K.F.C. IZEGEM

VOETBALHUISWERK U14

KWALITEIT BOVEN KWANTITEIT!

MAANDAG STABILITEITSPROGRAMMA	**DINSDAG** LOPEN OP BASISTEMPO + LENIGHEID
WOENSDAG ROPE-SKIPPING	**DONDERDAG** SCHIJNBEWEGINGEN
VRIJDAG PROPRIOCEPTIE	**ZATERDAG / ZONDAG** LIFESTYLE + LOSMAKEN ONDERRUG **OF** LOPEN OP BASISTEMPO TIJDENS TUSSENSEIZOEN

MAANDAG – STABILITEIT

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

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**

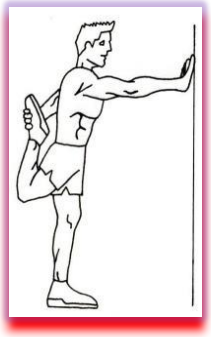
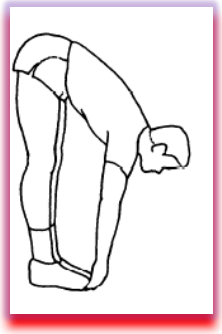
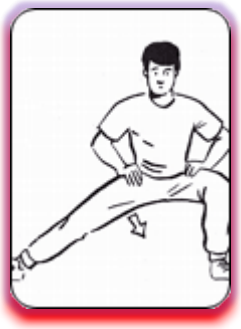
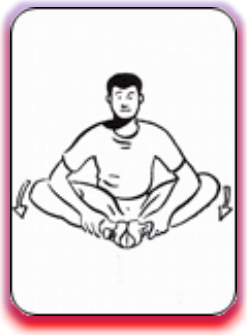
DINSDAG – UITHOUDING / STATISCHE LENIGHEID

*** 2 X 15 MIN LOPEN OP BASISTEMPO (HARTSLAG 150 -165)**

= TEMPO WAAROP JE KUNT BLIJVEN PRATEN

TIJDENS HET RUSTMOMENT DOE JE DAN DE STATISCHE LENIGHEID (1 SERIE) NA LOOPSESSIE NOG 2 SERIES AFWERKEN

*** DOEL TIJDENS U14 = LEREN WERKEN MET HARTSLAGMETER!!**

1. 	2. 
3. 	4.
5.	6. 
7.	8.

EXTRA INFORMATIE - LENIGHEID

- DUUR PER OEFENING →15 SECONDEN
- HERHALINGEN →3X PER OEFENING
- 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

WOENSDAG – ROPE SKIPPING REEKS B

WAAROM?

- ONDERHOUDEN VAN EXPOLSIVITEIT, ELASTICITEIT EN SOUPLESSE + STABILITEIT IN HET ENKELGEWRICHT

DUUR: 10 SECONDEN

HERHALINGING: 3 X PER OEFENING

SERIES: 2X PER REEKS

- **TWEE VOETEN SAMEN MET TUSSENSPRONG**
- **TWEE VOETEN SAMEN ZONDER TUSSENSPRONG**
- **AFWISSELEND ENKEL OP LINKER- OF RECHTERVOET**
- **AFWISSELEND TWEEMAAL OP LINKER- TWEEMAAL OP RECHTER VOET**
- **SPRINGEN MET GESTREKTE BENEN OP DE VOORVOETEN**
- **WISSELEN VAN VOET EN 1 KNIE HOOG OPTREKKEN**
- **SPREIDSTAND VOORWAARTS/ZIJWAARTS**
- **VOETEN KRUISEN**
- **VOETEN ZIJWAARTS SPREIDEN/ VOETEN ZIJWAARTS KRUISEN (L EN DAN R) EN DIT TELKENS AFWISSELEN MET ELKAAR**

DONDERDAG – SCHIJNBEWEGINGEN

- WEES CREATIEF EN OEFEN MET POTJES IN DE TUIN, GEVULDE FLESSEN MET ZAND ENZ…
- BEKIJK DE FILMPJES EN OEFEN GERUST MET DE TABLET IN DE TUIN….
- OEFEN ALLES ZOWEL LINKS ALS RECHTS

1. BODY FAKE

OMSCHRIJVING: BAL LEIDEN MET RECHTER VOET, SCHIJNBEWEGING MET BOVENLICHAAM NAAR LINKS EN DAN VERSNELLEN NAAR RECHTS (SECONDE 27 TOT SECONDE 31 MOOI VOORBEELD VAN LIONEL MESSI MET BODY FAKE) HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CHNDD3NLLX4

2. DOUBLE BODY FAKE

BAL LEIDEN RECHTER VOET/ SCHIJNBEWEGING NAAR RECHTS – NAAR LINKS (=UITVALLEN RECHTS, UITVALLEN LIKS) / VERSNELLEN RECHTER VOET NAAR RECHTS

ZELFDE FILMPJE AAN 1MIN EN 15 SECONDEN VOOR EEN MOOI VOORBEELDJE

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=CHNDD3NLLX4

3. SCISSOR

BAL LEIDEN ENKELE SCHAAR (VAN BINNEN NAAR BUITEN)

HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=6MCXDAKRHWS

VRIJDAG – 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.

ZATERDAG/ZONDAG – LIFESTYLE WEEKEND + LOSMAKEN ONDERRUG OF LOPEN TIJDENS TUSSENSEIZOEN

*** 2 X 15 MIN LOPEN OP BASISTEMPO (HARTSLAG 150 -165)**
= TEMPO WAAROP JE KUNT BLIJVEN PRATEN
TIJDENS HET RUSTMOMENT DOE JE DAN DE STATISCHE LENIGHEID (1 SERIE) NA LOOPSESSIE NOG 2 SERIES AFWERKEN
*** DOEL TIJDENS U14 = LEREN WERKEN MET HARTSLAGMETER!!**

U14 → ACCENT OP VOEDING

- Maak een eigen sportdrank klaar voor de match:
  1L water, 30gr rietsuiker, het sap van een uitgeperste appelsien of van een citroen en aanvullen met 3 gram zout.
  Nu goed mengen en klaar!!
  Na enige tijd kun je dit perfect alleen. Zet dit in de koelkast en giet over in je eigen drinkfles wanneer je gaat trainen of wedstrijd heb (moet uit zijn na de training/match)
  Leer veel drinken in kleine slokjes

- Je kunt ook een halve liter water mengen met een halve liter fruitsap en 2g zout aan toevoegen

- Neem voldoende koolhydraten op zodat je op training/wedstrijd voldoende energie hebt (GEEN DRUIVENSUIKER VOOR DE MATCH). Koolhydraten helpen ook voor het herstel na de match. Best gespreid over meerdere maaltijden.

  Enkele voorbeelden:
  - Ontbijtgranen
  - Wit en bruin brood
  - Rijst
  - Sportdranken (let wel op want er zijn enorm veel sportdranken met verschillende doelen)
  - Suiker, confituur, honing
  - Aardappelen
  - Vrouchtensappen
  - pasta

- Voldoende vochtopname (water) voor, tijdens en na de match is heel belangrijk. Elke

speler met de juiste ingesteldheid neemt steeds zijn eigen drinkfles mee. Vochtverlies betekent namelijk krachtverlies.

- Na de match zo snel mogelijk koolhydraten terug aanvullen. (binnen de 2u) . zie voorbeelden hierboven

- Tijdens de groeispurt is eiwitopname ook heel belangrijk net als mineralen en calcium. Omdat velen van jullie snel groeien is voldoende inname van zuivelproducten belangrijk voor sterke botten.

    - Melk, yoghurt, kaas,….

Om voldoende ijzer en vitaminen in te nemen raden we het volgende aan

- Eet drie tot vijf maal per week mager rood vlees in de warme maaltijd
- Kies voor ijzerverrijkte voedingsmiddelen (vb. ontijbtgranen)
- Eiwit (vlees, vis, gevogelte) zorgt voor een betere ijzeropname. Combineren van vlees met een plantaardige ijzerbron (bonen bv.) is ideaal

AAN DE HOUDING EN ATTITUDE HERKEN JE DE KWALITEITEN VAN DE SPELER

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

VARIA: MET STOK IN DE NEK EN ROMPROTATIE

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 PLAT 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!**