

KFC IZEGEM

VFV



K.F.C. Izegem



voetbalfederatie vlaanderen



QUALITY IN FOOTBALL

Platformtraining U15

KWALITEIT BOVEN KWANTITEIT!

Leren werken met de hartslagmeter

- Leren luisteren naar je lichaam
- Geleidelijk implementeren in training, in de recuperatieloop en tijdens individuele looptraining. hiermee wordt het lopen niet alleen doelgerichter maar ook veiliger en proberen we overbelasting te voorkomen.

Theoretische hartslagzone voor de u15

Recuperatie = tussen 135 en 155 bpm (bv. dag na de wedstrijd)

Extensieve duurzone = tussen 155 en 165 bpm (edt)

Programma (ongeveer 45 minuten)

- 10 minuten inlopen (edt)
 - stabiliteit
- 12 minuten edt
- 1x zonnegroet (= mobiliteit en stabiliteit + lichaamscontrole)
 - 12 minuten edt
- cooling down: 10' proprioceptie

Recuperatieloop dag na de match

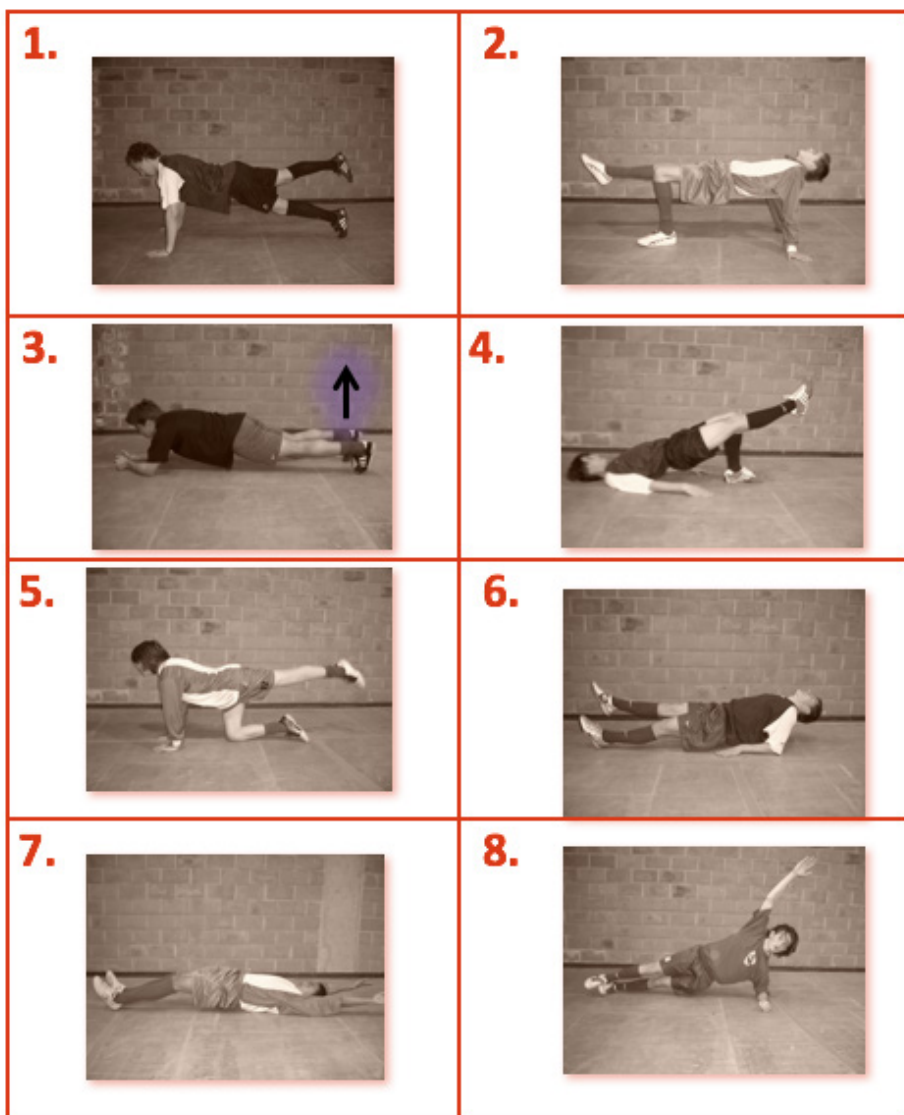
Theoretische hartslagzone voor de u15

Recuperatie = tussen 135 en 155 bpm (bv. dag na de wedstrijd)

Programma (ongeveer 45 minuten)

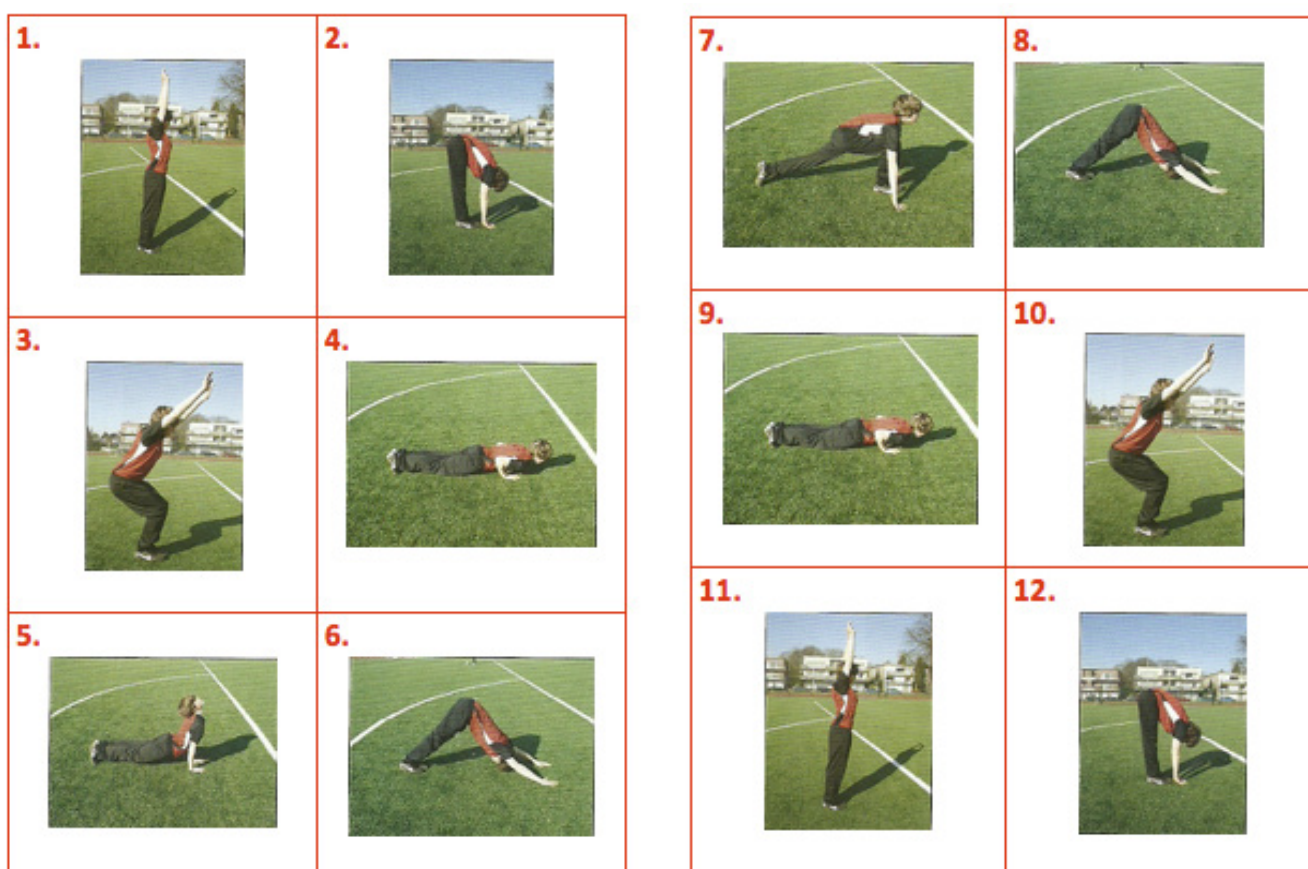
- 10 minuten inlopen (hartslag recup)
- stabiliteit 1 serie
- 12 minuten recuperatieloop
- 1x zonnegroet (= mobiliteit en stabiliteit + lichaamscontrole)
- 12 min recuperatieloop
- cooling down: losmaken onderrug

Stabiliteit



Extra informatie stabiliteit

- duur per oefening → 10 seconden per oefening
- oefening 1,2,3,4,5,6 en 8: zowel links als rechts uitvoeren
- oefening 3: been 5 cm opheffen
- de oefeningen rustig uitvoeren
- **niet** stoppen met ademen, **wel** rustig blijven ademen
- perfecte uitvoering nastreven
- stabiliteit vormt de basis voor elke voetbalactie



Extra informatie zonnegroet

- elke positie 10 seconden aanhouden
- niet veren
- ontspannen en rustige ademhaling
- kwaliteit van uitvoeren is belangrijk!

Proprioceptie

**Proprioceptieve oefeningen (15seconden uitvoeren, 2 herhalingen)
voer alle oefeningen zowel links als rechts uit**

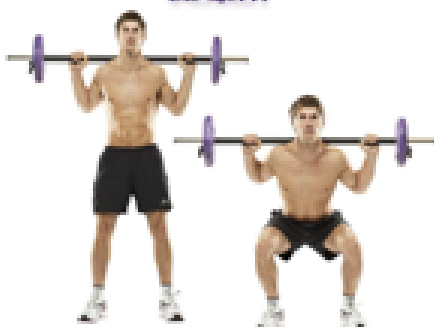
- Op één been staan, andere been knie op heuphoogte.
- Op één been staan, andere been met hiel tegen het zitvlak.
- Op één been staan, andere been voorwaarts gestrekt 90°.
- Op één been staan, andere been zijwaarts brengen.
- Op één been staan, andere been achterwaarts gestrekt, romp voorwaarts.
- Op één been staan, andere been knie op heuphoogte, tegenovergestelde arm zijwaarts 90°.
- Op één been staan, andere been knie op heuphoogte, tegenovergestelde arm voorwaarts 90°.

- Op één been staan, andere been met de hiel tegen het zitvlak, tegenovergestelde arm zijwaarts 90°.
- Op één been staan, andere been met de hiel tegen het zitvlak, tegenovergestelde arm voorwaarts 90°.
- Op één been staan, andere been zijwaarts brengen. Tegenovergestelde arm zijwaarts 90°.
- Op één been staan, andere been zijwaarts brengen. Tegenovergestelde arm voorwaarts 90°.
- Op één been staan, andere been knie op heuphoogte, één arm zijwaarts 90° en ander arm voorwaarts 90°.
- Idem 12, armhouding omgekeerd.
- Op één been staan, andere been met de hiel tegen het zitvlak, één arm zijwaarts 90° en ander arm voorwaarts 90°.
- Idem 14, armhouding omgekeerd.
- Op één been staan, andere been zijwaarts brengen. één arm voorwaarts 90° ander arm zijwaarts 90°.
- Idem 16, armhouding omgekeerd.
- Op één been staan, ander been voorwaarts gestrekt 90°, tegenovergestelde arm zijwaarts 90°.

- ➔ Op één been staan, ander been voorwaarts gestrekt 90°, tegenovergestelde arm voorwaarts 90°.
- ➔ Op één been staan, andere been voorwaarts gestrekt 90°, één arm zijwaarts 90° en ander arm voorwaarts 90°.
- ➔ Idem 20, armhouding omgekeerd.
- ➔ Op één been staan, andere been achterwaarts gestrekt, romp voorwaarts. Armen beiden zijwaarts 90°.
- ➔ Op één been staan, andere been achterwaarts gestrekt, romp voorwaarts. Armen beiden voorwaarts 90°.
- ➔ Op één been staan, andere been achterwaarts gestrekt, romp voorwaarts. Één arm zijwaarts en andere arm voorwaarts 90°.
- ➔ Idem 24, armhouding omgekeerd.

Pré krachtprogramma (phv)

1. SQUAT

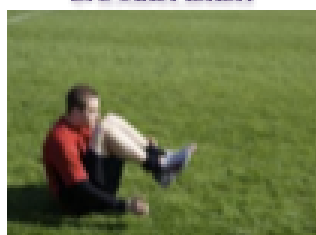


HERHALINGEN: 2 X 7 HH

ACCENTEN:

- GEWOON EEN STOK GEBRUIKEN
- VOETEN SCHOUDERSBREEDTE
- HIELEN BLIJVEN OP DE GROND
- VOETPUNTEN WIJZEN NAAR VOOR

2. BUNSPIEREN

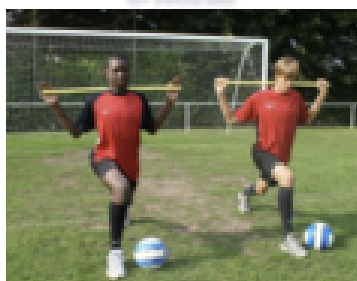


HERHALINGEN: 2 X 10

ACCENTEN:

- BOVENLICHAAM EN BENEN
- NAAR ELKAAR TOE BRENGEN EN
- DAARNA PLAT LIGGEN ZONDER
- DE GROND TE RAKEN MET RUG
- EN BENEN

3. LUNGE



HERHALINGEN: 10 X LINKS EN RECHTS

ACCENTEN: VOETPUNTEN

VOORWAARTS EN HOEK VAN 90° IN ELK KNEEBEWICHT

4. RUGSPIEREN



HERHALINGEN: 2 X 10 SEC

ACCENTEN: BENEN EN ARMEN
AFWISSELEND OPWAARTS
BEWEGEN

Losmaken van de onderrug (5min)

Lunges voorwaarts. Stabilisatie in de rug (niet voorwaarts neigen).



Strekstand, rugwaarts neigen opdrukken op de tenen (groot maken)



Vanuit de squathouding, benen strekken, rechte rug (bekkenkanteling), voorwaarts neigen.



Voet bijplaatsen en romp voorwaarts neigen.



VOETEN BLIJVEN FLAT OP DE GROND

Samba-dans. Bekken en onderrug losdraaien. Rotatie schouders.



Rotatie vanuit de onderrug. Linker hand rechter voet. Kijk en volg de handen.

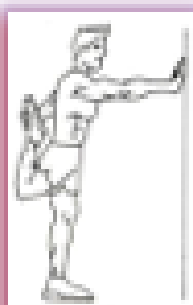


Extra informatie

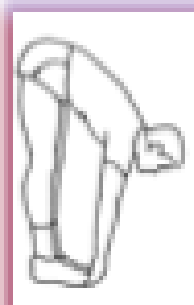
- duur per oefening → 15 seconden
- series → 3
- empowerment: na training, na wedstrijd zeker aan te raden!! doe dit voor jezelf!

Statische lenigheid – 3 series

1.



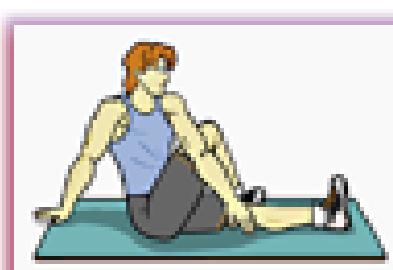
2.



3.



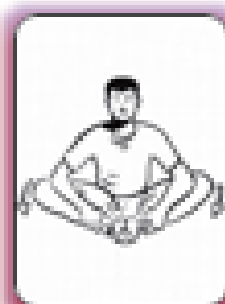
4.



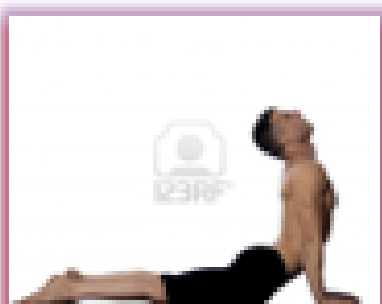
5.



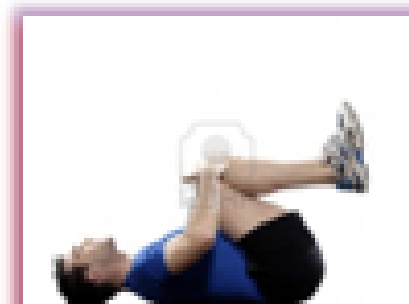
6.



7.



8.



Extra informatie - lenigheid

- duur per oefening → 15 seconden
- series → 3

Welke spieren stretchen we ?

Oefening 1: quadriceps

Oefening 2: hamstrings

Oefening 3: adductoren

Oefening 4: abductoren en rug

Oefening 5: kuit en overgaan naar iliapsoas

Oefening 6: lies

Oefening 7: buikspieren

Oefening 8: rug

- niet stoppen met ademen, wel rustig blijven ademen
- perfecte uitvoering nastreven
- ontspan tijdens het stretchen (tot rust komen)
- niet veren, liever een houding minder ver maar met gezonde spanning dan verend te rekken

Oefeningen loopladder ifv looptechniek

OEFENING 1	OEFENING 2	OEFENING 3
1 contact	1 contact (vak overslaan)	Om de 2 vlakken afwisselend 1 voet buiten het vak zetten
OEFENING 4	OEFENING 5	OEFENING 6
Linkerbeen gestrekt houden, rechterbeen hoge skippings.	Linkerbeen en rechterbeen afw. kruisen over elkaar	Idem 5 maar nu telkens 1 vak overlaten

OEFENING 7	OEFENING 8	OEFENING 9
Afwisselend rechtervoet voor en achter de linker	1 contact (vak overslaan)	Om de 2 vlakken afwisselend 1 voet buiten het vak zetten
OEFENING 10	OEFENING 11	OEFENING 12
Afwisselend rechterbeen voor en achter linkerbeen	Zijwaarts 2 contacten Varia: voorwaarts	