

Inleiding

Speed ladder, speedfoot ladder, oefenladder, agility ladder, snelle voeten ladder zijn enkele benamingen die gebruikt worden voor het meest simpele en effectieve trainingsmiddel in de wereld. Speed ladders zijn onmisbare hulpmiddelen bij het ontwikkelen van de laterale (zijwaartse) en lineaire (voorwaartse) voetsnelheid van elke sporter. Het regelmatig gebruik van deze oefeningen zal je helpen je snelle voeten, je eerste stap explosie, je looptechniek, je conditie en je coördinatie (inclusief ondersteuning van de armen) te verbeteren.

Een speedladder, oefenladder dwingt sporters om hun voeten snel in en uit de vakken te bewegen. De speedladder, trainingsladder is tevens een uitstekend middel om het zenuwstelsel te activeren. Indien een atleet gedwongen wordt om snel met de voeten volgens een bepaald patroon te bewegen, dient 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. Als atleten meer kracht moeten ontwikkelen, dient het zenuwstelsel meer spieren activeren (meer motorische eenheden).

Hoe meer motorische eenheden betrokken zijn, hoe meer kracht er ontwikkeld wordt. Of je nu een speedladder, trainingsladder gebruikt om je lineaire snelheid, laterale snelheid, kracht of balans te verbeteren, je techniek is belangrijk om goede resultaten te behalen.

Checklist en tips

Houd de volgende checklist van je eerste tot je laatste stap in de speedladder, oefenladder in gedachten.

1. Houd de schouders, 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. Als je hoofd je lichaam leidt, zullen je voeten moeilijker bewegen.
3. Sta op de ballen van de voeten (grounding), hielen raken net niet de grond.
4. De 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. Als je zijwaarts beweegt, kruis enkel je voeten wanneer de oefening het toelaat. Een van de belangrijkste factoren om te onthouden bij elke oefening is om 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.

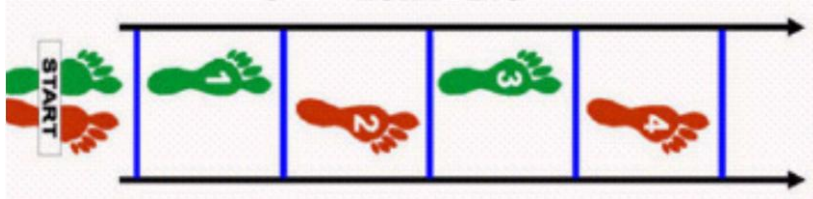
OEFENINGEN

1. Full range oefeningen

De juiste uitvoering is hier belangrijk, de snelheid zodanig aanpassen als de techniek het toelaat. We voeren de beweging maximaal uit. Bijvoorbeeld zo hoog mogelijke skip. Dat wil zeggen knieën zo hoog mogelijk. De snelheid van het uitvoeren van de oefeningen is van minder belang.

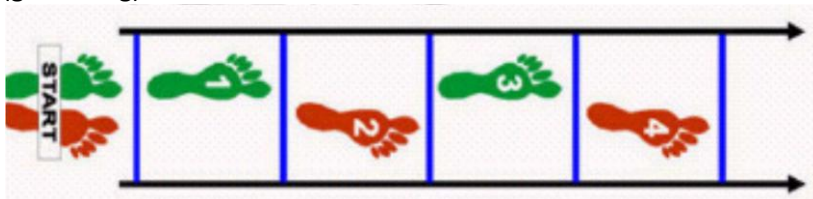
Enkel stappen

Start met beide voeten frontaal voor de stepladder. Stap in het eerste vak, waarbij alleen de enkels werken, de knieën en benen blijven gestrekt. Eén voetcontact in elk vak.



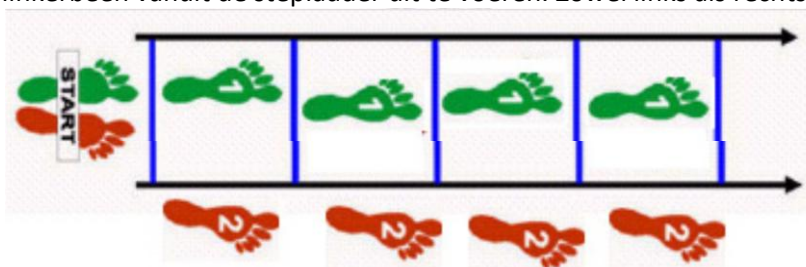
Hiel hamstring run

Start met beide voeten frontaal voor de stepladder. Stap in het eerste vak met een hoge mogelijke skip (sprong), één voetcontact in elk vak, dijen hoger dan horizontaal heffen, tenen optrekken, zwaaien met de armen. Kort contact houden met de grond (grounding).



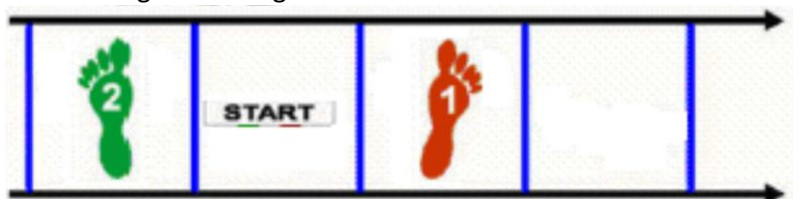
Dead leg run

Start met beide voeten frontaal voor de stepladder. De rechervoet naast de ladder plaatsen door een ankle bounce, enkel sprong (gestrekt been) en hoge skip met het linkerbeen vanuit de stepladder uit te voeren. Zowel links als rechts uitvoeren.



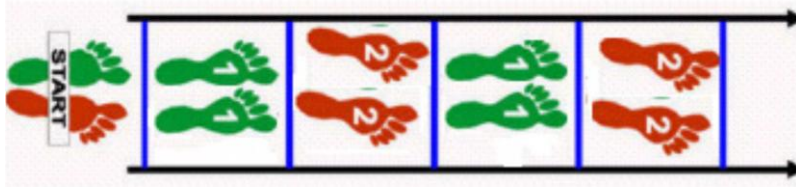
Laterale (zijwaarste) sprong

Lateraal, zijwaarts starten in de ladder met één tussenvak vrij, nooit twee voeten in hetzelfde vak. Starten met het verplaatsen van de rechervoet naar het volgende vak. Knieën hoog heffen hoger dan horizontaal. Zowel links als rechts uitvoeren.



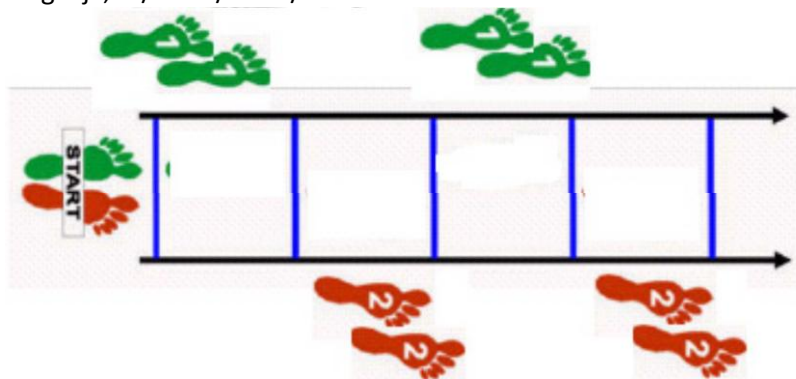
Enkel sprongen (skips)

Alleen de enkels bewegen (ankle bounce, enkel sprong), de knieën en benen blijven gestrekt. Steeds twee contacten met dezelfde voet in elk vak, uitvoering zo snel mogelijk LL/RR LL/RR LL/RR.



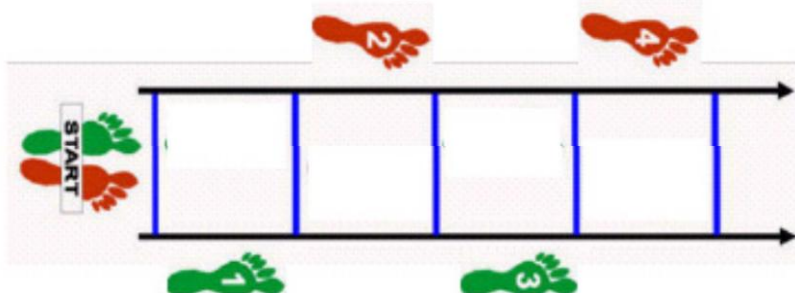
Wijde sprong

Telkens twee voetcontacten naast de stepladder, met een hoge sprong en ondersteuning van de armen over de ladder heen springen. Uitvoering zo snel mogelijk, LL/RR LL/RR LL/RR.



Sprong en cross-over (kruising)

Frontale start voor de stepladder. Telkens een hoge sprong en cross (kruising) naast de ladder stappen. Het lichaam blijft frontaal gericht, enkel de heupen draaien. Aandacht voor hoge sprong, enkels onder de knieën en ter ondersteuning met de armen zwaaien. Het zwaartepunt van het lichaam blijft boven de ladder.



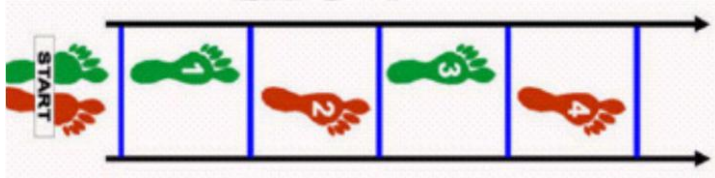
2. Snelheidsoefeningen

De snelheid is voor deze oefeningen belangrijk, de hoogte van de knieën is minder belangrijk. De oefeningen zo snel mogelijk uitvoeren.

A. Rennen

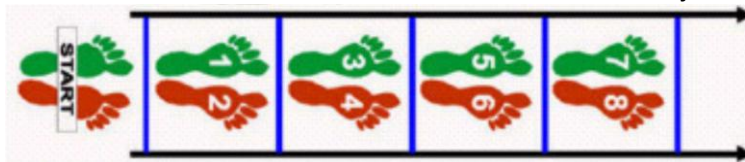
Eén stap rennen

Start frontaal voor de stepladder. Loop zo snel mogelijk door de stepladder met telkens één voetcontact in elk vak. De armen werken actief mee. Deze oefening ook achterwaarts uitvoeren. Dit is veel moeilijker dan je in eerste instantie denkt.



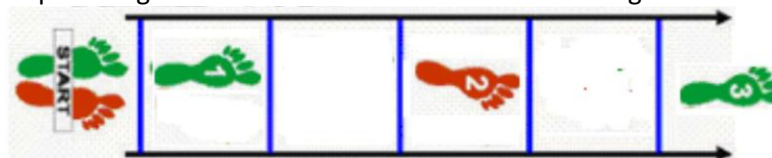
Twee stap rennen

Start frontaal voor de stepladder. Telkens twee voetcontacten in elk vak; linkervoet in het vak zetten en rechervoet er bijzetten. Ook analoog uitvoeren maar dan met start met de rechervoet. Variant: telkens van voet wisselen bij het uitstappen uit een vak.



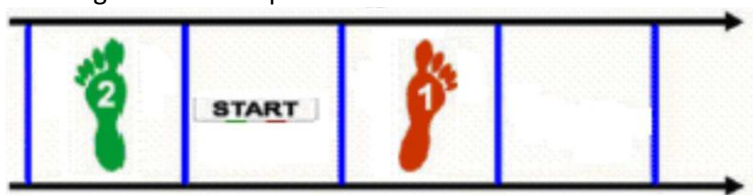
Eén stap rennen met tussenvak

Start frontaal voor de stepladder. Loop zo snel mogelijk door elk tweede vak van de stepladder gebruik de armen actief ter ondersteuning.



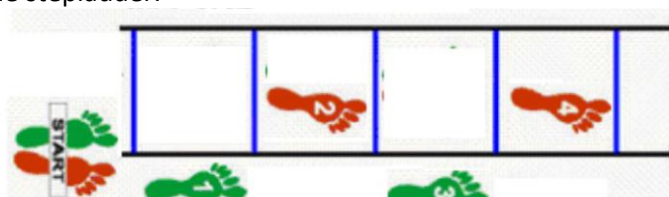
Zijwaarts rennen

Zijwaarts rennen met telkens één vak tussen de beide benen, voeten. Herhaal deze oefening door de startpositie om te draaien met het linkerbeen naar voren.



Zijwaarts cross-over rennen

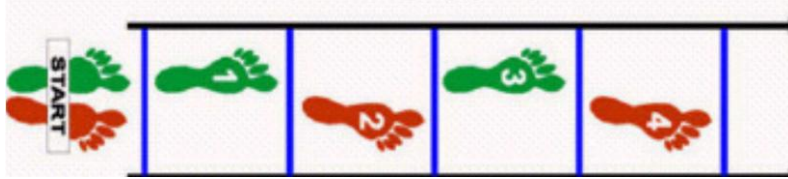
De rechervoet steeds in de ladder plaatsen, de linkervoet steeds buiten de ladder. Herhaling deze oefening met de linkervoet binnen de ladder en de rechervoet buiten de stepladder.



B. Springen

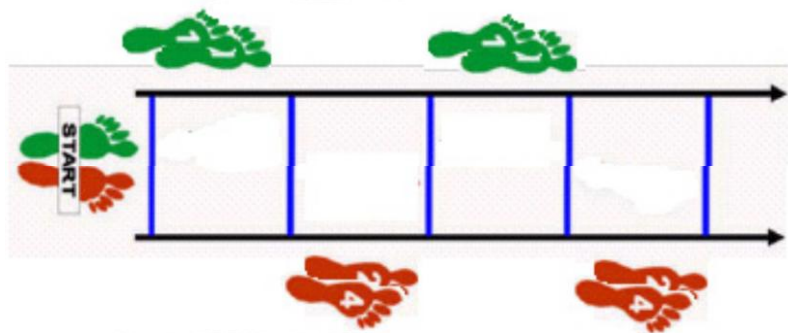
Snelle sprong

Snelle sprong, dij heffen tot horizontaal en zwaaien met de armen naast het lichaam.



Grote sprong

Telkens twee voeten naast de ladder zetten en met een grote en hoge sprong over de stepladder springen. Deze oefening snel uitvoeren en zwaaien met de armen bij het springen. LL/RR LL/RR.



Zijwaartse sprong

Zijwaartse sprong met telkens grondcontact van beide voeten in elk vak, oefening snel uitvoeren, hoog springen en zwaaien met de armen.



Zijwaartse cross-over sprong

Zijwaartse cross-over sprong met telkens grondcontact van beide voeten in elk een eigen naastgelegen vak, oefening snel uitvoeren. Het lichaam blijft zijwaarts gericht alleen in de heupen draaien. Zowel links als rechts uitvoeren.

