

Beste speler ,

Hierbij vinden jullie het individuele programma voor U17/U21 seizoen '19-'20.

Jullie komen/zitten op een leeftijd waar 'voorbereiding' op wat komt niet enkel meer wenselijk is , maar ook noodzakelijk .

Het is belangrijk dat jullie de nodige discipline voor de dag leggen om dit schema zelf in te plannen in jullie agenda .

In de eerste weken van het nieuwe seizoen zullen we alle elementen van het schema integreren in de trainingen en mogelijk opdrijven , dus dan zal het voor de trainers 'zichtbaar' (en wellicht voor jullie 'voelbaar') zijn wie dit schema gerespecteerd heeft en wie niet. Los hiervan , is dit schema er enkel en alleen voor jezelf : voor je gezondheid en tegen blessures.

Voor de spelers die nog niet aanwezig zijn bij aanvang van het seizoen is er onder de schema's een nota achtergelaten met verdere opbouw tot ze aansluiten.

Groeten ,

Trainer Chris(U21) en Tom(U17)

DOEL	<ol style="list-style-type: none">1. Het seizoen aanvangen met een goede basisconditie2. Blessurepreventie
TIPS	<ol style="list-style-type: none">1. Vermijd lopen op harde ondergrond (veld,piste,bos=beter)2. Zorg voor degelijke loopschoenen3. Zorg voor min. 1 dag rust tussen 2 trainingen4. Ken je eigen sterktes en zwaktes . (sterktes onderhouden en zwaktes extra aandacht)5. Rustig in/uit_loop tempo betekent ontspannen lopen. Je kunt vlot praten terwijl je loopt. (max 150 slagen/min)6. Duurloop betekent lopen op een hoger tempo. Je bent nog in staat om te praten. (150-160 slagen/min)7. Voor de stretching (dynamisch en statisch) en rompstabiliteit: zie beschrijving met foto's. Dynamische stretching mogen jullie gerust zelf een stuk bepalen.8. Vergeet niet te drinken , ook tijdens het sporten9. Indien je over een hartslagmeter beschikt , kan je deze gebruiken10. Wie altijd "kapot" zit na een looptraining heeft verkeerd getraind , pas het programma dan een beetje aan maar blijft jezelf wel uitdagen! Gebruik de eerste trainingen om je 'comfort' tempo te bepalen .11. Vrije sportactiviteit : zwemmen/in een zwembad spelen, fietsen , tennis , badminton zijn goede activiteiten. Uiteraard zal 'voetbal' ook bij jullie opkomen als activiteit. Prima , maar vergeet je basistechniek niet : squash voetbal , tennisvoetbal , kap_en draibeweging , jongleren , abc-schijnbewegingen , minivoetbal 2vs2,..

INDIVIDUEEL PROGRAMMA				
datum	activiteit	opdrachten	duur(min)	
week26 (24tem30 juni)	dag 1 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10	
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		3 x 10 minuten duurloop ; 2 minuten rust	36	
		cooling down: rustig uitloop tempo	5	
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2	
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		dag 2 : individuele vrije sportactiviteit	Vrije sportactiviteit	60
			2 X 3 min touwtje springen	6
		dag 3 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
			dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	4 X 8 minuten duurloop ; 2 minuten rust	40		
	cooling down: rustig uitloop tempo	5		
	statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2		
	rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5		
week 27 (01tem07 juli)	dag 4 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10	
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		3 x 12 minuten duurloop ; 1 minuut rust	39	
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		cooling down: rustig uitloop tempo	5	
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2	
		dag 5 : individuele vrije sportactiviteit	rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
			2 X 3 min touwtje springen	
		dag 6 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
			dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	2 x 20 minuten duurloop ; 1 minuut rust	42		
	cooling down: rustig uitloop tempo	5		
	statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2		
	rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5		
week 28 (08tem14 juli)	dag 7: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10	
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		2 x 20 minuten duurloop ; 1 minuut rust	42	
		cooling down: rustig uitloop tempo	5	
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2	
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5	
		dag 8 : individuele vrije sportactiviteit	Vrije sportactiviteit	60
			2 X 3 min touwtje springen	6
		dag 9: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
			dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	1 x 40 minuten duurloop ; 1 minuut rust	41		
	cooling down: rustig uitloop tempo	5		
	statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2		
	rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5		

week 29	dag 10: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
(15tem21 juli)		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		1 x 40 minuten duurloop ; 1 minuut rust	41
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	dag 11 : individuele vrije sportactiviteit	Vrije sportactiviteit	60
		2 X 3 min touwtje springen	6
	dag 12: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		2 X 25 minuten duurloop ; 2minuten rust	54
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
week 30	dag 13: individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
(22tem28 juli)		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		2 X 25 minuten duurloop ; 2minuten rust	54
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	dag 14 : individuele vrije sportactiviteit	Vrije sportactiviteit	60
		2 X 3 min touwtje springen	6
	dag 15 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		1 x 50 minuten duurloop ; 4 minuten rust	54
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
week 31)	dag 16 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
(29 jul tem04 aug		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		2 X 25 minuten duurloop ; 4 minuten rust	58
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
	dag 15 : individuele vrije sportactiviteit	Vrije sportactiviteit	60
		2 X 3 min touwtje springen	6
	dag 18 : individuele looptraining	opwarming: rustig inloop tempo	10
		dynamische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5
		1 x 50 minuten duurloop ; 4 minuten rust	54
		cooling down: rustig uitloop tempo	5
		statische stretching: zie voorbeelden (alle oefeningen)	2
		rompstabiliteit: zie voorbeelden (alle oefeningen)	5

NOTA : Spelers die pas later aansluiten zetten week 32,33 (enz) verder met hetzelfde programma als week 31 . Je mag de **duurloop** wel nog met 10min opdrijven naar 2x30min en 1x60 min. De **rompstabiliteit** mag je ook opdrijven (zie nota schema rompstabiliteit)

Rompstabilisatie oefeningen

Rompstabilisatie oefeningen					
15sec rust tussen oefeningen	Week 26	Week 27	Week 28	Week29	Week 30&31
brug	3x10sec	3x10sec	3x12sec	3x12sec	4x12sec
crunch	20sec	20sec	30sec	30sec	45sec
schuine crunch	20sec	20sec	30sec	30sec	45sec
plank	30sec	30sec	45sec	45sec	60sec
fietscrunch	20sec	20sec	30sec	30sec	45sec
puppyhouding	3x10sec	3x10sec	3x12sec	3x12sec	4x12sec

NOTA : Spelers die pas later aansluiten zetten week 32,33 (enz) verder met 60 sec per oefening (of 4X15sec)

[*klik op de titels hieronder voor het demo filmpje](#)

1.brug



Startpositie

- Ga op je rug liggen.
- Buig je knieën tot 90 graden en zet beide voeten plat op de grond.
- Je armen liggen langs je lichaam met je handpalmen naar beneden.

Actie

- Span je billen en buik aan.
- Til je billen van de grond om een rechte lijn te vormen met je knieën, heupen en schouders.
- Wissel van kant

2. Crunches



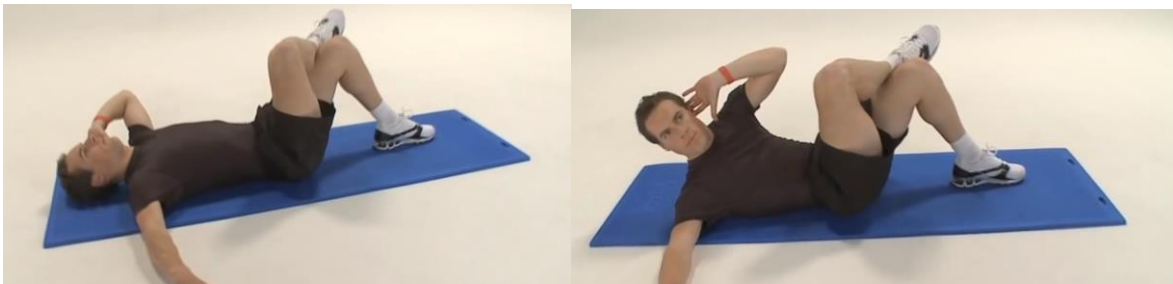
Startpositie

- Ga op je rug liggen, je vingers ondersteunen lichtjes je hoofd.
- Buig je knieën en zet je hakken op de grond waarbij je tenen omhoog wijzen.

Actie

- Span je buik aan en kom rustig omhoog met je neus schuin richting het plafond.
- Kom rustig terug naar de starthouding, waarbij je hoofd de grond niet raakt.
- Belangrijk: tijdens de hele oefening houdt je lage rug contact met de grond.

3. Schuine Crunches



Startpositie

- Ga op je rug liggen.
- Zet je rechterenkel gekruist op de linkerknie.
- Zet je linkerhand achter je hoofd en leg je rechterarm zijwaarts op de grond met de handpalm naar beneden.

Actie

- Span je buik aan en kom met je linker elleboog richting je rechterknie.
- Kom rustig terug naar de starthouding, waarbij je hoofd de grond niet raakt.
- Herhaal de oefening voor je andere zijde.

4. Plank



Startpositie

- Ga op je buik liggen.
- Steun met je bovenlichaam op je armen.
- Plaats je voeten verticaal op de grond.

Actie

- Til je buik, heupen en knieën op zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je schouders tot je hielen, parallel aan de grond. Je ellebogen bevinden zich recht onder je schouders. Span je buikspieren en billen aan.
- Til je rechterbeen een paar centimeter van de grond en blijf vijftien seconden in deze positie.
- Ga terug naar de startpositie, ontspan en herhaal de oefening met je linkerbeen.
- Voer de oefening voor elk been een of twee keer uit.
- Belangrijk: Zorg dat je heupen in een lijn blijven met de schouders en voeten; Laat je heupen niet teveel omhoog komen of juist te laag zakken.

5. Fietscrunch



Startpositie

- Ga op je rug liggen, je vingers ondersteunen lichtjes je hoofd.
- Trek je knieën naar je toe.

Actie

- Span je buikspieren aan en kom met je schouders iets van de grond af.
- Fixeer je bovenlijf en strek afwisselend een been zoveel mogelijk uit. Zorg voor een vuistruimte tussen kin en borstbeen.

6. Puppy houding



Startpositie

- Zet je knieën onder je heupen
- Plaats je handen recht onder je schouders.
- Hou je rug is recht.
- Kijk naar de grond zodat je nek in lijn blijft met de rug.

Actie

- Streck je linkerbeen en je rechterarm.
- Hou deze positie vast.
- De arm, rug en been vormen nu één lijn parallel aan de grond.
- Streck je arm en been dynamisch. Bij het terugkomen naar de startpositie raken je knie en hand niet of nauwelijks de grond.
- Herhaal de oefening voor je rechterbeen en rechterarm

DYNAMISCHE STRETCHING = spieren rekken vanuit een beweging


- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterknie heffen tot 90°
- in lichte looppas afwisselend linker- en rechterhiel naar zitvlak brengen
- in lichte looppas afwisselend links en rechts op een fictieve bal trappen (niet direct doorzwaaien met been in het begin)
- hou een leuning vast met 1 hand en kijk langs leuning
zwaai het been het dichtst bij de leuning van voor naar achter en terug draai om en doe hetzelfde met ander been
- hou een leuning vast met 2 handen en kijk naar de leuning
zwaai je been zijwaarts naar links en naar rechts en terug doe dan hetzelfde met je ander been
- al stappend linker- en rechterknie afwisselend heffen tot 90° en uitdraaien naar buitenkant
- in huppelpas linker- en rechterknie afwisselend zijwaarts opheffen tot 90° en draaien naar binnen

STATISCHE STRETCHING = spieren rekken in stilstand

Doe de onderstaande oefeningen en hou rekening met de volgende zaken:

- telkens 10 tellen aanhouden voor elke zijde
- zorg dat je een lichte rek voelt, maar ga niet verder dan dat!
- maak geen verende bewegingen

<p>KUITSPIEREN beide voeten wijzen voorwaarts achterste voet blijft plat op de grond achterste been blijft gestrekt door het voorste been buigen tot je een lichte rek voelt</p>	
<p>HAMSTRINGS linker over rechter been plaatsen achterste been goed gestrekt houden neus naar linker knie brengen tot je lichte rek voelt</p>	
<p>QUADRICEPS knieën goed tegen elkaar houden romp blijft recht been vastnemen aan de enkel, liever niet aan de voet</p>	

<p>HEUPBUIGER achterste been ver naar achter uitstrekken (je kan dit ook doen door voetpunt in de grond te plaatsen en knie van de grond te houden) goed door de voorste knie buigen, tot je rek aan de voorkant van de dij voelt</p>	
<p>HEUPSTREKKER ga op de grond liggen neem je rechter knie vast en trek deze zo dicht mogelijk bij de borst probeer het linkerbeen op de grond te houden</p>	