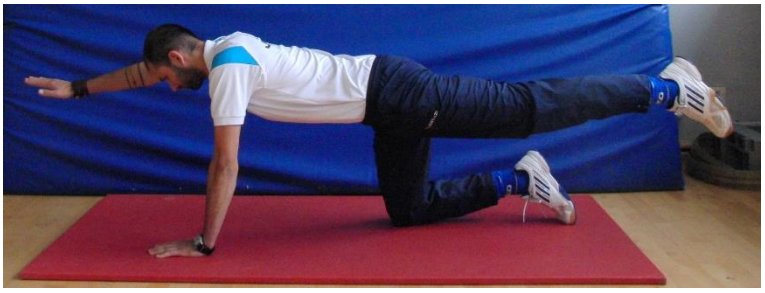
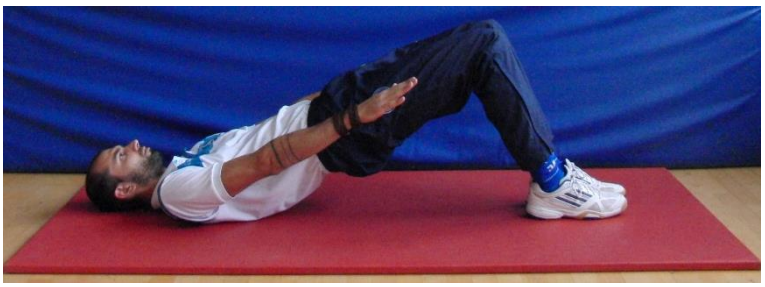
Atletische vorming u15: voorbereiding seizoen 2018-19

Bij elke oefening staan tussen haakjes de modaliteiten (aantal herhalingen/seconden – aantal reeksen). Let steeds goed op een correcte uitvoering (belangrijke aandacht voor de neutrale rugkromming).

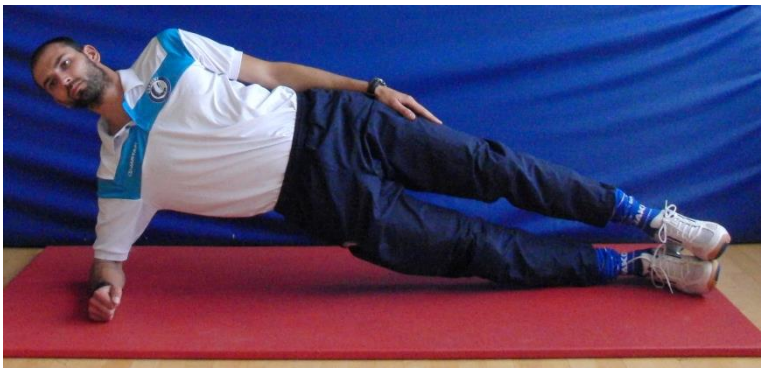
- Week 3-4
    1. Bird dog (positie elke zijde 30sec aanhouden – 2 reeksen)



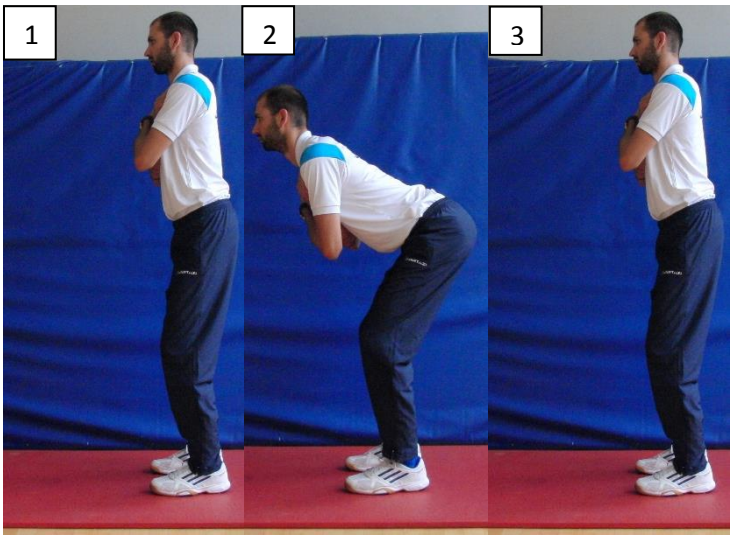
    2. Back bridge armen geheven (positie 50sec aanhouden – 2 reeksen)



    3. Side bridge ellebogen-voetensteun arm ligt op zij (positie elke zijde 20sec aanhouden – 2 reeksen)

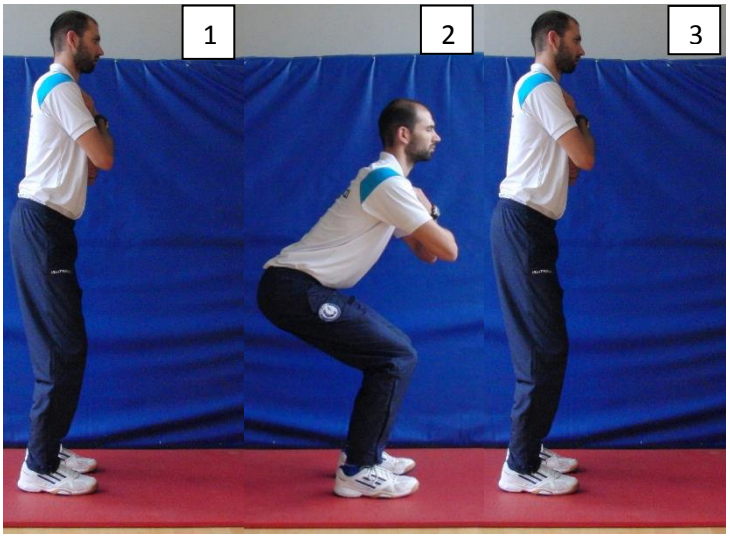


    4. 20sec touwtjespringen met 2 benen samen
    5. Vanuit rechtstand met de knieën lichtjes geplooid de romp gestrekt neerwaarts brengen en weer heffen waarbij de kniehoek dezelfde blijft (good morning exercise) (15x – 2 reeksen)

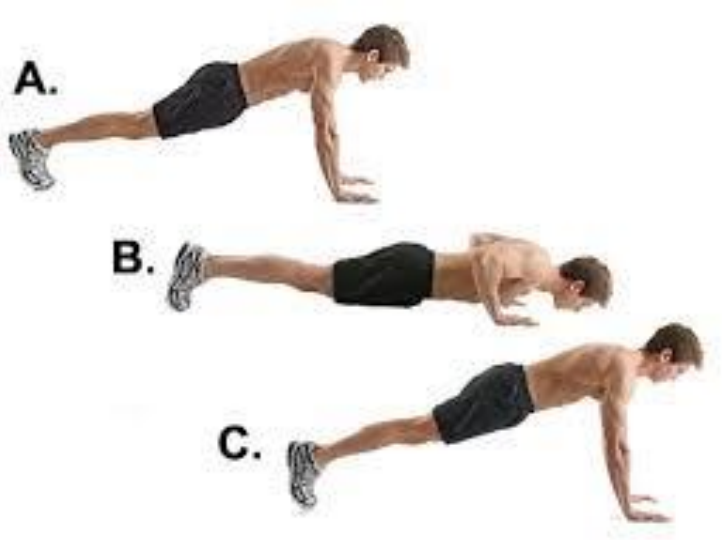


6. 20sec touwtjespringen met 2 benen samen
7. Ruglig met knieën gebogen en bal tussen knieën zo hard mogelijk samendrukken (20sec – 2 reeksen)

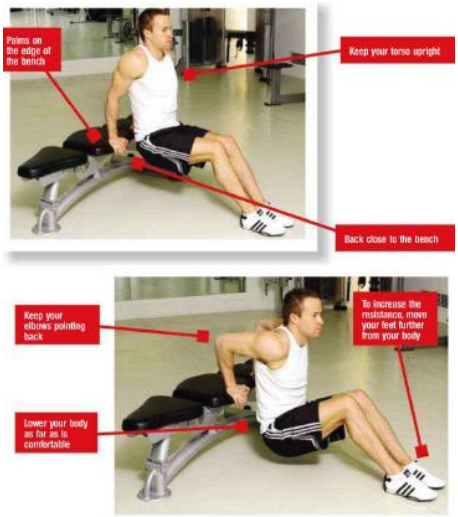
8. 20sec touwtjespringen met 2 benen samen
9. Squat (20x – 2 reeksen)



10. 20sec touwtjespringen met 2 benen samen
11. Push-ups (10x – 2 reeksen)



12. 20sec touwtjespringen met 2 benen samen
13. Dips achter de rug op stoel (10x – 2 reeksen)



Agility

A) Loopladder werk

1) Opstelling

10m versnellen aan 80%

2) Modaliteiten

Intensiteit: 80%

Herhaling: 3x de vooropgestelde oefening

Rust herhaling: 45”

Reeksen: 1 reeks per vooropgestelde oefening

3) Oefeningen

* 1 voetcontact per vak, voorwaarts (3 maal uitvoeren, 30” rust tussenin)

* 2 voetcontacten per vak, voorwaarts (3 maal uitvoeren, 30” rust tussenin)

* 2 voetcontacten per vak, zijwaarts rechts (3 maal uitvoeren, 30” rust tussenin)

* 2 voetcontacten per vak, zijwaarts links (3 maal uitvoeren, 30” rust tussenin)

* Ickey shuffle (3 maal uitvoeren, 30” rust tussenin)

beelden van de oefeningen:

https://www.youtube.com/watch?v=KYJX0Wt6OdM

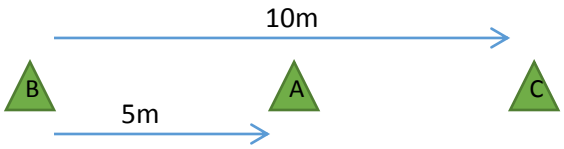
4) Opmerking

- Technische uitvoering van de oefeningen is belangrijk, niet de snelheid
    - Goede armbeweging = 90° in de ellebogen
    - Rechthouden lichaam
    - Op de voorvoeten bewegen

- Voldoende rust nemen tussen de herhalingen

B) Loopwerk

1) Opstelling



2) Modaliteiten

Intensiteit: 100%

Herhalingen: 5

Rust Herhalingen: 45”

Reeksen: 1

3) Oefening

Startpunt: kegel A

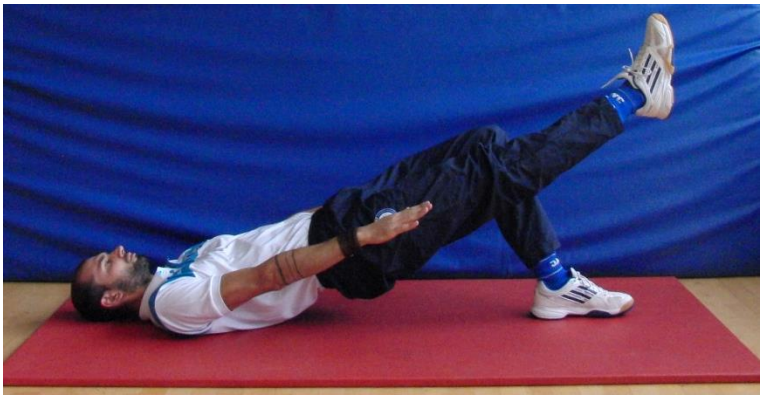
Uitvoering: Loop van kegel A zo snel mogelijk naar kegel B. Tik kegel B en loop vervolgens zo snel mogelijk naar kegel C

4) Opmerkingen

- Probeer zo snel mogelijk van richting te veranderen
- Voldoende rust tussen de herhalingen!
- Technisch goed lopen

- Week 5-6
    1. Plank ellebogen (positie 30sec aanhouden – 2 reeksen)

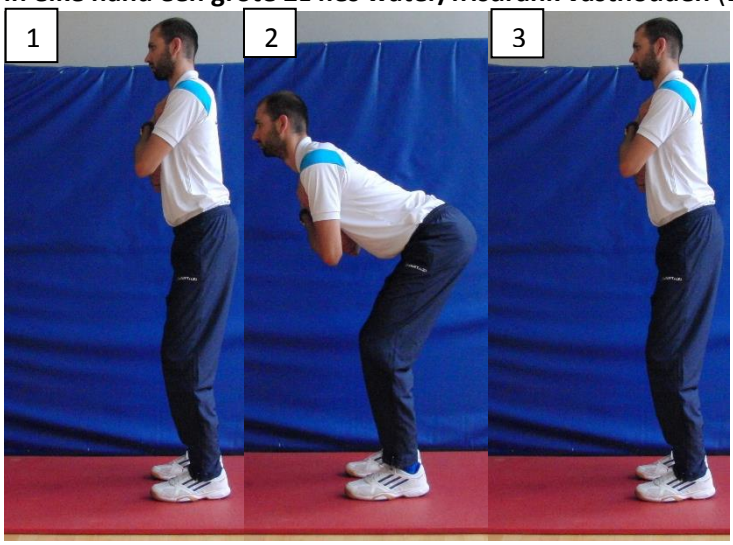
    2. Back bridge armen geheven 1 been geheven 90° hoek in de knieën (elke zijde 30sec aanhouden – 2 reeksen)



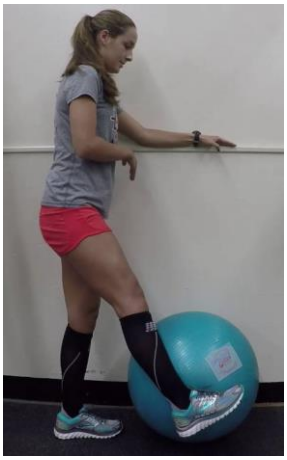
    3. Side bridge ellebogen-voetensteun hand in steun op zij – bekken laten zakken (bekken maakt geen contact met de grond) en heffen (elke zijde 15x zakken en heffen – 2 reeksen)

    4. 25sec touwtjespringen met 2 benen samen
    5. Vanuit rechtstand met de knieën lichtjes geplooid de romp gestrekt neerwaarts brengen en weer heffen waarbij de kniehoek dezelfde blijft (good morning exercise):

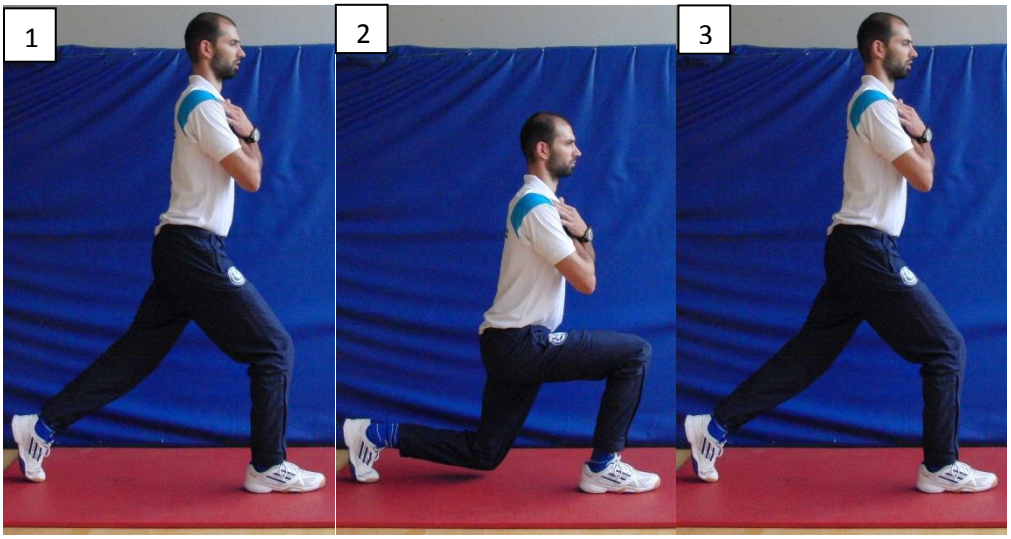
in elke hand een grote 2L fles water/frisdrank vasthouden (15x – 2 reeksen)



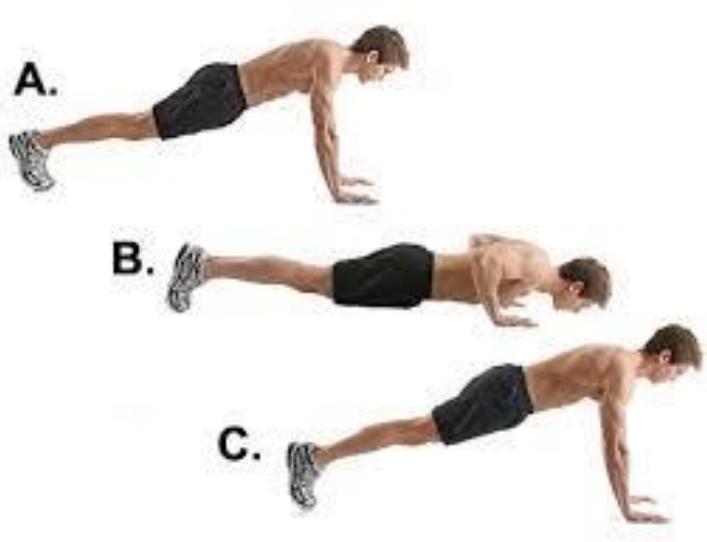
6. 25sec touwtjespringen met 2 benen samen
7. Staande adductie in de heup: duw de bal (dit kan ook met een gewone voetbal) zo hard mogelijk tegen de muur met de voet verst weg van de muur (20sec elk been – 2 reeksen)



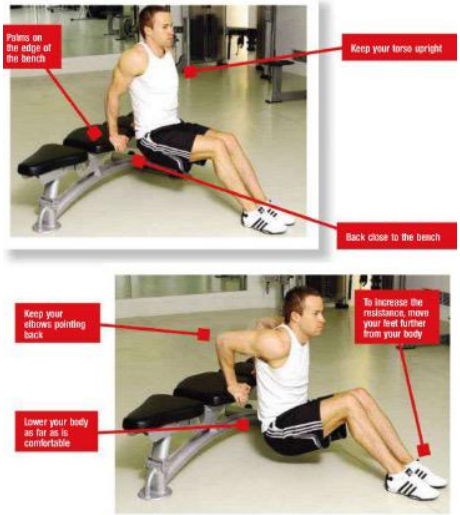
8. 25sec touwtjespringen met 2 benen samen
9. Lunge-squat: voor-achterwaartse spreidstand en bekken laten zakken en weer heffen (10x elke zijde – 2 reeksen)



10. 25sec touwtjespringen met 2 benen samen
11. Push-ups (12x – 2 reeksen)



12. 25sec touwtjespringen met 2 benen samen
13. Dips achter de rug op stoel (12x – 2 reeksen)



Agility

A) Loopladder werk

1) Opstelling

10m versnellen aan 80%

2) Modaliteiten

Intensiteit: 80%

Herhaling: 3x de vooropgestelde oefening

Rust herhaling: 45”

Reeksen: 1 reeks per vooropgestelde oefening

3) Oefeningen

* 3 voetcontacten per vak, voorwaarts (3 maal uitvoeren, 45” rust tussenin)

* “Lateral in and out” (3 maal uitvoeren, 45” rust tussenin)

* “Lateral scissor hops” (3 maal uitvoeren, 45” rust tussenin)

* “Cross behind” (3 maal uitvoeren, 45” rust tussenin)

* “ Hopscotsh”(3 maal uitvoeren, 45” rust tussenin)

beelden van de oefeningen:

https://www.youtube.com/watch?v=iICTuTZCJyM

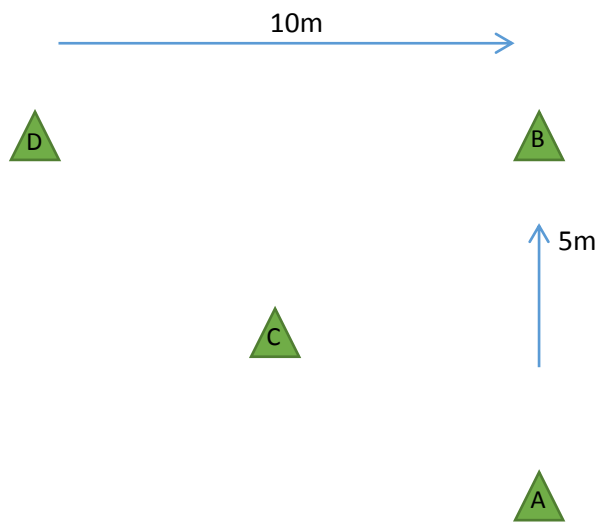
4) Opmerking

- Technische uitvoering van de oefeningen is belangrijk, niet te de snelheid
    - Goede armbeweging = 90° in de ellebogen
    - Rechthouden lichaam
    - Op de voorvoeten bewegen

- Voldoende rust nemen tussen de herhalingen

B) Loopwerk

1) Opstelling



2) Modaliteiten

Intensiteit: 100%

Herhalingen: 5

Rust Herhalingen: 45”

Reeksen: 1

3) Oefening

Startpunt: kegel A

Uitvoering: Loop van kegel A zo snel mogelijk naar kegel B. Tik kegel B en loop vervolgens terug naar kegel A. Tik kegel A en loop zo snel mogelijk naar kegel D. Daarbij passeer je kegel C waarbij je een schijnbeweging zonder bal doet. Tik kegel B en loop zo snel mogelijk naar kegel A door rond kegel B te lopen.

4) Opmerkingen

- Probeer zo snel mogelijk van richting te veranderen
- Voldoende rust tussen de herhalingen!
- Technisch goed lopen