

### Ten behoeve van:

- Alle Feyenoord en Excelsior spelers
- Varkenoord Voetbalacademie Feyenoord
- Alle trainers
- Medische staf Feyenoord en Excelsior

### Samengesteld door:

**Toine van de Goolberg**  
Conditie- Hersteltrainer

**John de Pater**  
Fotograaf

**Kim Stehouwer**  
Vormgeving

### Met dank aan:

Anthony Lurling  
Leonardo De Vitor Santiago  
Wlodi Smolarek  
D-jeugd Feyenoord

---



Pagina 3	<b>Voorwoord</b>
Pagina 4	<b>Looptechniek bij Feyenoord Rotterdam</b>
Pagina 5	Stretchen Calfs (kuiten)
Pagina 6	Stretchen Hamstrings (bovenbeen achterkant)
Pagina 7	Stretchen Quadriceps (bovenbeen voorkant)
Pagina 8	Stretchen Gluteus (bil)
Pagina 9	Stretchen Iliopsoas (heup voorkant)
Pagina 10	Stretchen Adductoren (liezen)
Pagina 11	Voorwaartse zwaai fase (skipping)
Pagina 12	Achterwaartse zwaai fase (hakbil)
Pagina 13	De landingsfase (uitpendel)
Pagina 14	De afzetfase (starten)
Pagina 15	De speedladder (frequentie skipping)
Pagina 16	Frequentieoefening (trippling)
Pagina 17	Frequentieoefening frontaal gezien (trippling)
Pagina 18	Steigeringsloop (versnellen)
Pagina 19	Steigeringsloop vervolg (versnellen)
Pagina 20	Steigeringsloop (versnellen, startfase)
Pagina 21	Tripplig zijwaarts
Pagina 22	Skipping zijwaarts
Pagina 23	Stokkenloop zijwaarts (links)
Pagina 24	Stokkenloop zijwaarts (rechts)
Pagina 25	Stokkenloop zijwaarts met starten
Pagina 26	Sprint na stokkenloop
Pagina 27	Stokkenloop met richtingsverandering
Pagina 28	Stokkenloop voorwaarts
Pagina 29	Starten na voorwaartse stokkenloop
Pagina 30	Voetstretksprongen
Pagina 31	Zijwaartse frequentie / verplaatsing
Pagina 32	Passeren rechts en links
Pagina 33	Starten na passeren
Pagina 34	<b>Teambespreking D-jeugd</b>
Pagina 35	Speedladder zijwaartse skipping
Pagina 36	Speedladder voorwaartse skipping
Pagina 37	Stokkenloop met rug naar elkaar toe
Pagina 38	Stokkenloop met gezichten naar elkaar toe
Pagina 39	Stokkenloop voorwaarts
Pagina 40	Loopscholings circuit
Pagina 41	<b>Slotwoord</b>

### Voorwoord

Voor u ligt een leidraad, om de looptechniek bij het (prof)voetbal te verbeteren. Conditie- en hersteltrainer Toine van de Goolberg beschrijft een aantal mooie trainingsmomenten. Daarbij staat de looptechniek centraal. Zowel de afzetactie als de zwaaiacties worden specifiek getraind. Zowel individuele trainingen van Anthony Lurling, Leonardo als trainingen van de D-jeugd van de Voetbalacademie Feyenoord zijn in beeld en tekst opgenomen. Het is het tweede boekje, naast Visie op Krachttraining Feyenoord Rotterdam, wat als interne publicatie verschijnt. Veel leesplezier en gebruik voor de praktijk. Met dank aan Anthony Lurling, Leonardo, de D-jeugd van de Voetbalacademie Feyenoord met de trainer Wlodi Smolarek en fotograaf John de Pater.  
Toine van de Goolberg

U kunt beide boekjes gratis downloaden via de site [www.feyenoord.nl](http://www.feyenoord.nl). Daarnaast is over deze oefenstof een video gemaakt waarin al deze looptechnieken worden gedemonstreerd. Goed als introductiefilm voor de vereniging.

### Ten geleide

Enige trainingstechnische informatie vooraf, om het looptechniekboekje in de praktijk te gebruiken.

### Wanneer wordt er in de weekcyclus aan loopscholing gedaan?

Het antwoord is verrassend eenvoudig. Elke dag, dat er getraind wordt, zal in de warming-up zo'n 5 tot 10 minuten aandacht worden besteed aan de techniek van het lopen.

De oefeningen zijn altijd terug te voeren naar vier hoofdfasen:

Fase 1	Achterste zwaai fase	→	Hakbil
Fase 2	Voorste zwaai fase	→	Skippings
Fase 3	Landingsfase	→	Pendel
Fase 4	Afzetfase	→	Versnellen

Daarnaast spelen nog een aantal nevenaspecten een rol, die omsloten zijn in de oefeningen die in het boekje worden omschreven, zoals:

Stabiliteit	→	Balanstraining
Beweglijkheid	→	Dynamisch rekken
Frequentie	→	Frequentieladder
Transfer	→	Voetbaloefenstof

De globale inhoud van zo'n warming-up (totaal ca. 25 minuten):

- 5 minuten draven (langzaam)
- 3 minuten tempoloop (rustig)
- 5 minuten stretchen
- 8 minuten looptechniek
- 5 minuten spelletje

## Looptechniek bij Feyenoord-Rotterdam

### Moet men nu wel of niet stretchen in de warming-up bij voetbal?

Ja, men moet stretchen in de warming-up, want dat verhoogt de spierspanning en het maakt gewrichten mobieler (soepeler)

### Moet men nu statisch of verend rekken?

Men moet in de warming-up altijd verend rekken, want dan alleen verhoogt men de spierspanning. In de cooling down of bij de therapeut stretcht men wellicht statisch. Het brengt de spierspanning omlaag.

Voorbeeld stretchen (ca. 5 minuten)

Oefening 1	Kuiten	1x links + 1x rechts	pagina 5
Oefening 2	Bovenbeen achterkant	1x beide benen	pagina 6
Oefening 3	Bovenbeen voorkant	1x links + 1x rechts	pagina 7
Oefening 4	Bil	1x links + 1x rechts	pagina 8
Oefening 5	Heup voorkant	1x links + 1x rechts	pagina 9
Oefening 6	Liezen	1x beide benen	pagina 10

Alle oefeningen tussen 10 en 15 seconden verend rekkend uitvoeren. Bij koud en nat weer vooral staande oefeningen uitvoeren.

### Concrete voorbeelden van een warming-up, waarvan ca. 10 minuten looptechniek

Voorbeeld 1

- 3 x 15m skipping foto / pagina 11
- 3 x 15m hakken billen foto / pagina 12
- 3 x 15m uitpendelen foto / pagina 13
- 3 x 10m speedladder foto / pagina 15
- 3 x 30m steigeringsloop foto / pagina 14

Voorbeeld 2

- 3 x 10m zijwaartse skipping links + rechts foto / pagina 22
- 3 x 10m zijwaartse stokkenloop links + rechts foto / pagina 23
- 3 x 10m stokkenloop met richtingsverandering foto / pagina 27
- 3 x 10m sprint na stokkenloop foto / pagina 25
- 3 x 10m starten na voorwaartse stokkenloop foto / pagina 26

Voorbeeld 3

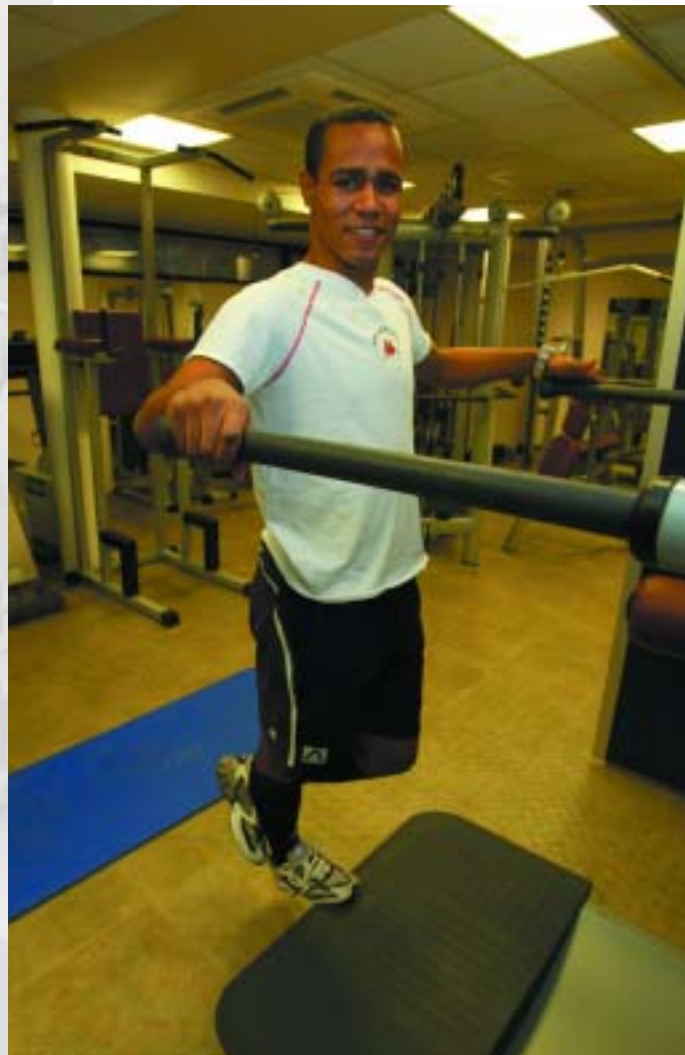
- 3 x 10m voorwaartse stokkenloop foto / pagina 28
- 3 x 10m voetstretksprongen foto / pagina 30
- 3 x 10m zijwaartse frequentie foto / pagina 31
- 3 x 10m passeren links + rechts foto / pagina 32
- 3 x 10m starten na passeren links + rechts foto / pagina 33

Organisatie

- Altijd in stroomvorm of gelijktijdig (individuele correcties)
- Als rust terug dribbelen, huppelen of wandelen
- Bij gelijktijdig op rij, tussen de middenlijn en 16m gebied

## **Kuiten (calfs)**

- Op een been gaan staan
- De hak zo ver mogelijk naar beneden brengen
- Alleen met de voorvoet op de verhoging staan
- De armen gebruiken voor de balans
- Rechtop staan
- 'Vriendelijk' verend uitvoeren met linker en rechter been



## **Bovenbeen achterkant (hamstrings)**

- De oefening uitvoeren in langzit op de mat
- De voeten zijn licht gespreid
- De tenen vasthouden en knieën snel buigen en strekken
- De romp licht naar voren buigen
- Variant: de neus naar de knieën (stretch lage rug)
- Series van ca. 10 seconden. Spanning zoeken
- De oefening verend uitvoeren



## **Bovenbeen voorkant (quadriceps)**

- De oefening uitvoeren in ruggelingsse armsteun op de mat
- Een been is gestrekt, het andere been is gebogen
- Het gebogen been (voet ver naar achter) optillen en neerwaarts drukken
- Er komt spanning op het bovenbeen rechts voor (foto)
- De hoek tussen de bovenbenen is ca, 90 graden
- De oefening verend uitvoeren met linker en rechter been



## **Bil (gluteus)**

- De oefening rechtop zittend uitvoeren op de mat
- Linker of rechter been buigen en strak vastpakken
- De voet van het gebogen been aan de buitenkant van de knie van het gestrekte been plaatsen
- Afwisselend het lichaam volledig uitstrekken en vervolgens weer ontspannen in laten zakken
- Zo wordt de bilspier afwisselend gespannen en ontspannen





## Heup voorkant (iliopsoas)

- De oefening uitvoeren in kniesteun op de mat
- De handen in de zij houden
- De heup naar voren drukken
- Spanning in de heup zoeken, rechts voor (foto)
- De schouders parallel aan de heup houden
- De romp is rechtop
- Het hoofd 'smile Leonardo' rechtop houden
- De oefening verend uitvoeren met linker en rechter been



## Liezen (adductoren)

- De oefening rechtop zittend uitvoeren op de mat
- De knieën zijn sterk gebogen
- De voetzolen tegen elkaar plaatsen
- De handen oefenen druk uit op de knieën
- De spanning wordt verhoogd op de liesspiieren
- Variatie: neus naar de mat drukken (lies + lage rug)
- Altijd licht verend bewegen



## **Voorste zwaafase (skipping)**

- Het gehele lichaam rechtop of licht voor houden
- Het bovenbeen horizontaal
- Het gehele lichaam wordt uitgestrekt
- De teen van het zwaaibeen (links) optrekken
- Maak je zo groot mogelijk
- Hoog op de teen van het achterste been komen (rechts)
- De schouders zijn laag ontspannen
- De armen tegengesteld aan de benen doorzwaaien
- De handen 'los', ter hoogte van de kin en de heup
- De blik is breed
- Het hoofd rechtop



## Achterste zwaafase (hakbil)

- De hak (rechts) gaat richting bil
- De heupen gestrekt houden
- De voetplaatsing op de 'bal'
- De romp licht voorover houden
- De blikrichting vooruit
- De armen bewegen ritmisch mee
- De handen zijn ontspannen
- De knie is op deze foto te hoog. Streef naar een verticaal bovenbeen



## ***De landingsfase (uitpendel)***

- Het linkerbeen beweegt actief naar beneden
- De rechtervoet wordt uitgestrekt
- De armen tegengesteld mee bewegen
- De schouders laag houden
- Pendelen cyclisch, links en rechts ontspannen laten volgen
- Het hoofd rechtop houden
- De romp licht voorover houden
- Oefenafstanden tot maximaal 20 meter
- Accent snelheid op de zwaaiactie naar de grond



## De afzetfase (starten)

- De romp schuin naar voren houden
- De strekking is volledig vanuit de enkel, de knie en de heup
- Het rechterbeen zwaait actief naar voren
- De armen worden 'hoog' actief ingezet (afzetondersteuning)
- Alleen landen op de voorvoet
- De blikrichting is naar voren
- Alle acties zijn explosief naar voren gericht
- Het is geen sprong, maar loopactie



## *De speedladder (frequentie skipping)*

- Knieheffen met variaties, zoals:
- 1-2 maal landen per vakje
- Voorwaarts – achterwaarts – zijwaarts
- Met en zonder directe richtingsveranderingen
- Het bovenbeen moet horizontaal zijn
- Het onderbeen moet verticaal zijn (= foutje op foto)
- De rechervoet / teen optrekken (= foutje op foto)
- De linkervoet uitstrekken (= prima op foto)
- Volledige strekking van de enkel, de knie en de heup
- De romp licht voorover houden
- Het hoofd rechtop houden
- De armen tegengesteld mee bewegen
- De schouders ontspannen laag houden
- Alle frequentieoefeningen gaan over in een start



## ***Frequentieoefening (tripling)***

- Per vakje tweemaal landen
- De knie blijft laag
- De voeten zo snel mogelijk bewegen
- De romp licht voorover houden
- Het lichaam wordt volledig gestrekt
- Het hoofd moet in een lijn zijn met de romp
- Varieer in voorwaarts en achterwaarts
- Al dan niet met een keerpunt





## ***Frequentieoefening frontaal gezien (tripling)***

- Een lage knie-inzet
- Eenmaal landen per vakje
- Snel voetenwerk
- Er zijn geen rotaties van de lengteas van het lichaam
- Alles is strak gericht naar voren
- Schouders worden laag gehouden
- Het armenritme is het voetenritme



## **Steigerungsloop (versnellen)**

- Skipping overgaand in start
- Er wordt in elke tussenruimte snelheid opgebouwd
- De knie-inzet wordt behouden
- Er wordt volledig gestrekt
- Zie de opmerkingen van voorgaande skipping beelden



## ***Steigeringsloop vervolg (versnellen)***

- Er is een toename van de snelheid
- Er is een vergroting van de voorwaartse ligging
- Er is behoud van de knie-inzet
- Er wordt gekomen tot een starthouding
- Alle bewegingen zijn gericht naar voren (geen rotaties)



## ***Steigerungsloop (versnellen, startfase)***

- Aan het einde van de ladder starten (overgang steigerung naar start)
- Er is een toename van de voorwaartse ligging
- Er is een maximale inzet van de rechterknie
- Er is een maximale inzet van de armzwaai
- Er wordt explosief gestrekt met linker enkel, knie en heup
- Deze oefening kan eventueel verbonden worden met een baltraining



## ***Trippling zijwaarts***

- Er is een lage knie-inzet
- Er wordt twee keer geland per vakje
- De voeten / enkels maken snelle bewegingen
- Het lichaam is gestrekt
- Aan het einde van de ladder kwartslag draaien en starten
- De schouders laag houden
- Het hoofd rechtop houden



## **Skipping zijwaarts**

- Er is een hoge knie-inzet
- Er wordt twee keer geland per vakje
- De skipping zowel links als rechts uitvoeren
- Het lichaam wordt volledig gestrekt
- De skipping moet zuiver zijwaarts gaan, dus geen rotaties
- De frequentie zo hoog mogelijk
- Eventueel uitvoeren met snelle links-rechts variaties
- Er is een snelle reactie bij richtingswissel vereist
- Aan het einde van de ladder kwartslag draaien en starten



## **Stokkenloop zijwaarts (links)**

- Zijwaarts knieheffen
- Er wordt twee keer geland per stok
- De knie wordt maximaal hoog geheven
- Het zwaartepunt van het lichaam wordt hoog gedragen
- De voet (rechts) wordt maximaal uitgestrekt
- De romp wordt stil gehouden
- De schouders blijven laag
- De armen worden ritmisch mee bewogen



## **Stokkenloop zijwaarts (rechts)**

- Variatie in richting
- Er wordt eenmaal geland per stok
- Er is een hoge rechterknie-inzet (zeer goed)
- Korte landingstijden (kaatsen)
- Aan het einde van de oefening starten
- Op het laatste moment wordt er ingedraaid





## ***Stokkenloop zijwaarts met starten***

- Er wordt na de laatste landing tussen de stokken ingedraaid
- Er wordt direct voluit gestart
- De rotatie wordt direct weer opgeheven en er wordt rechtuit gesprint
- Nooit langer dan 10 meter ( 5 á 10 meter)
- De voorwaartse ligging wordt gezocht
- De heupen worden gestrekt gehouden (niet knikken)
- Afwerken eventueel met bal (afwerkcoefening)



## ***Sprint na stokkenloop***

- Dit is perfect gedemonstreerd (zie foto)
- Alle acties zijn recht naar voren gericht
- Er is een ideale ligging voorwaarts
- Er is een goede knie-inzet
- Er is een maximale strekking
- Er is een krachtige arminzet
- De blik blijft naar voren gericht
- Start eventueel naar een bal (afwerkvorm)



## **Stokkenloop met richtingsverandering**

- Er wordt twee keer geland per stok
- Op commando wordt er snel gewisseld van richting, links + rechts
- Er is zo min mogelijk rotatie van de romp
- Er zijn korte landingsmomenten
- Nooit langer dan 10 seconden doorvoeren
- Het hoofd niet naar de grond richten, maar rechtop houden!



## Stokkenloop voorwaarts

- Er wordt eenmaal geland per stok
- Maak jezelf groot tijdens de oefening (strekken)
- Er is een hoge knie-inzet (links)
- De oefening wordt versnellend uitgevoerd
- De oefening gaat over in een start
- Het hoofd wordt rechtop gehouden de blik is naar voren gericht
- De schouder worden laag gehouden en de armen gebogen



## ***Starten na voorwaartse stokkenloop***

- Er wordt schuin gestart op commando
- De ligging is voorwaarts
- Er is een hoge knie-inzet
- Er zijn eventuele plotselinge richtingsveranderingen
- De sprinttijd en de afstand worden gecontroleerd (stopwatch)
- Er wordt geëindigd met een balactie



## Voetstretksprongen

- Maximale hoogte vanuit enkelsprongen
- De knieën worden nagenoeg recht gehouden
- De strekking wordt ondersteund vanuit de arminzet
- Er is een korte contacttijd
- Na de laatste sprong wordt er gestart



## *Zijwaartse frequentie / verplaatsing*

- Er wordt zijwaarts snel verplaatst
- Diep zitten
- Er is een hoge beenfrequentie
- Er wordt direct na het paaltje gestart
- De armen worden krachtig mee bewogen
- Het hoofd blijft naar voren gericht



## *Passeren rechts en links*

- Er wordt snel gepasseerd met het paaltje in de rug
- Daarna wordt er vol gestart
- De voeten worden hierbij dicht bij elkaar gehouden
- Er wordt diep in de heupen en knieën gezeten
- Deze oefening wordt gecombineerd met afwerkvorm





## Starten na passeren

- Na ruggelinge passage wordt er vol gestart
- Er wordt ingedraaid naar de looprichting (bal)
- De linkerknie wordt goed ingezet
- Het achterste been wordt volledig gestrekt
- De voet wordt dwars gezet tegen het wegglijden





Het volgende gedeelte bevat trainingsbeelden van de Voetbalacademie van Feyenoord. Dezelfde oefenvormen, die door Anthony Lurling zijn gedemonstreerd, komen terug in de groepstraining van de D-jeugd

Uit de gezichten van deze jonge en getalenteerde spelers spreekt beleving.

Ook de looptraining kan leuk zijn, mits er een wedstrijdelement is, zoals: 'wie van jullie kan het 't beste en het snelste'?

## *Speedladder zijwaartse skipping*

- Zijwaarts hoog knieheffen
- Iedere drie openingen één speler
- Sprint daarna weg
- Rustig terug dribbelen
- Voorkom lang wachten



## *Speedladder voorwaartse skipping*

- Ook hier meerdere spelers tegelijk laten oefenen
- De knieën hoog en de voet optrekken (= foutje op foto)
- Nooit naar achteren leunen (zie 2de speler)
- Probeer naar voren te kijken
- De ladder strak laten liggen
- Iedere 3 à 4 openingen één speler
- In looppas terug



## **Stokkenloop met de rug naar elkaar toe**

- Zijwaartse skipping
- Meerdere spelers tegelijk laten oefenen
- De knie hoog, tweemaal landen tussen de stokken
- Na de laatste stok een wedstrijdloop over 10 meter
- Terug dribbelen
- Eventueel puntentelling in twee groepen



## **Stokkenloop met de gezichten naar elkaar toe**

- Gelijktijdig werken
- Hoge frequentie
- Hoge knie-inzet
- Aan het einde indraaien
- Belonen met winstpunten
- 'Bestrafen' met conditieloop



## **Stokkenloop voorwaarts, wedstrijdloop**

- Wedstrijdvorm
- Skipping en starten
- Punten per team
- Blijf om technische kwaliteit vragen
- Eventueel als estafetteloop



## Loopscholings circuit

### Oefeningen:

- Voetstreksprongen + starten
- Zijwaarts verplaatsen + starten
- Afwerken op het doel

### Organisatie:

- De spelers goed verdelen
- Er zijn twee keepers noodzakelijk
- Terug dribbelen als actief herstel
- Geen wachttijden

Als eindvorm, 5 rondjes





### **Slotwoord**

Dit oefenstofboekje is te gebruiken van prof (international) tot jeugdspelertje, bij de amateurs in de lagere elftallen. Het zijn basisvaardigheden, die tijdens de gehele carrière terugkomen. Daarnaast is van deze oefenstof een videoband, waarin al deze trainingsvormen nogmaals kunnen worden bekeken. Een hulpmiddel, om de trainer en voetballer te scholen binnen de looptraining.

Toine van de Goolberg

Conditie- en hersteltrainer Feyenoord-Rotterdam