

# **Tussenseizoensplanning 2015**

## **KSV OOSTKAMP**

### **Individueel voorbereidingsprogramma**

Beste spelers,

Het voetbalseizoen 2015-2016 nadert met rasse schreden. Tijdens de rustperiode is het je taak om het nieuwe seizoen individueel voor te bereiden. Alle jeugdspelers krijgen 'voetbalhuiswerk'.

Elke jeugdspeler zal:

- werken aan zijn conditie (kracht, uithouding, snelheid en lenigheid)
- zijn techniek verbeteren
- aandacht schenken aan een gezonde voeding
- veel sporten in de vakantie (andere sporten beoefenen)

Op jullie leeftijd is niet enkel de technische ontwikkeling belangrijk. We starten ook met de conditionele ontwikkeling. Een goede basisconditie is een fundament voor goed voetbal en noodzakelijk voor de verdere ontwikkeling van jullie carrière. Daarnaast is een goede basisconditie ook belangrijk in het kader van blessurepreventie. Tijdens de voorbereiding zullen jullie - naast techniek - dan ook extra aandacht besteden aan lenigheid, rompstabilisatie en basisuithouding.

**Alleen wie traint...wordt beter ! !!**

## TECHNIEK OEFENINGEN

De zomerstop is een ideale periode om je techniek nog te verfijnen.  
Je oefent drie dagen per week ongeveer 30 minuten/dag (telkens 10 techniekoefeningen).

Er zijn 10 oefenreeksen. Selecteer elke dag 1 oefening uit elke oefenreeks. Alle oefeningen hebben een nummer.

Surf naar <http://www.voetbalhuiswerk.be>. Tik het nummer van de oefening in het zoekscherm rechts bovenaan en klik op zoeken. Je krijgt dan een video van de oefening.



Door te klikken op filmpjes vind je alle beschikbare filmpjes per thema, door dan te klikken op een nummertje kun je het filmpje bekijken.

## STRETCH-OEFENINGEN

Er zijn 6 oefenreeksen. Selecteer elke dag 1 oefening uit elke oefenreeks.

- Rek tot je een zekere spanning voelt in de spier (geen pijn)
- Houd deze positie maximum 10 tellen aan
- Nooit stretchen zonder opwarming (eventjes loslopen, een beetje trampolinespringen, naar de bakker om een brood fietsen,...)

### REEKS 1: Quadriceps



Breng de rechterhiel langzaam naar het zitvlak. Zorg dat je bovenbeen evenwijdig blijft met het bovenbeen van het steunbeen.



In kniestand (1 knie op de grond, het andere been gebogen).



In zit op hielen.

Tracht hierbij het bekken naar achter te kantelen. Steun met de handen achter de hielen.



Stand op linkerbeen. Rechterbeen rust op bank of afsluiting. Langzaam vooroverbuigen met handen naar voet.



Kniestand. 1 Been gestrekt voorwaarts. Langzaam vooroverbuigen. Handen in steun naast gestrekt been.



In stand met gekruiste benen. Benen gekruist. Buig voorover en tracht met de handen de grond te raken. Hielen op de grond houden.

### REEKS 3: Adductoren



In zit. Voetzolen tegen elkaar. Breng langzaam de knieën uit elkaar door eventueel met de handen of ellebogen te drukken aan de binnenzijde van de knieën.



Spreadstand. Buig langzaam door het rechterbeen tot je de gewenste spanning aan de binnenzijde van het linkerbeen voelt.

### REEKS 4: Kuitspieren



Voorwaartse spreadstand. Handen tegen muur, boom, afsluiting, ... . De achterste voet staat ongeveer 1 meter van de steun. Langzaam rekken terwijl de hiel op de grond blijft en de voet recht vooruit wijst. De m. soleus kan extra gerekt worden door het achterste been lichtjes te buigen.



Ga met je tenen op een verhoogje van enkele cm staan (stoeprand, balk, ...).

### REEKS 5: Bilspieren



In zit. Linkerbeen gestrekt voorwaarts. Rechtervoet aan buitenzijde van linkerknie. Druk de rechterknie naar de linkerschouder.



Linkerbeen optrekken en linkervoet aan buitenzijde van rechterbeen plaatsen. Knie van gebogen been naar beneden duwen. Met onderrug steeds in contact blijven met de grond.

In zit. Rechterbeen gestrekt, linkerbeen gebogen met voet ter hoogte van buitenzijde rechterbeen. Met linkerhand de linkerknie tegen rechterschouder duwen en tegelijkertijd met rechterhand linkerhiel opwaarts brengen zodat linker onderbeen horizontaal is.

## REEKS 6: Schoudergordel



## BASISUITHOUDING

### Sneller is niet altijd beter

Twee keer per week moet er aan de basisuithouding gewerkt worden. Tussen de twee oefenmomenten laat je minstens twee dagen.

Wekelijks:

- 1 x 20 minuten traag lopen (tijdens het lopen moet je in staat zijn om te praten)  
na 5', 10' en 15' doe je een maximale sprint van 20m
- 1 x 15 minuten lopen (5' traag – 5' sneller – 5'traag)

## ROMPSTABILISATIE

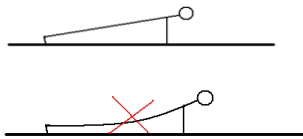
Een goede rompstabilisatie zorgt ervoor dat we de positie en de beweging van de romp kunnen controleren.  
De rompstabiliteit is dan ook de basis voor arm- en beenbewegingen.

Twee keer per week moet er getraind worden op rompstabilisatie.

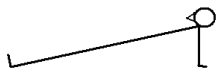
Er zijn 2 oefenreeksen. Elke week zal je iedere oefenreeks 1 keer uitvoeren. Tussen de 2 oefenmomenten laat je minstens 3 dagen.

### **Oefenreeks (training) 1:**

Pomphouding 15" aanhouden



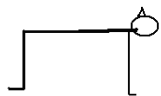
Zijdelinkse steun op de handpalmen (**links en rechts**) 15" aanhouden



Zijdelinkse steun op de handpalmen (**links en rechts**) 15" aanhouden



Ruglinkse brugsteun 15" aanhouden



10 x pompen

## **Oefenreeks (training) 2:**

### Pomphouding

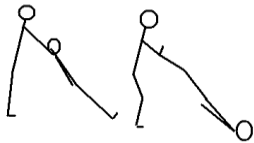
Je gaat in pomphouding staan en neemt een voetbal in je linkerhand. Nu probeer je de bal tienmaal van je linker naar je rechter hand en terug te werpen.

Opgepast: Spanning aanhouden en niet doorzakken.

### Pomphouding

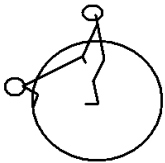
Van handensteun naar ellebogensteun en terug naar handensteun (10 x)

### Plank



Je gaat in ruglig liggen met de armen in het verlengde van je romp, het lichaam opgespannen en het hoofd gefixeerd. Vraag aan je ouders, broer of zus om je op te heffen aan de schouders en aan de enkels. Probeer helemaal opgespannen te blijven zoals aan plank.

### Kruiwagen



Maak een cirkel in kruiwagen door je handen te verplaatsen. Verzet je handen tot je 360° gedraaid bent (en dus terug bent bij je beginpunt). Links en rechts draaien.

### Plank verdedigen



Je gaat opgespannen op de grond liggen. Benen en armen lichtjes gespreid. Doe dit zowel in buik- als ruglig. Je ouders, broer of zus proberen je dan om te draaien.

**Veel succes !!**