



Vorbereitung KSKL TERNAT

U17-U16-U15-U14 VOORBEREIDING

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
X		X		X		
	X		X		X	
		X		X		X
X		X		X		

PROGRAMMA CONDITIE

Start : 2/7/12

Frequentie : 3x per week

Train met een hartslagmeter ,aangepast schoenen en water drinken

PROGRAMMA LENIGHEID (ZIE BIJLAGE)

Eerst altijd 10° opwarmen ,nooit stretchen van koude spieren

PROGRAMMA ROMPSTABILISATIE (ZIE BIJLAGE)

De juiste uitvoering is het allerbelangrijkste

Week 1 en 2

Training 1

Opwarming : 5° ontspannen joggen + 10° opwarmingsoefeningen

Kort (2°) dynamisch stretchen

Duurloop 2 km (HF 130-150)

Snel wandelen 2°

Duurloop 2 km (HF 130-150)

Wandelen 3°

Duurloop 2 km (HF 130-150)

3° uitlopen (HF 120) + lichte statische stech, fietsen benen in de lucht

Training 2

Opwarming 5° ontspannen joggen + 2° dynamisch stretchen+ 10° ontspanningsoefeningen met bal

4x 1° rustig lopen (HF 120) – 1° sneller (HF 140) – 1° nog sneller (HF 150) tussen elke reeks 3)

wandelen

5° loslopen , fietsen benen in de lucht statische stretch

Training 3

30° rustig lopen (HF 120-130)

Training 4

Opwarming : 5° ontspannen joggen + 10° opwarmingsoefeningen

Kort (2°) dynamisch stretchen

Duurloop 3 km (HF 130-150)

Snel wandelen 2°

Duurloop 3 km (HF 130-150)

Wandelen 3°

Duurloop 3 km (HF 130-150)

3° uitlopen (HF 120) + lichte statische stech, fietsen benen in de lucht

Training 5

Opwarming 5° ontspannen joggen + 2° dynamisch stretchen+ 10° ontspanningsoefeningen met bal

6x 1° rustig lopen (HF 120) – 1° sneller (HF 140) – 1° nog sneller (HF 150) tussen elke reeks 3)

wandelen



5° loslopen , fietsen benen in de lucht statische stretch

Training 6

40° rustig lopen (HF 120-130)

Week 3 en 4

Training 1

Opwarming : 5° ontspannen joggen + 10° opwarmingsoefeningen

Kort (2°) dynamisch stretchen

Duurloop 3 km (HF 130-150)

Snel wandelen 2°

Duurloop 3 km (HF 130-150)

Wandelen 3°

Duurloop 3 km (HF 130-150)

3° uitlopen (HF 120) + lichte statische stretch, fietsen benen in de lucht

Training 2

Opwarming 5° ontspannen joggen + 2° dynamisch stretchen+ 10° ontspanningsoefeningen met bal

7x 1°rustig lopen (HF 130) – 1° sneller (HF 140) – 1° nog sneller (HF 150) tussen elke reeks 3) wandelen

Training 3

40° rustig lopen (HF 120-130)

Training 4

Opwarming : 10° joggen (HF 120) + 5° opwarmingsoefeningen met bal + 2° dynamisch stretchen

5x 2° tempolopen (HF 130-140) met telkens uitlopen en 6° wandelen

5° loslopen , fietsen benen in de lucht , lichte statische stretch

Training 5

Opwarming : 10° joggen (HF 120) + 5° opwarmingsoefeningen met bal + 2° dynamisch stretchen

Wisseltempo: 2° lopen aan 60% (HF 130) , 2° aan 80% (HF 150) , 2° aan 60% en 2° aan 80%

Tussenin telkens 6° wandelen

5° loslopen , fietsen benen in de lucht , lichte statische stretch

Training 6

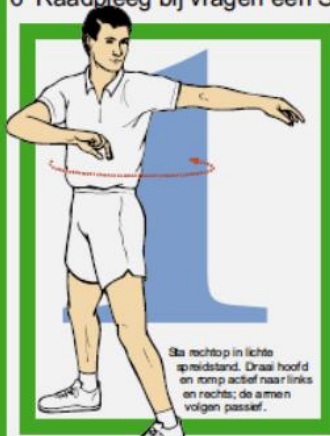
40° rustig lopen (HF 130-140)

GOEIE VOORBEREIDING



Algemene warming-up 8 à 10 minuten

- 1 Een goede warming-up stimuleert de bloedsomloop en bereidt het lichaam voor op de bewegingen die komen gaan.
- 2 Pas de kleding aan de weersomstandigheden aan.
- 3 Doe elke oefening 15 tot 30 seconden (naar eigen kunnen) Voer de oefeningen links én rechts uit.
- 4 Forceer niets; begin rustiger als u spierpijn hebt.
- 5 Doe na de oefeningen 5 tot 10 minuten rekoefeningen.
- 6 Raadpleeg bij vragen een SMA.



Spreidstand



Heupdraaien



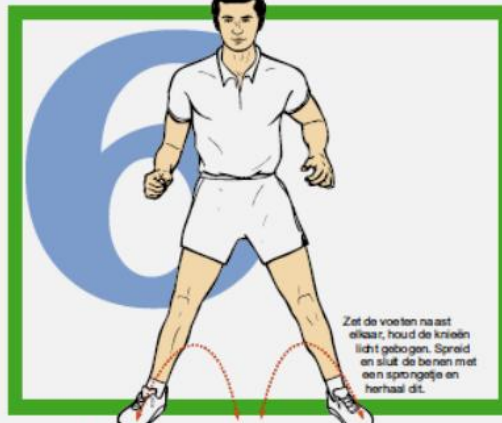
Skibeweging



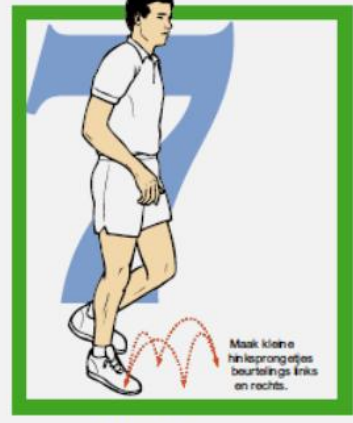
Dribbelen



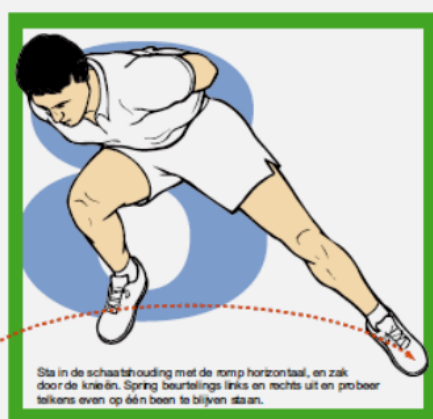
Skipping



Spreid/sluit



Hinkelen



Schaatsbeweging



Skipping



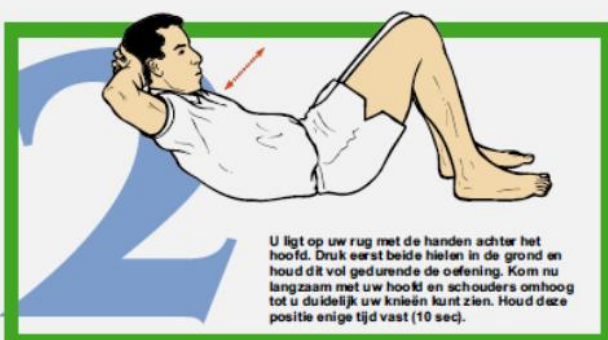
Wisselprong



Looppas

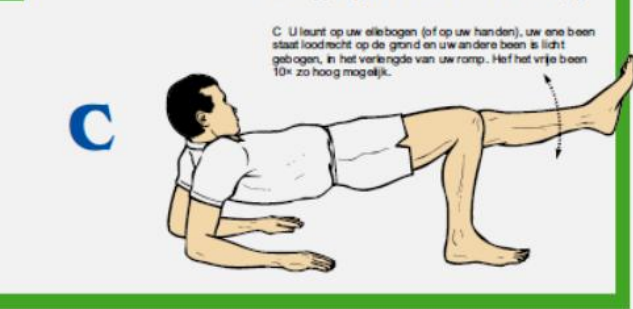
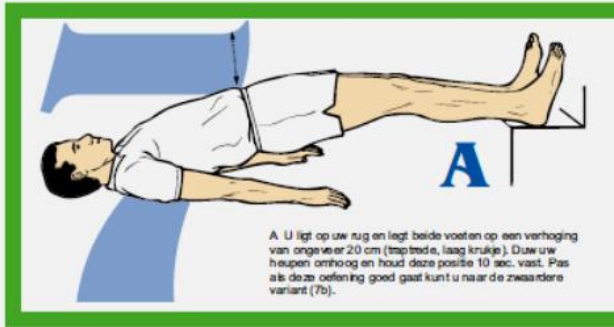
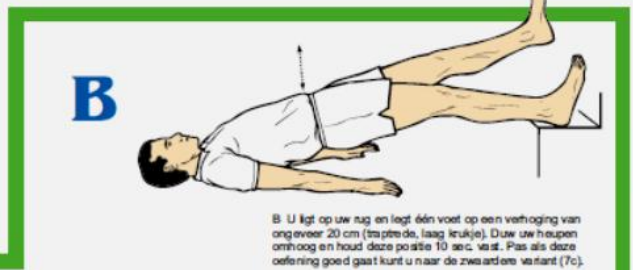
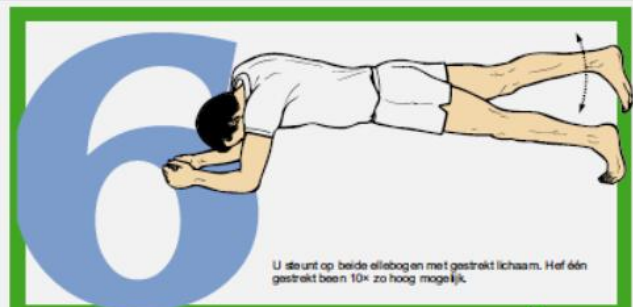
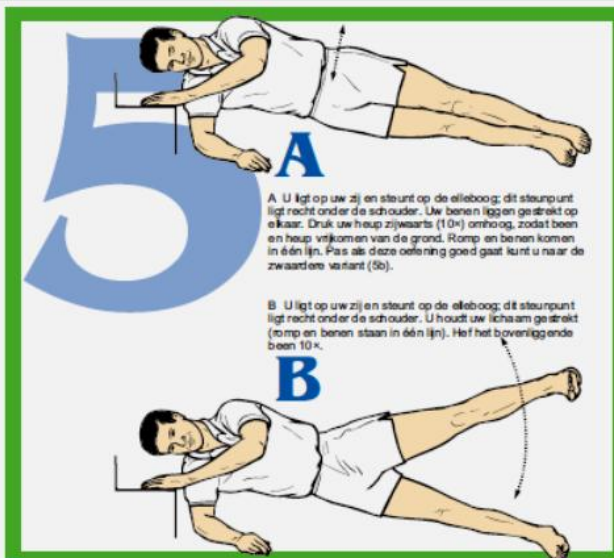
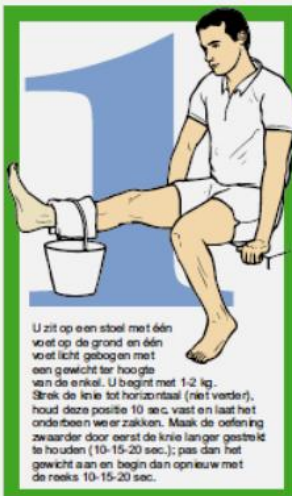
Versterking van buik- en rugspieren

- 1 Doe vóór de oefeningen een algemene warming-up.
- 2 De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar; houd hier rekening mee bij de opbouw van uw programma.
- 3 Voer in principe alle oefeningen links en rechts uit.
- 4 Adem rustig door tijdens de oefeningen, juist ook op het zwaarste moment.
- 5 Houd in een schema bij hoeveel seconden u een oefening volhoudt en hoe vaak u de oefening herhaalt, per keer per week.
- 6 Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een (sport)fysiotherapeut, bijvoorbeeld bij een SMA.



Versterking van de beenspieren

- 1 Sommige oefeningen zijn zwaar: overschat uzelf niet.
- 2 Doe eerst een algemene warming-up.
- 3 Voer de oefeningen links en rechts uit.
- 4 Herhaal elke oefening eerst 5× en bouw dit na verloop van tijd uit naar 10× of zo mogelijk naar 15×. U krijgt pas effect als u minimaal 2× per week oefent.
- 5 Wordt de knie dik of pijnlijk, doe dan een stapje terug of stop (tijdelijk) met oefenen. Ga naar een (sport)arts of (sport)fysiotherapeut bijvoorbeeld bij een SMA.





11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN



1 LOPEN RECHT VOORUIT

Het parcours bestaat uit 6 tot 10 paars evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5-6 meter uit elkaar. Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar. Jog samen naar de laatste dopjes. Run op de terugweg steeds sneller naarmate je beter opgewarmd raakt. 2 sets



4 LOPEN OM PARTNER HEEN

Run naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuflle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en truf elkaar in het midden. Shuflle aan beide kanten om elkaar en ga terug naar de dopjes. Herhaal bij ieder paar dopjes. BW op je knien staan en houd je zweempunt laag door je heupen en knieën te buigen. 2 sets



2 LOPEN HEUP UITDRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tilten en draai je heup uit. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. 2 sets



5 LOPEN SCHOUDERCONTACT

Run naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuflle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en truf elkaar in het midden. Spring naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Lat op kom op beide voeten naar met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Maak een volledige sprong en spring en land tegelijkertijd met je tegenpartij. 2 sets



3 LOPEN HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tilten en draai je heup uit. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. 2 sets



6 LOPEN ACCELEREREN EN DECELEREREN

Run samen snel naar het tweede paar dopjes en dan vervolgens achteruit terug naar het eerste paar dopjes. Houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Run steeds twee dopjes naar voren en een terug. Naam knieën, snelle stappen. 2 sets

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT · 10 MINUTEN

NIVEAU 1



7 PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond. Oefening: Steu je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Houd dit ong. 20-30 seconden vast. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. 3 sets



8 ZIJWAARTSE PLANK STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je zij met de knie van je onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun je linkerlichaam met je onderarm en je knie. De elleboog van de onderste arm staat recht onder je schouder. Oefening: Til je heupen en bovenste been op, totdat je schouder heup en bovenste been een rechte lijn vormen. Houd dit ong. 20-30 seconden vast. Naam een korte pauze, wissel van kant en herhaal. 3 sets voor beide kanten.



9 HAMSTRINGS BEGINNER

Startpositie: Kruip op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omhoog te drukken. Oefening: Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspieren. Je lichaam moet tijdens de hele oefening een rechte lijn vormen. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voetzool op en op de grond. Herhaal minimaal 7 - 15 keer en/of 60 seconden. 1 set



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op één been staan. Oefening: Balanceer op één been terwijl je de bal met beide handen vasthoudt. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. De oefening kan zwaard worden gemaakt door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. 2 sets



11 SQUATS OP DE TENEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen. Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak hupbeweging door je heupen en knieën 90 graden af te gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de startpositie. Land zachtes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. 2 sets



12 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen. Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak hupbeweging door je heupen en knieën 90 graden af te gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de startpositie. Land zachtes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. 2 sets



NIVEAU 2

7 PLANK WISSELEN VAN BEEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond. Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til afwisselend elk been gedurende 2 seconden op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. 3 sets



8 ZIJWAARTSE PLANK HEUP OMHOOG & OMLAAG

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de onderste arm staat recht onder je schouder. Oefening: Laat je heup naar de grond zakken en bring daar waar omhoog. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Naam een korte pauze, wissel van kant en herhaal. 3 sets voor beide kanten.



9 HAMSTRINGS HALFGEVORDERD

Startpositie: Kruip op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omhoog te drukken. Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspieren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voetzool op en op de grond. Herhaal minimaal 7 - 10 keer en/of 60 seconden. 1 set



10 OP ÉÉN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER

Startpositie: Ga op 2-3 meter van je partner staan, alibi op één been. Oefening: Gooi de bal naar elkaar, terwijl je je evenwicht houdt op je buikspieren aanspannen. Houd je gewicht op de bal van je voet. Let op: houd je knie licht gebogen en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. 2 sets



11 SQUATS LUNGES NAAR VOREN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen. Oefening: Spring omhoog, 1 meter zijwaarts van je startpositie op je vrije been. Land zachtes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. 2 sets



12 SPRINGEN ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend naar je middel, met je knieën en heupen licht gebogen. Oefening: Spring omhoog, 1 meter zijwaarts van je startpositie op je vrije been. Land zachtes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. 2 sets



NIVEAU 3

7 PLANK ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond. Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 seconden vast. Je lichaam vormt een rechte lijn. Laat je andere heup niet zakken en probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. Naam een korte pauze, wissel van been en herhaal. 3 sets



8 ZIJWAARTSE PLANK MET BEENLIJF

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de onderste arm staat recht onder je schouder. Oefening: Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Naam een korte pauze, wissel van kant en herhaal. 3 sets voor beide kanten.



9 HAMSTRINGS GEVORDERD

Startpositie: Kruip op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omhoog te drukken. Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspieren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voetzool op en op de grond. Herhaal minimaal 12 - 15 keer en/of 60 seconden. 1 set



10 OP ÉÉN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Startpositie: Ga op één been staan, tegenover je partner op afstand. Oefening: Zeg dat je je evenwicht bewaakt terwijl je je partner om beurten proberen elkaar in verschillende richtingen uit balans te dwalen. Houd daarbij het gewicht op de bal van je voet en zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Herhaal dit gedurende 30 seconden. Wissel van been en herhaal. 2 sets



11 SQUATS HURKEN OP ÉÉN BEEN

Startpositie: Ga op één been staan terwijl je licht op je partner steunt. Oefening: Buig langzaam zo ver mogelijk je knie. Zeg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Buig je knie langzaam en zwaai je knie daarna iets sneller, terwijl je je heupen en bovenlichaam niet houdt. Herhaal de oefening 10 keer voor elk been. 2 sets



12 SPRINGEN BOX SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stel je voor dat er een knus op de grond is gekanteld en dat jij daarop in het midden staat. Oefening: Wissel af tussen normale en achterwaarts sprongen, zijwaarts sprongen en diagonale sprongen over het knus. Spring zo snel en explosief mogelijk. Je knieën en heupen moeten licht gebogen zijn. Land zachtes op de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. 2 sets

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN · 8 MINUTEN



13 LOPEN OVER HET VELD

Run over het veld, van de ene naar de andere kant, op 75-80% van je maximale snelheid. 2 sets



14 LOPEN LOOPSPRONGEN

Run met hoge loopvormen met een hoge knielift, terwijl je zachtes op de bal van je voet landt. Maak een grote zwaai met je tegenovergestelde arm bij iedere stap. Zorg ervoor dat je voeten breed staat met het midden van je lichaam knielift en dat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog rustig terug om op adem te komen. 2 sets



15 LOPEN VAN RICHTING WISSELEN

Jog 4-5 stappen, zet het buitenbeen naar voren en verander van richting. Wissel en sprint 1-2 stappen op hoge snelheid (80-90% van je maximale snelheid) voor je afremt en de oefening herhaalt. Laat je knie niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog terug. 2 sets





VOETBALTRAINING is CONDITIETRAINING

VOETBAL
=
EXPLOSIVITEIT x SNEL HERSTELLEN

EXPLOSIVITEIT <<< SNELHEID
EXPLOSIVITEIT <<< KRACHT
EXPLOSIVITEIT <<< COORDINATIE
SNEL HERSELLEN <<< UITHOUDING

