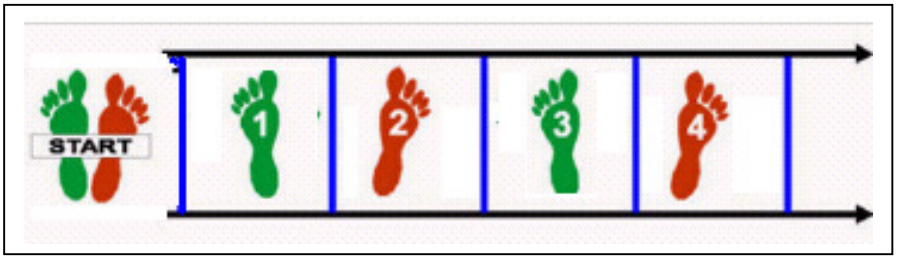
Steeds 2 contacten met dezelfde voet in elk vak, hoge skip (maximaal) LL/RR LL/RR …tel hardop mee.

3.1.1.7 Wide skip



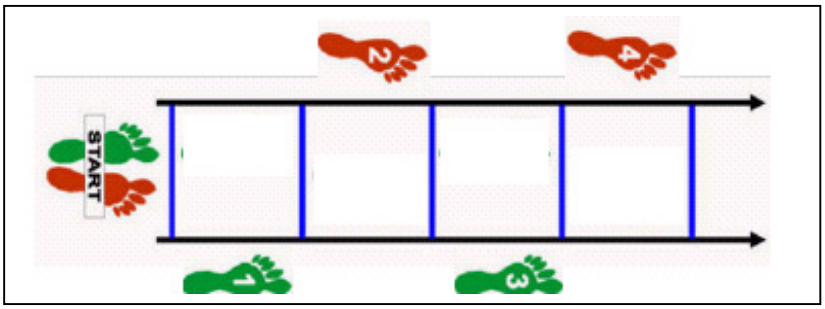
Telkens 2 voetcontacten naast de ladder, met hoge skip zeker goed met de armen werken. LL/RR LL/RR….

3.1.1.8 Lateral cross over skip

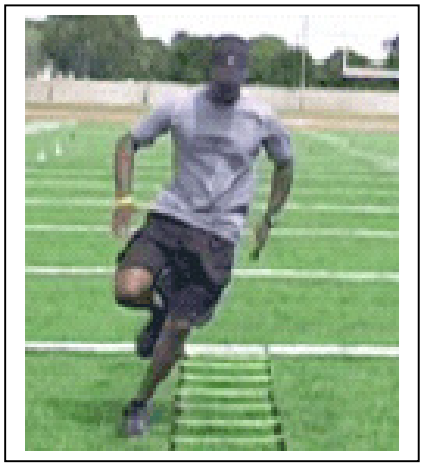


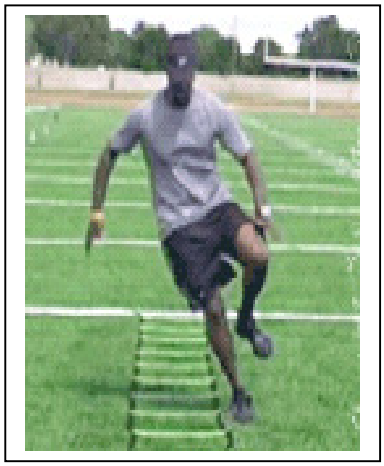
Start lateraal voor de ladder, cross met hoge skip over de rechtervoet. Dan een side met rechts vervolgens terug een cross… Het lichaam blijft lateraal, borst en hoofd blijven frontaal gericht. Letten op het draaien van de heupen, de dijen hoog, wapenen van de voet. Zowel Links als Rechts uitvoeren.

3.1.1.9 Skip en cross over



Frontale start voor de ladder telkens hoge skip en cross naast de ladder stappen, het lichaam blijft frontaal gericht enkel de heupen draaien. Aandacht voor hoge skip, enkels onder de knieën en voeten wapenen. Armen zwaaien. Het zwaartepunt blijft boven de ladder (zie foto)





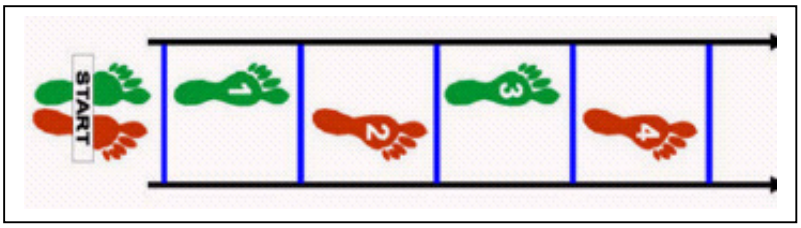


3.2 INNERVATION SPEED DRILLS

De snelheid is belangrijk, de hoogte van de knieën heeft geen belang. De oefeningen zo snel mogelijk uitvoeren. Hier heb je het voordeel met een ladder gemaakt van linten. Je verplicht de uitvoerder om de voeten op te heffen.

3.2.1 RUNS

3.2.1.1 One step run

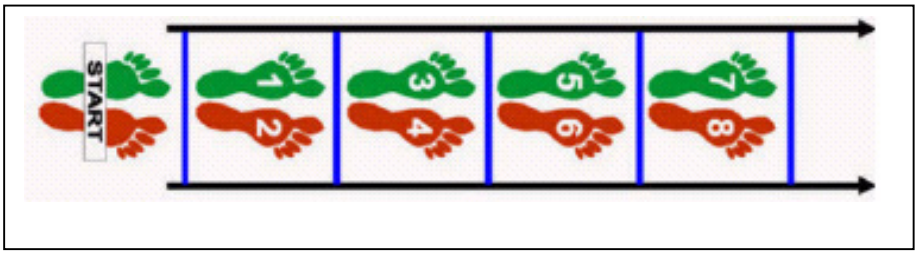


Start frontaal voor de ladder, Loop zo snel als je kan door de ladder. telkens 1 voetcontact in elk vak. De armen werken actief mee[6].

3.2.1.2 One step run backward

Deze drill ook achterwaarts uitvoeren, is veel moeilijker dan je denkt.

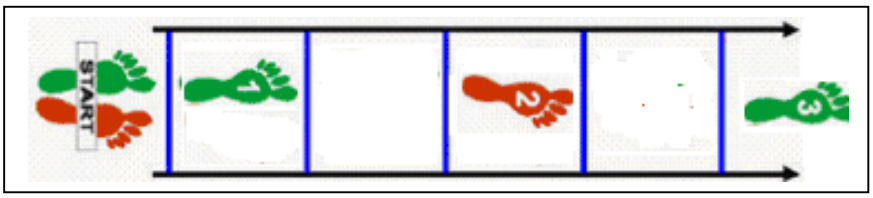
3.2.1.3 Two step run



Telkens 2 contacten in elk vak, Linkervoet inzetten en Rechtervoet bijzetten. Ook analoog uitvoeren start met Rechtervoet.
Variant: telkens van voet wisselen bij het uitstappen

[6] Doe deze oefeneing eens zonder de armen te zwaaien en voel het verschil.

3.2.1.4 Run trough every second rung



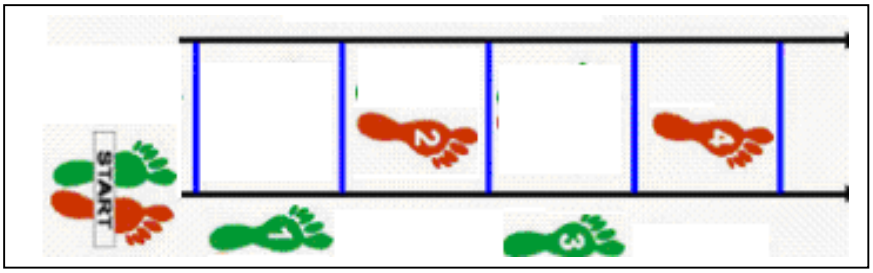
Loop door elk tweede vak, let op zo snel als je kan en vergeet de armen nooit

3.2.1.5 Lateral run



Sidesteps met telkens 1 vak ertussen laten, starten met Rechts nooit 2 voeten in hetzelfde vak, zo snel mogelijk uitvoeren. Uitvoering zowel Links als Rechts.

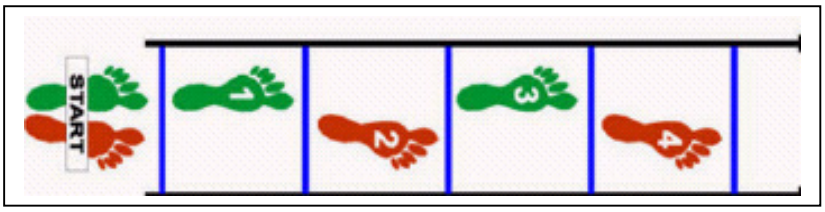
3.2.1.6 Lateral cross over run



De Rechtervoet steeds in de ladder plaatsen, de Linkervoet steeds buiten de ladder.

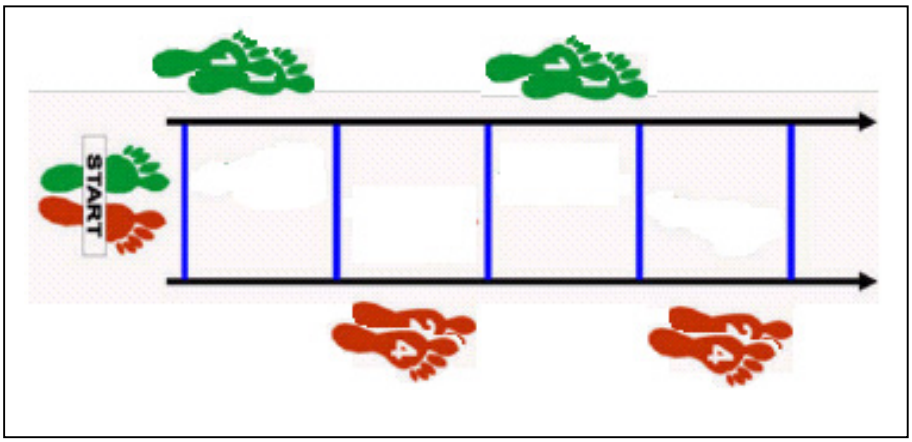
3.2.2 SKIPS

3.2.2.1 Quick skip

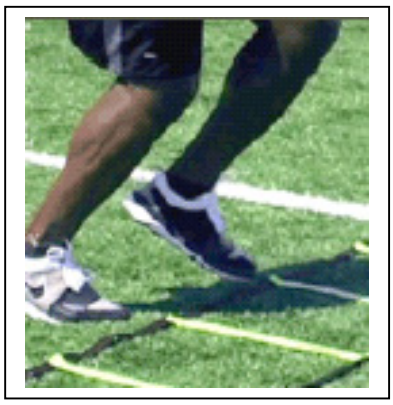


Zeer snelle skip, dij heffen tot horizontaal en zwaaien met de armen naast het lichaam

3.2.2.2 Wide skip



Telkens 2 voetcontacten naast de ladder met hoge skip, zeer snel uitvoeren en zwaaien met de armen. LL/RR LL/RR..





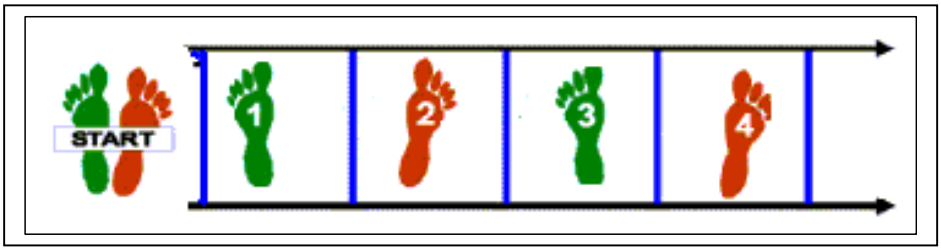
TIP: de hielen raken nooit de grond GROUNDING

3.2.2.3 Lateral skip



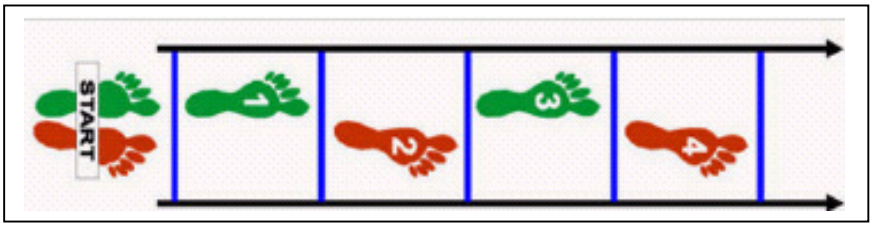
Zijwaartse skip met telkens L / R contact in elk vak, zeer snel, hoge dijen en zwaaien met de armen.

3.2.2.4 Lateral cross over skip



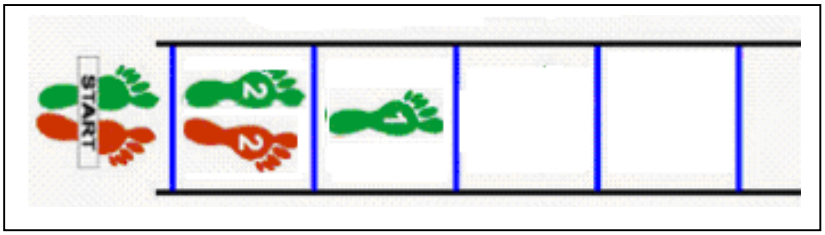
Cross, side tijdens de cross steeds hoge skip, starten met de Linkervoet cross, dan een side met de Rechtervoet. Het lichaam blijft lateraal gericht enkel draaien in de heupen. Zowel Links als Rechts uitvoeren.

3.2.2.5 Skip & cross over



Frontale start, telkens hoge skip met rotatie van de heup, lichaam blijft frontaal gericht. Zeer snel uitvoeren.

3.2.2.6 Forward hinkle + hakbil



Start frontaal voor de ladder, stap met de RV in het tweede vak en Hakbil met de LV. Spring dan achterwaarts in het eerste vak en landt op beide voeten. Spring dan terug met de RV over het volgende vak en hakbil doe dit tot het einde van de ladder. Zowel links als rechts uitvoeren.
Een moeilijke variant is afwisselend hakken met de LV en RV.

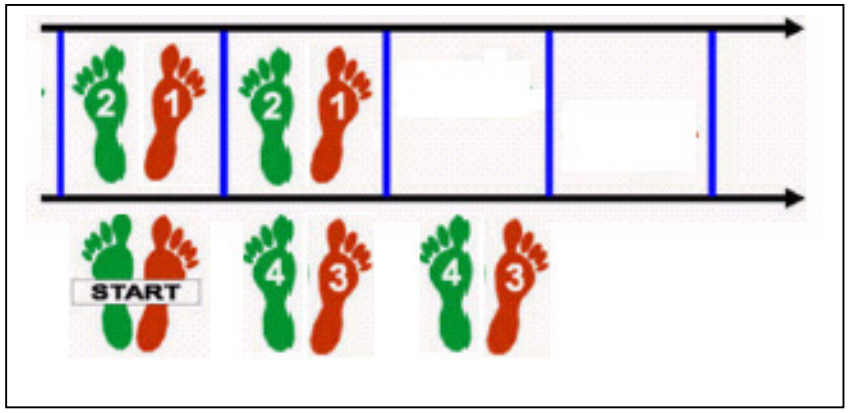


Een quickfoot ladder kan gemakkelijk gemaakt worden met krijtlijnen op de grond. Let wel bij een harde ondergrond letten op goed schoeisel. Liefst ook geen jumps wegens de zware belasting.

3.2.3 SHU*FF*LES

Bij shuffles gaat de aandacht naar de hoogst mogelijke snelheid en het volledig doorlopen van de ladder volgens een bepaald patroon. Welk patroon heeft niet veel belang (wees creatief) . Controleer wel de juiste uitvoering en het gebruik van de armen wat hier zeer moeilijk is.

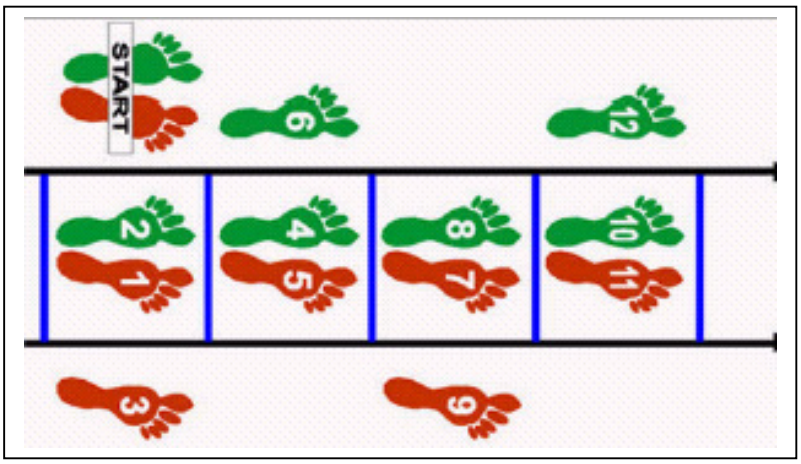
3.2.3.1 Two in Two out



Starten met de Rechtervoet (leidvoet) plaats hem eerst in het eerste vak en plaats vervolgens de Linkervoet erbij, dan plaatsen we de Rechtervoet terug uit de ladder en plaatsen de Linkervoet erbij. Stap dan Rechts in het volgende vak…Aanhouden van het ritme en zo snel als mogelijk uitvoeren. Ook uitvoeren in de andere richting (startend met de Linkervoet).

DOEN:
- Tel hardop mee
- Doe de oefening in 3 fazen (ontdekkend, temporiserend, maximaal)
- Doe de drill in 1één richting en wandel terug
- ga zo snel als je techniek het toelaat
- grouning
- vergeet je armen niet

3.2.3.2 Icky shuffle

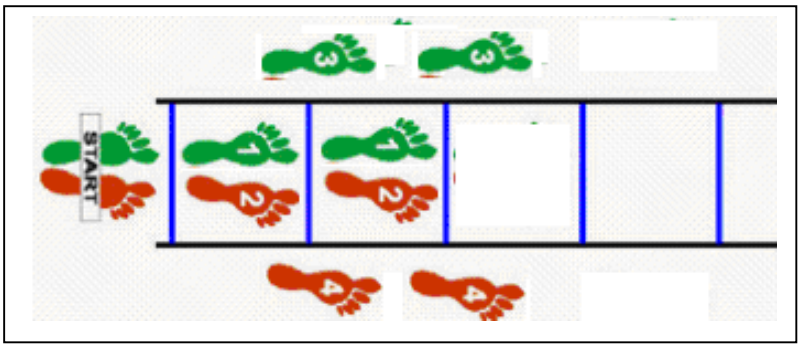


Starten naast de ladder, Rechtervoet in het vak plaatsen en Linkervoet bijzetten. dan de Rechtervoet naast de ladder plaatsen en, de Linkervoet in het volgende vak plaatsen. De rechtervoet bijplaatsen in het van en de Linkervoet uit naast de ladder plaatsen. Tel mee bvb 1-2-3 / 1-2-3…



Verhogen van de belasting, hier met het gebruik van rekkers.

3.2.3.3 Two out front on run



Start frontaal voor de ladder plaats de Linkervoet eerst in het vak en plaats de rechtervoet bij. Plaats dan de Linkervoet uit de ladder naast de scheiding vervolgens de Rechtervoet uit de ladder naast de scheiding. Plaats nu de Linkervoet terug in het volgende vak… Ook uitvoeren met start van de Rechtervoet.

.



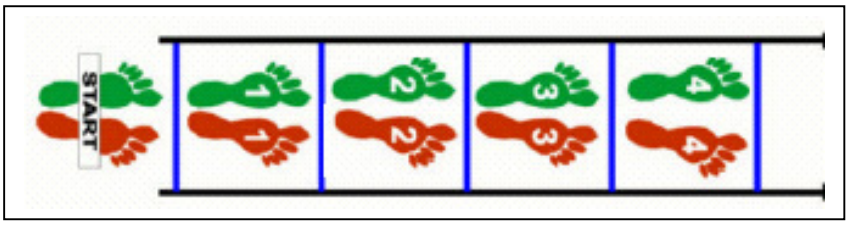




TIP: observer en geef feed-back

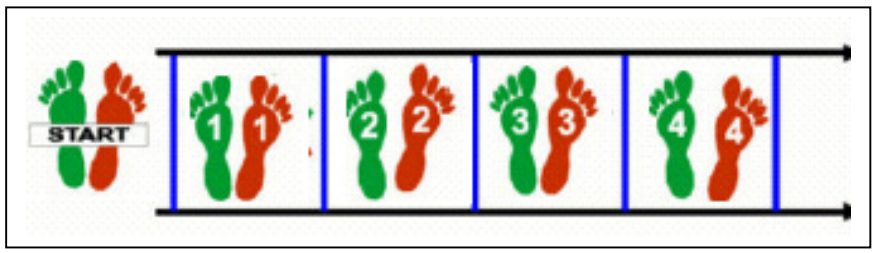
3.2.4 JUMPS

3.2.4.1 Bunny Jumps



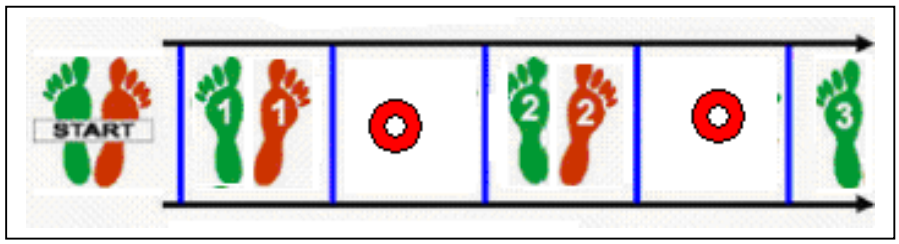
Zo snel mogelijk met twee voeten samen van vak naar vak springen, zwaaien met de armen. Kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.

3.2.4.2 Bunny *j*umps side



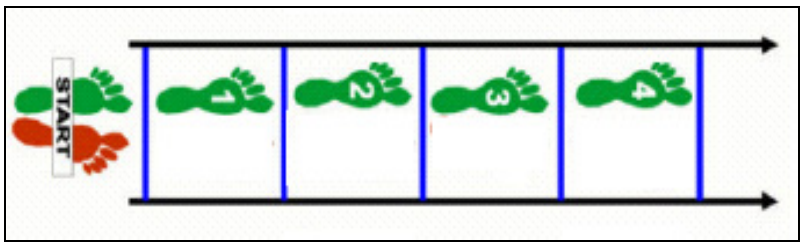
Spring op beide voeten zijdelinks door de vakken, hou heup en schouders 90° tegenover de verplaatsingsrichting ga voor elke set heen en weer.

3.2.4.3 Bunny jumps pylon side



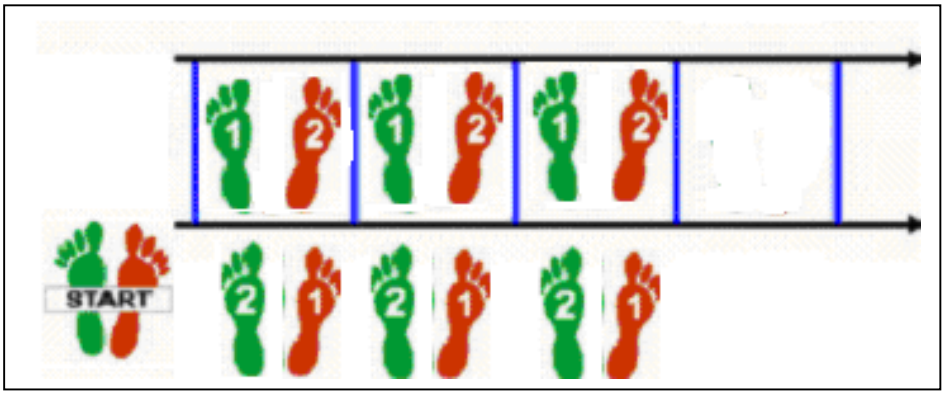
Start lateraal voor de ladder, spring met beide voeten samen over een pylon naar het vrije vak. Let erop dat je steeds land op beide voeten. Doe dit tot het einde van de ladder. Uitvoering zowel links als rechts.

3.2.4.4 Single foot front



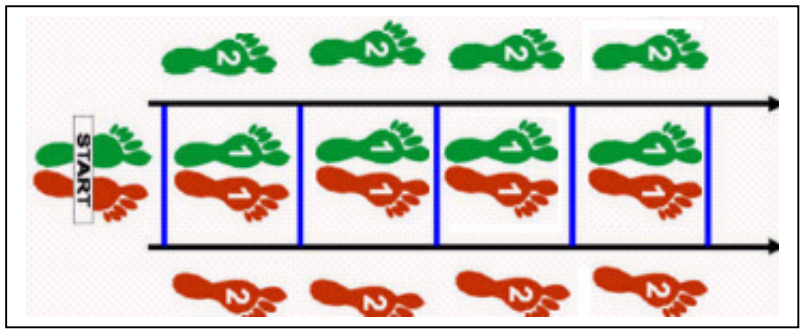
Hop op 1 voet door de ladder,1 voetcontact in elk vak. Tracht het grondcontact zo kort mogelijk te houden. Wandel terug en herhaal met de Rechtervoet. Deze drill kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.

3.2.4.5 Scissors



Steeds een schaarbeweging maken met de voeten, twee maal springen per vak en dan naar het volgende vak. Zeer snel uitvoeren en zeker zwaaien met de armen.

3.2.4.6 Hop scotch



Afwisselend met beide voeten samen springen in en uit het vak, zeer snelle uitvoering. Kan ook achterwaarts uitgevoerd worden.

- Let op korte contacten
- werk met de armen, hoe sneller de armen bewegen hoe sneller je hopt.
- Hou je voeten samen. Geen dominantie van een enkele voet.
- Laat je voeten het werk doen
- .Een variant kan zijn dat je 2 maal hopt in of uit het vak of steeds 2x hopt.

Je kan dit uitvoeren zoals op de tekening mette springen in elk vak, of je kan telkens 1 vak overslaan.





4 SAMENVATTING

4.1 types van oefeningen:

full range drills

- Traag, de snelheid aanpassen zodat de juiste techniek nog mogelijk is.
- Gecontroleerd.
- juiste techniek gebruiken.
- elke oefening heen uitvoeren en terug wandelen met geven van feed back (actieve rust).
- knieën hoog, dijen hoger dan horizontaal en enkels onder de knieën tenen optrekken.

innervation drills

- snelheid is belangrijk.
- de hoogte van de knieën heeft geen belang.
- shuffles, verschillende combinaties van voetplaatsing per vak. Het ritme hierbij is belangrijk.

4.2 Warming-up

Eisen te stellen aan een goede warming-up:

Eerste fase (3 á 5 minuten):

- · Geleidelijke stijging van de arbeidsintensiteit.
- · Niet te hoge intensiteit afgewisseld met actieve rust.
- · Geen krachtige of explosieve bewegingen.
- · Bekende en beheerste bewegingsvormen.
- · Dynamische bewegingen waarbij minimaal 1/6 deel van de totale spiermassa actief is (reeds bij lopen is dit het geval).
- · Geen grote schokbelastingen zoals sprongen en draaien of maximale versnellingen.

Tweede fase (5 tot 8 minuten):

- · Lenigheid- en rekoefeningen om lokale circulatie te verbeteren (voor een intensieve training of wedstrijd mag een rek niet te lang worden vastgehouden (8 sec.) Omdat anders de spierspanning te laag wordt.
- · Geleidelijk grotere bewegingsuitslagen maken om het bewegingsapparaat optimaal te stimuleren.

).

4.3 Ladder drills (15 minuten)

Kern

4.4 Cooling down (5-10 minuten)

Na de kern dient er te worden uitgelopen. Het belang van de cooling-down zal ik hier net als dat van de warming-up puntsgewijs opsommen.

Eisen te stellen aan – en functie van een goede cooling-down:

- · Geleidelijke daling van de intensiteit.
- · De training afsluiten met wat rekkingoefeningen voor de belangrijkste belastte spiergroepen.. De belaste spieren worden weer op normale lengte terug gebracht. Er treedt ontspanning op in de spieren waardoor de doorbloeding verbetert, de afvalstoffen sneller worden afgevoerd en het herstel wordt versneld.

5 PROBLEEMOPLOSSING

- Vind je dat je moeilijkheden ondervind bij het voorwaarts verplaatsen van de voeten? Focus je in het vooruitduwen van je lichaam in de richting dat je wilt gaan door gebruik te maken van je “Power Pads” (grounding).
- Voel je dat je gaat vooruitvallen en dat je voeten niet kunnen volgen? Kijk naar je houding. Je heupen moeten boven je voeten zijn, je schouders boven je heupen en het belangrijkste je hoofd mag niet voorbij je tenen zijn.
- Struikel je, of kan je het patroon niet aanhouden? Vertraag. Stap het patroon de volledige lengte van de ladder en spreek de Rechts Links combinaties luid uit. Wanneer je je comfortabel voelt met het voetenwerk probeer het dan wat sneller.Snelheid komt enkel door de ontwikkeling van techniek en herhaling - oefen, oefen, oefen.
- Je voelt je meester over de techniek maar haalt geen snelheid? Controleer je handen. Hangen ze stil langs je lichaam, of bewegen ze correct, snel met gekruiste hand voeten coördinatie? Je kunt geen snelle voeten hebben zonder snelle handen. Hoe sneller je handen, hoe sneller je voeten zullen gaan.



6 TER AFSLUITING

Ik hoop dat deze Tips & Trucs voor de agility ladder er ertoe zullen bijdragen dat dit trainingsmiddel ook in de zaalsporten gaat gebruikt worden met als hoofddoel het verbeteren van de snelheid, sprongkacht en coördinatie. Het is duidelijk dat je ladderoefeningen minimaal 3x per week moet uitvoeren om resultaat te boeken, ladderoefeningen af en toe gebruiken in een opwarming geeft niet het gewenste effect.
Zoals in de inleiding reeds gezegd heb ik alle informatie gehaald van sites op het internet die handelen over dit onderwerp. Deze sites bieden meestal video's of CD-roms te koop aan waar je ongetwijfeld veel informatie op kan terugvinden. Ik heb ervoor gekozen om zelf creatief aan de slag te gaan en te experimenteren. Dit boekje is een kleine samenvatting van mijn ervaringen en opzoekingen die ik graag met andere trainers wil delen.
Trainers die ervaring, informatie, verbeteringen of opmerkingen hebben over dit onderwerp mogen me die zeker bezorgen.
Dit boekje is gratis aan te vragen op volgend e-mail adres: snelle.voeten@scarlet.be.

