



Ledsreact® oefenboek versie 3 / 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!

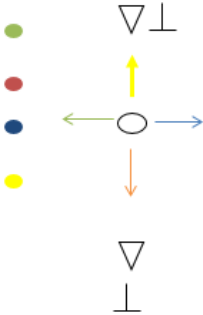
****Onder het motto 'Save paper, save the planet' heeft Ledsreact® gekozen om dit document digitaal naar u door te sturen. Zodoende kunt u dit naar alle trainers, coaches en betrokkenen doorsturen****

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 met Direction</u> Deze spelvorm is perfect voor grotere groepen kinderen.
Discipline	Multimove, sportkampen, sportlessen, ...
Doelgroep	Focus op jongere kinderen (<16 jaar)
Materiaal	• 1 Direction per 8 – X spelers • 2 x rode hoepels, 2 x gele hoepels, 2 x groene hoepels, 2 x blauwe hoepels • Gekleurde balletjes
Uitleg opdracht	1. De groep wordt in 2 kleinere groepen verdeeld die tegenover elkaar staan. Het toestel ligt in de midden van het veld. 2. Op het startsignaal van de coach loopt één persoon van elke groep naar het toestel. 3. Men krijgt een kleur toegewezen daarna moet men zo snel mogelijk in de gekleurde hoepel gaan zitten. De volgende vertrekt wanneer de vorige persoon is gaan zitten in de hoepel.
 	
Variatie	• Estafette met balletjes meenemen • Verschillende materialen gaan gebruiken • Laatste valt telkens af • Men moet in een basketring scoren vanuit die gekleurde kegel



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	Multi-skill oefening kleuters/kleine kinderen Oefening samen met één van onze klanten bedacht en getest.
Discipline	Kinderkampen, sportles op school, sportdagen, etc.
Doelgroep	Specifiek voor kleine kinderen vanaf 5 jaar
Materiaal	• 4 x gekleurde matten (rood, groen, blauw, geel) • Pittenzakjes (zoveel als kinderen) • 4 dezelfde kleurenkegels • 8 gekleurde hoepels
Uitleg opdracht	1. Laat de kinderen in vier rijen naast elkaar starten. Op het startsignaal van de leerkracht loopt van elke groep 1 kind naar het toestel. 2. Eenmaal bij het toestel kijkt men naar de kleur. De aangegeven kleur moet men volgen door op de desbetreffende gekleurde mat te gaan staan. 3. Vooraleer ze op de mat gaan staan moeten ze een voorwerp (pittenzakje) van hetzelfde kleur meenemen. video : http://bit.ly/2wUxgBl
	
Variatie	• Werk met hoepels waarin ze hun voorwerpje moeten gooien • Laat ze in meerdere rijen staan zodoende ze sneller kunnen vertrekken • Leg anere voorwerpen tussen de looproute



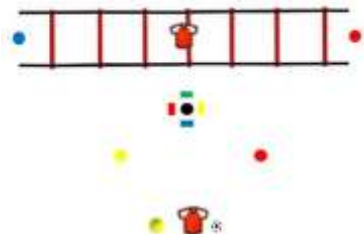
Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



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>Gekruiste coördinatie</u> Belangrijk onderdeel van techniektraining in verschillende sporten Ideale oefening in parcours met doorschuifstelsysteem!
Discipline	Zowel alle competitieve sporten (geen duursport)
Doelgroep	Vanaf 10 jaar al mogelijk
Materiaal	• 4 gekleurde kegels • 1 tennisbal & 1 voetbal
Uitleg opdracht	1. Speler A staat centraal in de loopladder. Potjes opgesteld zoals op de tekening. Centraal ligt de direction die de 4 kleuren aangeeft. Andere speler staat voor opstelling met tennisbal en de voetbal in de hand. Hij gooit beide op juiste moment. 2. Blauw: linkervoet (binnenste voet) blijft in het vak, kaats met rechts (buitenste voet) op voetbal Rood: rechervoet (binnenste voet) blijft in het vak, kaats met links (buitenste voet) op voetbal Geel: speler sprint uit ladder, springt op rechervoet (buitenste voet) en vangt tennisbal met links (binnenste hand) Groen: speler sprint uit ladder, springt op linkervoet (buitenste voet) en vangt tennisbal met rechts (binnenste hand) ☑ Gekruiste coördinatie!
Variatie	• Andere balgrootte naargelang de sport • Andere pas voorbeeld volleybalworp • Inworp volgens voetbalregels



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.



Onderwerp	<u>Gespiegelde coördinatie</u> Deze oefening vindt zijn oorsprong binnen rugby en American Football.
Discipline	Zowel alle competitieve sporten (geen duursport)
Doelgroep	Voor zowel alle leeftijdscategoriën
Materiaal	Voorwerp op Direction op te hangen
Uitleg opdracht	- De speler(s) staan voor elkaar. Vooraf werd afgesproken welke kleuren welke betekenis hebben. Bijvoorbeeld men kan de aangegeven richting volgen. Men kan ook zeggen dat elk kleur een actie is. - De speler B staat tegenover A en ziet Direction niet! Hij moet hetzelfde doel als speler A. - Kan met het volledig team gespeeld worden. - Volledige video: http://bit.ly/2wmxmgN
	
Variatie	Zorg voor voorwerpen aan beide zeiden Laat het volledig team meedoen (opwarming)

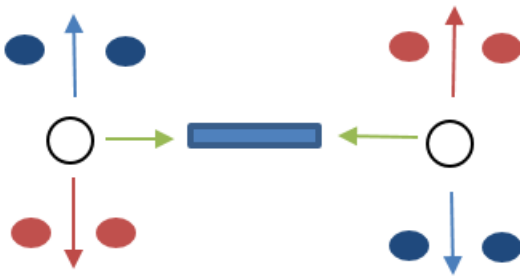


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



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	Personal training oefeningen specifiek gericht op agility training Intensieve oefening om de wendbaarheid van een individu te verhogen
Discipline	Personal training / revalidatie
Doelgroep	Alle soorten sporters
Materiaal	• 2 x 2 potjes van elke kleur (rood, blauw) • 1 speedladder • 2 Direction toestellen
Uitleg opdracht	1. De Direction toestellen liggen tegenover elkaar met daartussen een speedladder. 2. Elk toestel heeft twee kleuren op actief staan, rood en blauw. Dit zijn ook de potjes of kegeltjes die je plaatst. Een derde richting wijst naar de speedladder. 3. De speler/atleet volgt de toestellen. a. Video: https://www.instagram.com/p/BYFp8FtATqb/?taken-by=ledsreact
	
Variatie	• Vergroot of verklein de afstand tussen ladder en potjes • Zorg voor een bal op het uiteinde van de speedladder • Zorg voor een 4^e kleur met een daaropvolgende actie



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	Snelle reactiesnelheidsoefening	
Discipline	Personal training / revalidatie	
Doelgroep	Snelle reactie-sporten/ gevechtssporten	
Materiaal	• 4 x gekleurde pottjes (rood, blauw, groen en geel)	
Uitleg opdracht	1. Hang Direction op een bepaalde manier op aan de muur. Bijvoorbeeld met een Velcro strip. 2. Hang daarnaast ook de verschillende gekleurde patches op. 3. De speler volgt de kleur ofwel de richting en moet zo snel mogelijk tikken. a. Video: http://bit.ly/2ff8EsX	
		
Variatie	• Vergroot of verklein de afstand tot de muur. • Zorg voor meerdere kleuren die men moet tikken. • Een tweede taak bijvoorbeeld eerst het vorige kleur tikken.	



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	Personal training oefeningen Gerichte oefeningen voor een één op één training als personal trainer
Discipline	Algemene coördinatie oefeningen
Doelgroep	Vanaf jongvolwassene
Materiaal	• 4 doeltjes • 8 x gekleurde kegeltjes • 4 x voetballen
Uitleg opdracht	1. Speler staat centraal. Trainer speelt bal in. Voor zijn aanname moet speler direction zien om te zien welke kleur deze geeft. In die kleur wordt er gescoord door de speler. 2. Wedstrijdje tegen zichzelf. Hoe snel gaan die 4 ballen in doel? Hoeveel kan ik in 30" of 1'?
Variatie	• Zelfde oefening als hierboven. Maar in plaats van meteen te scoren, neemt de speler de bal mee naar de poort van de getoonde kleur. Hij draait door de poort en keert terug naar de direction. Die licht opnieuw op en die kleur (tweede kleur dus) moet er worden gescoord.

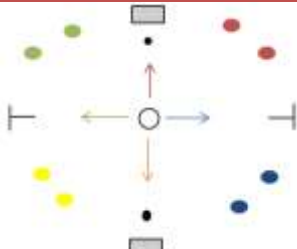


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



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	Voetbaloefenvorm om reactiesnelheid en coördinatie te trainen Oefening voor voetbal om balvaardigheid en kerncompetenties te verbeteren
Discipline	Voetbaltraining of voetbalkampen
Doelgroep	Specifieke oefening voor voetbal
Materiaal	• 2 x 2 potjes van elke kleur (rood, geel, groen, blauw) • 2 kleine doeltjes • Elk team twee voetballen
Uitleg opdracht	1. Er worden twee teams gemaakt. 2. Direction ligt op de grond en alle richtingen zijn ingeschakeld. Op het uiteinde van de linker en rechterraichting staat een doel. Op het einde van de twee andere richtingen staan twee potjes. 3. De ballen liggen voor de doeltjes. Op het startsignaal loopt één speler van elk team. Zij volgen de richting ofwel door de gekleurde poortjes lopen ofwel scoren op doel. Video: https://www.facebook.com/ledsreact/videos/497934103889991/
 	
Variatie	• Werk met hoepels waarin ze hun voorwerpje moeten gooien • Laat ze in meerdere rijen staan zodoende ze sneller kunnen vertrekken • Leg anere voorwerpen tussen de looproute

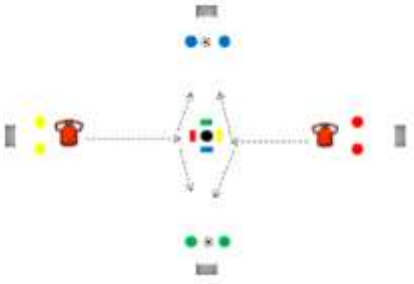


Ons trainingsboek werd gemaakt met behulp van verschillende trainers, coaches en experts. Elk van hen gaf zijn eigen expertise omtrent ons toestel. Onderstaande oefening is daar een mooi voorbeeld van.



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	Snelle reactiesnelheidsoefening	
Discipline	Personal training / revalidatie	
Doelgroep	Snelle reactie-sporten/ gevechtssporten	
Materiaal	4 x gekleurde pottjes (rood, blauw, groen en geel)	
Uitleg opdracht	4 poorten (blauw, groen, rood en geel) met daarachter een doeltje. De direction ligt centraal zodat de poorten tegenovergesteld liggen aan de kleur op de direction (zie tekening). - Spelers lopen gelijktijdig naar de direction en scoren om ter snelst in het klein doeltje. - Keuze van het doeltje wordt bepaald door: - Richting die de direction aangeeft - Kleur die direction aangeeft - Optelsom (bvb "4+3" coachen) - Even oplossing (bvb 2): richting volgen - Oneven oplossing (bvb 5): kleur volgen	
		
Variatie	nvt	



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>Opwarmingsoefening voetbal (specifiek scheidsrechters)</u>	
Discipline	Voetbal
Doelgroep	Voetballers maar ook scheidsrechters
Materiaal	• 4 x gekleurde pottjes (rood, blauw, groen en geel) • 2 x Direction toestel (afhankelijk vd grootte van de groep)
Uitleg opdracht	1. Laat de spelers op een gelijk signaal vertrekken naar Direction. 2. Ze volgen de richting of het kleur met bijhorende pas. 3. Specifiek voor scheidsrechters: de coach laat op een bepaald moment een kaart zien. De scheidsrechters/ lijnrechters moeten hem volgen en het juiste signaal (met de hand) tonen aan alle spelers.
	
Variatie	• Zorg voor een bal • Bijtrekpas, vooruit, achteruit, verschillende looptechnieken



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.

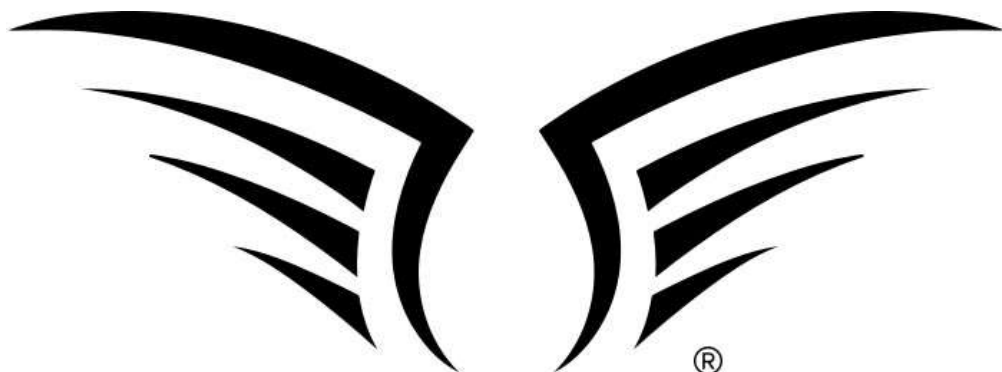
Heb je zelf een leuke oefening en wil je die delen met onze community en andere trainers? Stuur ons dan een berichtje op Facebook of e-mail naar contact@ledsreact.be. Ons team zal je zo snel mogelijk antwoord geven.

Onderwerp	Personal training oefeningen Gerichte oefeningen voor een één op één training als personal trainer	
Discipline	Algemene coördinatie oefeningen	
Doelgroep	Vanaf jongvolwassene	
Materiaal	• Zorg voor gekleurde schijven, pottjes, kegeltjes • Bossu-bal • Medcin-bal of krachtbal	
Uitleg opdracht	1. Oefening A: buikspieren gaan trainen door met de bal tussen de voeten de gekleurde schijven aan te tikken 2. Oefening B : springen op de Bossubal en daarna op één van de gekleurde schijven aan de hand van wat Direction toont van kleur. 3. Oefening C : dribbel de bal op de schijven wanneer Direction de kleur aantoont. a. Video: https://www.facebook.com/ledsreact/videos/504637953219606/	
	nvt	
Variatie	•	



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 SREACT

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®