

DIRECTION



Ledsreact® oefenboek versie 1.0 / 2017

Met dit boek willen we u een eerste aanzet geven om uw eigen oefendatabase te gaan uitbouwen. Uiteraard zorgen wij ook voor meer oefeningen. Die zijn te vinden op onze sociale media alsook op onze website.

<http://ledsreact.be/videozone/>

<http://bit.ly/2nMTBMF>

<https://www.facebook.com/ledsreact/>

Vergeet zeker geen **post** te doen op jullie **sociale media** omtrent de **nieuwe aanwinst Direction**. Op die manier bouwen we samen aan leukere en betere trainingen. Alvast veel plezier gewenst!

Veel interesse in onze database maar geen tijd om zelf oefeningen te bedenken? Geen probleem. Geef ons een seintje en we zorgen ervoor dat u 10 oefeningen per maand ter beschikking krijgt om continue te blijven innoveren!

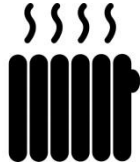
****Onder het motto 'Save paper, save the planet' heeft Ledsreact® gekozen om dit document digitaal naar u door te sturen. Zodoende kunt u dit naar alle trainers, coaches en betrokkenen doorsturen****

Onderstaand kunt u een lege template terugvinden. Als u zelf een oefening in elkaar wenst te steken kunt u dit gerust in dit document doen. Geef ons maar een seintje als we de template met alle symbolen dienen door te sturen.

In de rechterbovenhoek van elke pagina kunt u het onderwerp van deze oefening terugvinden. Hieronder een overzicht:



Reactiesnelheid



Opwarming



Plezier & fun



Sprint

Onderwerp Welke vaardigheden worden getraind? (kracht, uithouding, lenigheid, ...)
Korte omschrijving van wat er getraind wordt.

Discipline Voor welke sporten is deze oefening bedoeld?

Doelgroep Leeftijdsgroepen

Materiaal • Welke materiaal is er nodig?

Uitleg opdracht 1. Organisatie
2. Wat moet er gebeuren?

Legenda



Doel



Speler



Direction Basic 1.0



Kegel



Bal



Looprichting volgens kleur

Variatie • Regressie of progressie oefeningen



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Algemene spelvorm</u> Deze spelvorm traint de vaardigheden van jongere kinderen (ruimtebeleving en inzicht, coördinatie), daarnaast is het leuk!
Discipline	Multimove, sportkampen, sportlessen, opwarming, ...
Doelgroep	Focus op jongere kinderen (<16 jaar)
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Direction per 2 – 8 spelers • Minimum 2x rode stick, 2x groen, 2x blauw, 2x geel
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. De Direction kan in het midden van het terrein gezet worden. Duw op de aan/uit knop. Alle richtingen blijven ingeschakeld. 2. Naast de Directions liggen sticks die verschillende kleuren hebben. 3. Er zijn twee teams die strijden tegen elkaar (competitie) 4. De spelers lopen op het signaal van de trainer naar de Direction en krijgen een bepaalde kleur te zien. Dit kleur komt overeen met de stick die ze moeten meenemen. 5. Wie snelst terug in zijn kamp is met de correcte stick heeft één punt.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere sticks en kleuren combineren. • Obstakels zetten tussen de looprichting vb een speedladder, een bank, hoepels, ... • 4 teams die strijden om één punt. • Cognitief gaan werken blauw licht = groene stick nemen. • Kleine balletjes in plaats van sticks of andere materialen (groot/klein)



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Algemene spelvorm</u> Deze spelvorm traint de vaardigheden van sporters (ruimtebeleving en inzicht, coördinatie), daarnaast is het leuk!
Discipline	Geen specifieke discipline
Doelgroep	Alle leeftijden (zelfs senioren!)
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één toestel per vier tot acht sporters • Meerdere toestellen afhankelijk van het aantal sporters
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg dat het toestel aanligt en al is opgewarmd 2. Leg het toestel op een plaats waar voldoende ruimte is (straal zes meter). 3. Aan het uiteinde van elke richting staat iemand te wachten op een signaal. 4. De spelers lopen op éénzelfde moment (signaal trainer) naar het toestel. Wie aangeduid wordt moet getikt worden door de anderen. Diegene die getikt moet worden moet zo snel mogelijk terug naar zijn startzone.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Vergroot of verklein de afstand tot het toestel • Laat de spelers op de grond liggen, ogen dichthouden, op de rug liggen, ... • Geef de spelers een bepaalde opdracht • De tegenovergestelde richting moet getikt worden • Zorg voor materialen tussen het veld • Maak een andere zone waarmen naartoe moet lopen als men is aangeduid



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Korte sprint/reactietraining</u> Zeer korte sprint trainen waarbij reactievermogen en verandering van richting belangrijk is.	
Discipline	Explosieve sporten met veel richtingsverandering (voetbal, basketbal, hockey, volleybal)	
Doelgroep	Kinderen, Adolescenten en ouder	
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Vier Direction's • Additioneel materiaal zie Variatie 	
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. De Direction's worden op het terrein verdeeld met telkens minimum 6 meter afstand tussen de volgende Direction. 2. Niet alle richtingen zijn actief. 3. De trainer laat het lot beslissen of iemand uit het parcours gestuurd wordt of stelt een tijdslimiet op. 	
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik van verschillende materialen tussen de Direction's in (vb. speedladder, bank, hoepels, balkjes, ...) • Gebruik van bijgevoegde materialen zoals een basketbal, volleybal, voetbal, handbal, ... • Oefening voorzien aan het uiteinde van elke kegel (uitleg: je wordt uit het parcours gestuurd daar volgt een oefening) • De richting naar achter nooit op actief plaatsen zodat er meerdere spelers in het parcours kunnen komen. 	



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Korte sprint/reactietraining</u> Zeer korte sprint trainen waarbij reactievermogen en verandering van richting belangrijk is.
Discipline	Explosieve sporten met veel richtingsverandering.
Doelgroep	Adolescenten en ouder
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum twee Direction, ideaal vier Directions • Twee kegels per Direction
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. De Direction's worden in het midden van het veld gezet. De eerste Direction heeft drie richtingen actief evenals de laatste Direction. Alle andere hebben vier richtingen actief staan. 2. Aan de linker- en rechterkant van elke Direction staat een kegeltje. 3. De spelers worden in het parcours gestuurd zowel voor, achter, links als rechts. Ze moeten zo snel mogelijk reageren op het licht. Links & rechts wil zeggen de kegel tikken.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Meerdere Directions na elkaar • Gebruik van verschillende materialen tussen de Direction's in. • Gebruik van bijgevoegde materialen zoals een basketbal, volleybal, voetbal, handbal, ... • Oefening voorzien aan het uiteinde van elke kegel • De richting naar achter nooit op actief plaatsen zodat er meerdere spelers in het parcours kunnen komen.



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

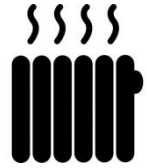
Onderwerp	Opwarmingsoefening Deze opwarmingsoefening is efficiënt als kennismaking op het toestel.
Discipline	Balsporten (voetbal, basketbal, volleybal)
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Één toestel per vier tot acht sporters • Meerdere toestellen afhankelijk van het aantal sporters
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg dat het toestel aanligt en al is opgewarmd 2. Leg het toestel op een plaats waar voldoende ruimte is (straal zes meter). 3. Aan het uiteinde van elke richting staat iemand te wachten op een signaal. 4. De speler (speler A) die buiten het gebied staat loopt als eerste in. Hij krijgt een richting en past zijn bal naar die richting (speler B). Speler B vertrekt wanneer speler A bij hem aansluit.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Snelheid van passen en vertrekken verhogen • Cognitief gaan oefenen (tegenovergestelde richting) • Werken met de kleuren in plaats van de richtingen • Verschillende materialen op het veld gaan leggen • Enkel diegene die loopt kijkt naar het toestel. De andere staat er met de rug naartoe. Speler A moet de naam roepen (ifv communicatie).



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.



Onderwerp	Opwarmingsoefening voor conditietraining Conditietraining met Direction. Dit ter bevordering van de uithouding evenals het recuperatievermogen.
Discipline	Conditietraining binnen voetbal, basketbal.
Doelgroep	Alle leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum toestellen afhankelijk van het aantal spelers. Aan te raden per vijf spelers één toestel • Vier kegels per toestel aan uiteinden
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leg de Direction aan en zet hem op de grond, alle richtingen zijn actief. 2. Aan het uiteinde van elke richting staat een kegel, dit op minimum 6 meter afstand van de Direction. 3. De speler komt in het parcours en reageert op het licht. 4. De speler doet telkens een zijwaartse bijtrekpas tikt de kegel en gaat terug naar de Direction. 5. De trainer beslist zelf hoelang de speler actief blijft (minimum 25 sec. maximum 2 minuten)
Organisatie	
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Twee spelers volgen elkaar • Cognitieve oefening waarbij de tegenovergestelde kant gekozen moet worden van de aangegeven richting • In groep allemaal dezelfde oefening uitvoeren • Aan het uiteinde één speler. Continu passen naar elkaar en invallen. • Object bovenop de kegel leggen (vb. tennisbal); de speler moet continu verplaatsen



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	Reactiesnelheid trainen op een leuke manier Zeer korte sprint trainen waarbij reactievermogen en verandering van richting belangrijk is.
Discipline	Alle mogelijke sporten of disciplines
Doelgroep	Alle mogelijke leeftijden
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum één Direction per speelveld • 8 tot 12 spelers per toestel
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Direction ligt in het midden van het speelveld. Op de eindeinden staat een doel (basketbalring, voetbaldoel, etc.). Twee teams staan tegenover elkaar. 2. Het toestel geeft enkel links en rechts. De richting voor en achter is uitgeschakeld. 3. Op het signaal van de trainer vertrekt één persoon van elk team. Het is de bedoeling om de bal zo snel mogelijk in het doel te schieten. Diegene zonder bal wordt defence.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Op het signaal van de trainer vertrekken meerdere spelers. • Geef hen een opdracht vooraleer ze lopen vb op de rug liggen. • Cognitie trainen: ga de tegenovergestelde richting uit. • Zorg voor gekleurde doelen waarbij de kleur en niet de richting telt. • Zet de kegels verder of dichterbij het toestel maar hou een afstand van 6 meter.



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.

Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.



Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Reactievermogen</u> Reactievermogen trainen met pivoteren met/zonder bal
Discipline	Explosieve sporten met veel richtingsverandering specifiek gericht op basketbal
Doelgroep	Kinderen, Adolescenten en ouder
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum Direction's afhankelijk van aantal deelnemers • Additioneel materiaal niet noodzakelijk
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. De Direction's worden op het terrein verdeeld met telkens minimum 6 meter afstand tussen de volgende Direction. 2. Enkel de verste richting is NIET actief 3. De deelnemer loopt naar de Direction. Op het moment dat hij een richting krijgt reageert hij. De deelnemer stopt pivoteert in de richting die hij aangewezen krijgt.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • In eerste instantie kan dit zonder bal daarna met één bal en daarna met twee ballen. • Indien gewenst kunnen additionele materialen toegevoegd worden. • Op elke richting kan een persoon geplaatst worden die de bal moet aannemen. • Op doel schieten met één bepaalde richting. • Toestellen koppelen aan elkaar en een parcours gaan maken (met/zonder bal).



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Sprinttraing/reactievermogen</u> Korte sprint na het reageren op een signaal van het toestel.
Discipline	Explosieve sporten met veel richtingsverandering (voetbal, basketbal, etc.)
Doelgroep	Adolescenten en ouder
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum twee Direction • Vier gekeurde zones per Direction
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak een opstelling waarbij voldoende plaats ter beschikking is (ideaal volledig veld) 2. Leg de Direction in het midden van het veld. De startplaats van de spelers wordt aangeduid met een kegel. Het toestel ligt ongeveer 10 meter verder. 3. Op het startsignaal loopt speler A (volledig links) met of zonder bal naar het toestel. Hij reageert op het lichtje en loopt naar de opgegeven zone.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Geef een andere opdracht bij elke kleur vb als je in zone rood bent moet je 10x pompen of 10x jumping jacks. • Laat twee spelers tegen elkaar lopen en zie wie er eerst in welke zone zit. • Cognitietraining rood wordt geel, groen wordt blauw, etc. Men moet onthouden. • Zet een tweede toestel na het eerste met een kleine tussenafstand. Men moet een dubbeltaak onthouden.



Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



Als je meer informatie wil omtrent onze oefeningen kan je steeds terecht op onze videozone, die te vinden is op de website: www.ledsreact.be.

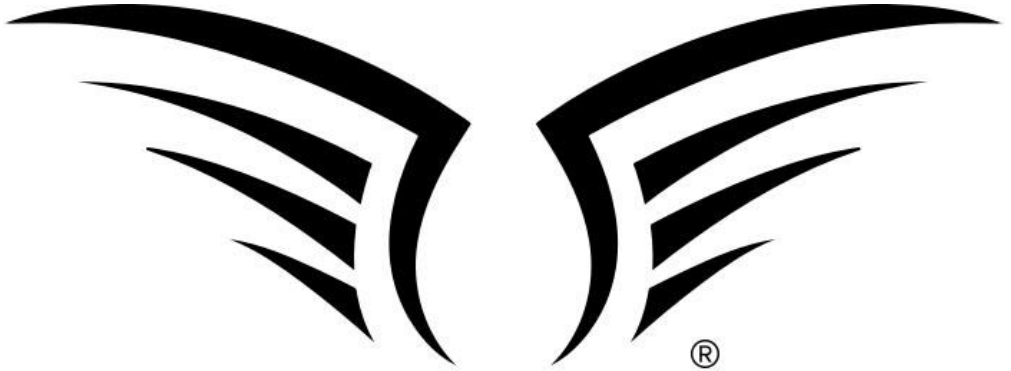
Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	<u>Sprinttraing/reactievermogen</u> Korte sprint na het reageren op een actie van de tegenstander
Discipline	Explosieve sporten met veel richtingsverandering (voetbal, basketbal, etc.)
Doelgroep	Adolescenten en ouder
Materiaal	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum twee Direction • 5 kegel per Direction
Uitleg opdracht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maak een opstelling waarbij voldoende plaats ter beschikking is (ideaal volledig veld) 2. Leg de Direction in het midden van het veld. De startplaats van de spelers wordt aangeduid met een kegel waaraan speler A staat. Leg Direction in het midden van het veld en selecteer de linker en rechter richting. Ter hoogte van Direction staan de spelers B, op een afstand van 6 meter rond het toestel. 3. Op het startsignaal loopt speler A (volledig links) met of zonder bal naar het toestel. Hij reageert op het lichtje. Terwijl reageert speler B op de beweging van speler A. Hij moet hem proberen inhalen tijdens deze sprint.
Variatie	<ul style="list-style-type: none"> • Speler A kan vertrekken met of zonder bal. • Geef een bepaalde opdracht aan de spelers B vb: op de grond gaan liggen • Zorg voor een gekleurde zone op het einde zo kan je met de richting en kleur spelen. • Zet een doel op het einde en speler A met twee vertrekken. Diegene zonder bal zorgt voor defence. • Train de cognitie of het denkvermogen. Als het rode licht oplicht moet de tegenovergestelde speler lopen.



Alvast veel plezier gewenst met deze oefeningen vanuit ons volledig team!

Geef ons altijd een seintje als we iets kunnen betekenen voor jullie. Onze missie is niet voor niets innoveren in samenspraak met onze eindgebruiker.



LED S REACT

Geef richting aan je training.

Onder het motto 'Save paper, save the planet' heeft Ledsreact® gekozen om dit document digitaal naar u door te sturen. Zodoende kunt u dit naar alle trainers, coaches en betrokkenen doorsturen

© Copyright

Uitsluitend te gebruiken door en voor Ledsreact®