



# Laat ze lopen..maar wel met een plan

**De start van het schooljaar betekent bij ons op school OSG de Meergronden in Almere dat we de eerste weken op het veld veel aandacht besteden aan duurlopen. Dit doen we in alle klassen. In iedere klas is de loopvorm of het accent net even anders.**

*Door: Maarten Massink*

De duurloop is bij veel leerlingen niet altijd even populair. Vooral als er zo- maar af en toe gelopen wordt zonder plan. Zodra er een opbouw duidelijk wordt gemaakt en leerlingen resultaat zien en zich persoonlijk verbeteren, raken sommigen enthousiast en is het aanleiding om voor zich zelf te blijven oefenen.

## **Duurloop aan het begin van het schooljaar**

Er zijn meerdere redenen waarom we in het begin van het schooljaar veel aandacht besteden aan duurlopen. De buitenperiode is erg geschikt omdat buiten lopen veel prettiger is dan binnen in de zaal. Gebruikmaken van het veld en het bos in de buurt is vooral aantrekkelijk. In deze tijd van het jaar (september/oktober) kan het soms fris zijn en is duurlopen zeer geschikt. De buitenperiode aan het eind van het schooljaar is meer geschikt voor softbal en de 'warm-weer-atletiek-nummers' zoals springen, werpen en sprinten.

Duurlopen en duurconditie zijn de basis voor vele sporten, daarom is het goed daar aan het begin van het school-

jaar mee te beginnen. Het levert veel informatie op voor de leerling zelf en voor de docent. Hoe sta je ervoor? Hoe staat de klas er voor? Het geeft de docent inzicht in de belastbaarheid van de leerlingen, individueel en van de klas als geheel. Niet alleen de fysieke belastbaarheid maar ook de belastbaarheid in mentale zin. Wie mag/kan (fysiek) niet teveel belast worden, wie geeft snel op, wie zet goed door, wie moet een beetje afgeremd worden? Deze informatie is belangrijk voor de rest van het schooljaar in de LO-les.

## **Gezamenlijkheid en herhaling**

We merken dat er veel kracht vanuit gaat als leerlingen zien dat er in alle klassen aandacht is voor duurlopen aan het begin van het schooljaar. Leerlingen die het veld op komen zien andere klassen al bezig met de duurloop gedurende een deel van de les. Alle klassen zijn er mee bezig en het is niet afhankelijk van welke docent je les hebt of in welke jaarlaag je zit. Alleen ligt in iedere klas het accent op een ander aspect. Er zit een opbouwende lijn in de jaarlagen, met in iedere jaarlaag de mogelijkheid op persoonlijk niveau deel te nemen en te



ANITA RIEMERSMA

Tempo maken

presteren. Leerlingen weten dat aan het begin van ieder schooljaar er aandacht is voor de duurloop. Daarmee willen we ook uitstralen dat we (het onderhouden van) fitheid en duurconditie ook een belangrijk element vinden in ons vak.



ANITA RIEMERSMA

Rond de pilonnen

### Per jaarlaag

Voor iedere jaarlaag geldt dat we leerlingen willen leren een vooraf bepaalde tijd of afstand in een optimaal tempo af te leggen waarbij het gaat om de bepaalde afstand zo snel mogelijk, of in de bepaalde tijd zo ver mogelijk te lopen. Belangrijk ervaringsfeit is dat als je in een gelijkmatig tempo loopt, dit het beste persoonlijke resultaat oplevert. De klassieke beginnersfout is dat leerlingen vaak veel te hard weggaan voor het beste resultaat maar al snel uitgeput zijn en niet verder kunnen of willen lopen. Het accent ligt daarom op zo rustig weggaan dat je het in ieder geval rennend vol kan houden. Daarom zal in het begin het accent liggen op het afremmen van leerlingen om volhouden mogelijk te maken.

Jaarlaag	Loopvorm	Accent op
1	Coopertest	Volhouden
2	Coopertest	Tempo vast
3	3000 meter	Tempo vast

### Jaarlaag 1

#### Les 1

In jaarlaag 1 oefenen we voor de coopertest: in twaalf minuten een zo groot mogelijke afstand afgeleggen. Op een 100 meter of 200 meter baan met pilonnen uitgezet laten we leerlingen ronden lopen. Eerst vragen we leerlingen wat ze weten van duurlopen en hoelang ze denken hardlopen te kunnen volhouden. Er zijn er die al wat ervaring hebben en anderen hebben geen idee. We dagen ze uit de eerste les te proberen in zo'n tempo te lopen dat ze het zes minuten volhouden zonder te wandelen. We kondigen aan dat we de komende weken gaan oefenen voor het doel twaalf minuten hardlopen zonder te wandelen. Bovendien wordt de afgelegde afstand in die twaalf minuten opgemeten en gaat het om een zo groot mogelijke afstand afleggen.

Ik geef een tip voor de onervaren lopers en een voorbeeld van heel rustig hard-

lopen (joggen) dat nog steeds valt onder hardlopen maar bijna net zo rustig is als wandelen en goed vol te houden.

Daarna starten we met de hele klas met de zesminutenloop. Bovendien is dit in klas 1 mooi een moment om namen te oefenen. Iedere keer als je het startpunt passeert (rondje) zeg je even je naam. Na afloop kijken we wie het heeft kunnen volhouden zonder te wandelen. Belangrijk is dat hier het accent komt te liggen op het juist gekozen tempo en niet op de afgelegde afstand. De leerling die veel moeite heeft met hardlopen maar in een rustig tempo zodat dat hij/zij het hardlopend heeft kunnen volhouden heeft de pluim verdient en is de winnaar (beste optimale resultaat). De leerling die heel hard wegging maar de laatste ronden wandelend heeft moeten afleggen, moet leren een ander tempo te kiezen om zijn meest optimale resultaat te bereiken. Als je het niet vol kon houden hoe kwam dat? Te hard weggegaan? Of zijn er andere redenen? (Blessure,

astma,..inzet?). Het is soms goed als andere leerlingen ook weet hebben van de beperkingen van leerlingen in fysieke zin zodat daar rekening mee gehouden kan worden en persoonlijke prestaties beter gewaardeerd kunnen worden. Hierdoor ervaren leerlingen dat het niet gaat om de snelste van de klas te zijn, maar om het leveren van de beste persoonlijke prestatie (inzet). Dit is belangrijk in les 1 voor normsetting. De volgende les zal er acht minuten worden gelopen.

Het lopen is een onderdeel van een les. Daarna wordt vervolgd met een speldeel (in ons leerplan voetbal of korfbal).

*Les 2*

We komen kort terug op de ervaringen uit les 1 met zes minuten hardlopen. Deze les beginnen we met acht minuten hardlopen. Als je het toen niet vol kon houden wat moet je nu doen om het wel vol te houden? Tempo aanpassen! Het is mooi als leerlingen ervaren dat door het juiste tempo te kiezen ze wel in staat zijn om het vol te houden. Dit komt niet door een trainingseffect maar door het leren het juiste persoonlijke tempo te kiezen. Als het niet lukt om te blijven hardlopen dan mag je maximaal één rondje wandelen en daarna ga je weer hardlopen.

*Les 3*

Deze les gaan we tien minuten hardlopen. Bovendien probeer je bij te houden hoeveel rondjes je loopt en bij welke pilon je eindigt. De rondjes van 100 of 200 meter zijn uitgezet met een pilon om de 25 meter. De volgende les gaan we de coopertest afsluiten met twaalf minuten hardlopen. Het gaat daarbij om twee dingen: ten eerste is het belangrijkste dat je twaalf minuten kunt blijven hardlopen zonder te wandelen. Daarnaast gaan we kijken welke afstand je hebt afgelegd.

*Les 4*

De afsluiting van de coopertest doen we in tweetallen. Eén van de twee loopt en de ander houdt de rondjes bij en kijkt bij welke pilon wordt geëindigd. Tevens wordt bijgehouden hoe vaak er wordt gewandeld. Bij de beoordeling gaat het

om twee zaken. Ten eerste een looptempo volhouden. De leerling heeft geleerd het tempo te kiezen dat hij/zij twaalf minuten kan volhouden (tabel 1). Ten tweede wordt er een beoordeling gegeven voor fitheid, gemeten in afgelegde meters. Dit is minder het resultaat van het leerproces maar zegt meer iets over de fitheid op basis van aanleg en het sportverleden van de leerling (tabel 2). Leerlingen kunnen dus een 'D' halen voor lopen in een constant tempo en een 'A' voor de afstand. Maar andersom kan ook; een leerling kan een 'D' halen voor afstand en een 'A' of 'B' voor constant tempo door tussendoor te wandelen. Deze laatste leerling haalt waarschijnlijk niet het meest optimale resultaat. Als de coopertest is afgesloten is er nog een herkansingsmogelijkheid voor de leerlingen die de eerste keer gemist hebben of zich willen verbeteren.

**Coopertest 12 minutenloop leren op tempo lopen (duurloop als geleerde vaardigheid)**

- A 'Ik heb looppas en wandelen meerdere keren afgewisseld'**
- B 'Ik loop maar met één keer wandelen'**
- C 'Ik loop in constant tempo met tempowisselingen'**
- D 'Ik loop in constant tempo zonder tempowisselingen'**

*Tabel 1*

**Coopertest 12 minutenloop afstand (conditie: aanleg en sportverleden meten)**

<b>A</b>	<b>J &lt; 1800 m</b>	<b>M &lt; 1600 m</b>
<b>B</b>	<b>J &gt; 1800 m</b>	<b>M &gt; 1600 m</b>
<b>C</b>	<b>J &gt; 2100 m</b>	<b>M &gt; 1800 m</b>
<b>D</b>	<b>J &gt; 2400 m</b>	<b>M &gt; 2000 m</b>

*Tabel 2*

**Jaarlaag 2**

*Les 1*

In leerjaar 2 bereiden we leerlingen voor in vier lessen op de coopertest afleggen in het juiste looptempo. Dan ligt het accent meer op het lopen in het bewust kiezen van het persoonlijke tempo. Nu gaan we dieper in op het leren hoe er constant gelopen moet worden.

We maken in les 1 kennis met verschillende looptempo's. Er zijn verschillende afstanden uitgezet door rondes van verschillende grootte. Bij een basisvierkant van 100 meter omtrek moet iedere ronde in een halve minuut worden afgelegd, dus twee rondes per minuut. In twaalf minuten lopen betekent dat voor ronde A (kleinste ronde) 1600 (8 km per uur), ronde B 2000 meter (10 km per uur), ronde C 2400 meter (12 km per uur) en ronde D 2800 m (14 km per uur). Voor het snel uitzetten van de rondes zie de tips en tekening 1. Er kan ook gekozen worden voor het lopen van rondes met een basisvierkant van 200 meter omtrek (grotere rondes). Het aantal pilonnen per fluitsignaal wordt dan minder.

We laten alle leerlingen vier verschillende looptempo's van heel rustig tot heel hoog ervaren. We lopen steeds twee minuten, twee rondes per minuut bij een basisvierkant van 100 meter omtrek dus vier rondes in twee minuten. Iedere 15 seconden volgt een fluitsignaal en moet je twee pilonnen verder. Zorg dat je bij de groep blijft en precies met het fluitsignaal bij de goede pilon bent. Ben je te laat dan moet het tempo iets op, ben je te vroeg dan moet je tempo iets lager, maar je moet voorkomen dat je stilstaat.

De klas wordt verdeeld over de vier pilonnen van de kleinste ronde (ronde A) in vier groepen. We beginnen met het tempo van 1600 meter in twaalf minuten oftewel 8 km per uur (rustige dribbel). Na twee minuten stoppen. Daarna gaan we starten bij de volgende pilon in dezelfde hoek waar je gestart en geëindigd bent. Deze ronde (ronde B) is iets groter en het tempo wordt 2000 m twaalf minuten (10 km per uur). We gaan weer twee minuten lopen in dit tempo door te zorgen dat je bij ieder fluitsignaal twee pilonnen verder bent. Daarna maak je kennis met het tempo van 2400 meter in twaalf minuten (ronde C, 12 km per uur) gedurende twee minuten en tot slot 2800 meter in twaalf minuten (ronde D, 14 km per uur). Als je denkt dat je het tempo niet meer kan volhouden sla je die twee minuten over. Tot slot kies je nu je het tempo waarvan je denkt dat vier minuten vol te kunnen houden door bij de betreffende pilon A,BC, of D te gaan



staan. We gaan zes minuten lopen in een door jouw gekozen tempo

#### Les 2

We lopen nu twee keer twee minuten een tempo van je eigen keuze A,B,C of D. Het fluitsignaal komt nu niet om de vijftien seconden (na twee pilonnen, halve ronde) maar na dertig seconden (na vier pilonnen, hele ronde). Daarna lopen we acht minuten in een tempo van jouw keuze. Op het moment dat je het tempo niet meer vol kan houden omdat je het fluitsignaal niet redt schakel je een baan (tempo) lager. Je moet op het fluitsignaal steeds de juiste pilon blijven halen. Dat is precies een rondje per fluitsignaal.

#### Les 3

We lopen tien minuten in het tempo van jouw keuze. Probeer meteen de juiste baan te kiezen en tempovast te lopen zodat je niet hoeft te schakelen (van baan dus tempo te veranderen). Er wordt nu om de minuut een signaal gegeven dus dan moet je twee rondjes gelopen hebben en weer bij de startpilon zijn.

#### Les 4

We lopen op een 200 meter baan gedurende twaalf minuten in tweetallen. Nu gaat het erom dat je tempovast loopt en per ronde zo weinig mogelijk verval hebt. Het streven is om niet meer dan vijf seconden verschil te hebben in de rondes van 200 meter met acht pilon-

nen (tussenafstand om de 25 meter). We lopen in tweetallen. De ene loopt en de partner noteert de rondetijden. Je partner mag je coachen. Voor de beoordeling gebruiken we tabel 3 en 4. Er wordt gekeken naar het snelste rondje en het langzaamste rondje en dan naar het tijdsverschil daartussen. Hierbij worden het eerste rondje (op tempo komen na de start) en het laatste rondje (eindsprint) niet meegerekend.

Ook hier geldt dat het leren lopen in een constant tempo meer iets zegt over het geleerde in de afgelopen lessen. De afstand zegt meer iets over fitheid op basis van aanleg en/of sportverleden. Op deze manier wordt het mogelijk voor leerlingen die niet veel aanleg hebben voor hardlopen of weinig sportverleden hebben toch een 'D' te halen voor het lopen in een constant tempo. Hiermee kunnen ze laten zien wat ze hebben geleerd. Er is een herkansing mogelijk.

Zo was de ervaring van een leerling met weinig sportverleden zeer positief toen hij opmerkte dat hij eindelijk eens een goede beoordeling had voor hardlopen ('D' voor tempovastheid; minder dan 5 sec. verschil in rondes van 200m.).

#### **Coopertest 12 minutenloop leren op tempo lopen (duurloop als geleerde vaardigheid)**

- A 'Ik heb lopen en wandelen afgewisseld' (er wordt gewandeld tussendoor)
- B 'Ik loop zonder wandelen maar met grote tempowisselingen' (meer dan 10 sec./ 200m)
- C 'Ik loop in constant tempo met geringe tempowisselingen' (minder dan 10 sec./ 200m)
- D 'Ik loop in constant tempo met zonder tempowisselingen' (minder dan 5 sec/ 200m)

Tabel 3

#### **Coopertest 12 minutenloop afstand (conditie: aanleg en sportverleden meten) klas 1, 2**

A	J < 2000 m	M < 1800 m
B	J > 2000 m	M > 1800 m
C	J > 2300 m	M > 2000 m
D	J > 2600 m	M > 2200 m

Tabel 4

ANITA RIEMERSMA



Aanleg voor lopen

### Jaarlaag 3

In klas 3 staat de duurloop van 3000m centraal. Deze wordt voorbereid en uitgevoerd op een 200 meter baan. Ook hierbij ligt eerst het accent op lopen in een constant tempo en daarna op de persoonlijke tijd. In les 1 beginnen we met de 2000 meter loop (tien rondes). Iedere keer dat ze langskomen horen ze een tussentijd. De snellen lopen ca. één minuut per ronde (tempo D), de minder snellen één minuut en twintig seconden (tempo A). In les 2 lopen we 2500 meter en tot slot in les 3 de afsluiting met 3000 meter. Tijdens de afsluiting worden er weer tweetallen gemaakt. Je persoonlijke partner houdt de rondetijden bij. Bij de beoordeling wordt tempovastheid en snelheid weer apart beoordeeld (Tabel 5 en 6). Ook hier is een herkansing mogelijk.

#### 3000 m loop leren op tempo lopen

##### (duurloop als geleerde vaardigheid)

**A 'Ik heb lopen en wandelen afgewisseld' (er wordt gewandeld tussendoor)**

**B 'Ik loop zonder wandelen maar met grote tempowisselingen' (meer dan 10 sec./ 200m)**

**C 'Ik loop in constant tempo met geringe tempowisselingen' (minder dan 10 sec./ 200m)**

**D 'Ik loop in constant tempo met zonder tempowisselingen' (minder dan 5 sec/ 200m)**

Tabel 5

#### 3000 m loop klas 3 tijd (conditie: aanleg en sportverleden meten)

<b>A</b>	<b>J &gt; 18 min</b>	<b>M &lt; 20 min</b>
<b>B</b>	<b>J &lt; 18 min</b>	<b>M &lt; 20 min</b>
<b>C</b>	<b>J &lt; 16 min</b>	<b>M &lt; 18 min</b>
<b>D</b>	<b>J &lt; 14 min</b>	<b>M &lt; 16 min</b>

Dat leerlingen op deze wijze soms zeer gemotiveerd kunnen raken om zich te verbeteren vooral in tempovastheid blijkt uit het feit dat leerlingen die weerstand hadden tegen lopen nu gebruik willen maken van de herkansing om zich te verbeteren. Tempovastheid is iets waar ze zich goed in kunnen verbeteren, de loopafstand verbeteren op de cooper-test en de tijd verbeteren op de 3000 meter loop vraagt een intensieve training.

Correspondentie: [m.massink1@chello.nl](mailto:m.massink1@chello.nl)

Bijlage tekening 1 loopronde

Tabel 6

### Tips voor uitzetten van de rondes van verschillende tempo's

We zetten eerst een basisvierkant uit met zijden van 25 meter (zwarte vierkant van 100 meter). Vanuit ieder hoekpunt zetten we op de diagonaal twee pilonnen om de drie meter naar binnen en een pilon naar buiten (zie tekening 1). Zo ontstaan vier rondes van verschillende afmetingen. Ronde A is rood, ronde B is blauw, ronde C is zwart (basisvierkant), ronde D is groen.

Het is ook mogelijk een basisvierkant van 200 meter uit te zetten met zijden van 50 meter. Vanuit de hoekpunten worden dan pilonnen zes meter naar binnen en naar buiten op de diagonaal gezet.

Tekening 1

