

De start

1. voorbereiding algemeen
2. voorbereiding "naar de starthouding"
3. starthouding "klaar"
4. reactie op schot
5. van stilstaan tot beweging
6. versnelling tot ongeveer 6m/sec
7. acceleratie naar topsnelheid



1. voorbereiding

- algemeen – planning
- dagplanning
 - eten
 - hoe laat naar de baan etc.
- specifieke wedstrijdvoorbereiding
- voorbereiding op de start
 - startlijst
 - tijdschema
 - starter observeren
 - proefstart

2. “naar de start”



3. “klaar”



4. boem!!

- zekerheid inbouwen tijdens de training
- geen spelletjes spelen
- reactietraining (spelvorm)
- de starthouding moet zo natuurlijk mogelijk zijn
- in de training ook “lang” wachten

5. van stilstaan tot beweging

- moment waarop de beweging begint
- welk been voor of achter
- waar plaats ik mijn eerste pas
- waar gaat mijn afzetkracht heen!
 - gehaktmolen techniek % voor% achter

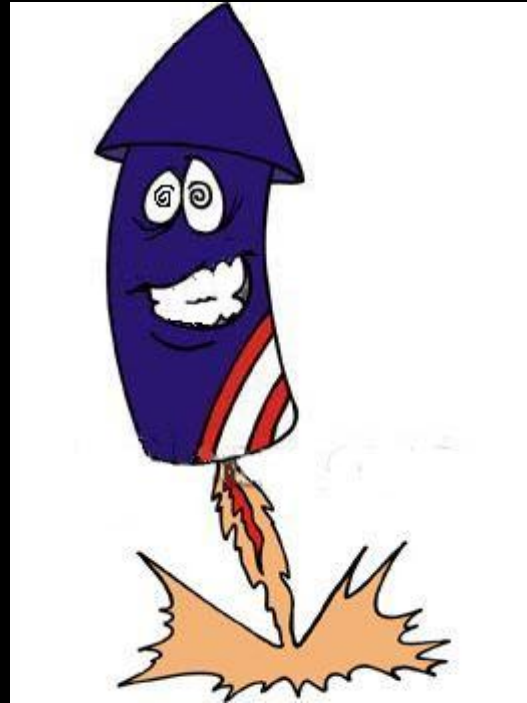
6. versnelling van 0 naar ---



van start naar schaatsen

- afzet tegen vast punt
- afzet achterwaarts
- armen kort
- hoge frequentie
- strekactie in heupachterwaarts
- voorwaartse knieactie
- romp rechtop (ook bij 3 punts start)
- geen glijmoment
- LZP blijft in het midden
- bekken actief achterover kantelen
- glijdende afzet
- afzet zijwaarts
- armen lang
- iets lagere frequentie
- strekactie in heup zijwaarts
- bijhaalactie knieën
- romp zo horizontaal mogelijk
- in s-curve glijmoment
- LZP verplaatst zich
- door diepe zit is bekken gekanteld (niet actief)

valse start



Hoe ga je er als trainer mee om!

7. acceleratie naar topsnelheid

- wat zijn de voorwaarden om een goede versnelling te maken
 - kracht
 - coordinatie
 - techniek

