



Individueel trainingsprogramma

Beste speler(s) van 013-015-017-019

Om het nieuwe voetbalseizoen goed te starten, bieden we jou een individueel trainingsprogramma aan. In dit trainingsprogramma komen verschillende training aspecten aanbod.

Op jouw leeftijd is, naast de technische ontwikkeling, ook de conditionele ontwikkeling belangrijk. Een goede basisconditie is een fundament voor goed voetbal en noodzakelijk voor de verdere ontwikkeling van elke speler. Daarnaast is een goede basisconditie ook belangrijk in het kader van blessurepreventie. Daarom wordt er in dit programma, naast techniek, dan ook extra aandacht besteed aan kracht, rompstabilisatie en basisuithouding.

Het individuele trainingsprogramma is opgebouwd uit 4 blokken:

- **Uithouding.**
- **Kracht.**
- **Algemene ontwikkelingsoefeningen**
- **Techniek.**

Probeer 2 keer per week uithouding en kracht te trainen bij voorkeur maandag en woensdag. Bij het technische gedeelte is het advies om “Zoveel mogelijk oefenen!”, maar probeer ook dit minstens 2 dagen per week ongeveer 30 minuten/dag te oefenen. Je hebt dus eigenlijk 2 mogelijkheden om je weekprogramma in te delen. Ofwel kies je ervoor om 2 dagen per week alles aanbod te laten komen en dan ben je ca. 1 uur per dag bezig. De tweede optie is om uithouding en kracht dag om dag af te wisselen met techniek. Zo train je 4 dagen per week ca. 30 minuten per dag. Let wel: ambitieuze voetballers nemen hun voorbereidingsschema ook mee op reis.

Het is de bedoeling om je een leidraad te geven om je op een goede manier te kunnen voorbereiden op het nieuwe voetbalseizoen. Het staat je eveneens vrij om je persoonlijke accenten te leggen en bijvoorbeeld het technisch gedeelte meer aanbod te laten komen t.o.v. het fysische of omgekeerd, afhankelijk van je eigen behoeften en kwaliteiten. Ook al beslis je om dit schema in zijn geheel niet te volgen, wil ik je toch de raad geven om niet stil te zitten tijdens het tussenseizoen en zeker niet onvoorbereid aan het nieuwe seizoen te beginnen. **Alleen wie traint...wordt beter!!!**



1. UITHOUDING

Frequentie: 2 x per week: maandag en woensdag

Start week 1 (23 juli- 29 juli):

- Maandag: 3 x 12 minuten lopen in basistempo met 1 min rust.
- Woensdag: 4 x 8 minuten lopen in basistempo met 1 min rust.

2de week (30 juli- 5 augustus) :

- Maandag : 1 x 30 min lopen in basistempo. Na 5 min , 10', 15', 20' en 25' doe je een maximale sprint van 100 meter.
- Woensdag: 10 minuten lopen in basistempo. 10 min lopen in sneller tempo (niet maximaal) 10 min lopen in basistempo.

3de week (6 augustus- 12 augustus):

- Maandag: 10 minuten lopen in basistempo, 5 min lopen in sneller tempo, 5 min lopen in basistempo, 2 min lopen in maximaal tempo, 8 min lopen in basistempo.
- Woensdag: interval- 15 seconde lopen op 80% en 15 seconde rust. 30 seconde lopen op 80%- 30 seconde rust. 45 seconde lopen op 80% - 45 seconde rust. 1 minuut lopen op 80 % - 1 minuut rust. Totaal duurt deze set 6 minuten. Pak 2 minuten rust. Totaal 5 x deze sessie van 6 minuten herhalen.

4de week (13 Augustus – 19 augustus):

- Maandag: 10 minuten lopen in basistempo, 5 min lopen in sneller tempo, 5 min lopen in basistempo 2 min lopen in maximaal tempo, 5 min lopen in basistempo, 5 min lopen in sneller tempo, 5 min lopen in basistempo.
- Woensdag: Woensdag: interval- 15 seconde lopen op 80% en 15 seconde rust. 30 seconde lopen op 80%- 30 seconde rust. 45 seconde lopen op 80% - 45 seconde rust. 1 minuut lopen op 80 % - 1 minuut rust. Totaal duurt deze set 6 minuten. Pak 2 minuten rust. Totaal 5 x deze sessie van 6 minuten herhalen

Voetbal is een loopsport! Een goede basisuithouding is essentieel voor het herstellvermogen tussen verschillende korte en langere inspanningen tijdens trainingen en wedstrijden.



2. 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.

●De plank: (oefening 1)

Steun op ellebogen en tenen, bovenarm verticaal. Schouders, heupen en enkels vormen een rechte lijn. Duw borstkas weg van de grond door buik- en bilspieren te spannen, 2 à 3 sets van 15 – 30 seconden. Kan uitgebouwd worden naar een minuut. Je kan het zwaarder maken door: - een arm of een been weg te halen als steun. - de armen uit elkaar te plaatsen. - door één arm en het andere been als steun weg te halen.

●De brug: (oefening 2)

Ga op je rug liggen en breng je knieën omhoog in 90 graden. Span hamstrings en bilspieren en breng de heupen omhoog totdat schouder, heupen en knieën één lijn vormen, 2 à 3 sets van 15 – 30 seconden. Kan uitgebouwd worden naar een minuut. Je kunt het zwaarder maken door je armen niet langs je lichaam te laten, maar over je borst te kruisen.

●De zijwaartse brug: (oefening 3)

Ga op rechter- of linkerzij liggen, gestrekte benen, voeten op elkaar, steunend op elleboog. Duw jezelf omhoog zodat enkels, heupen en schouders op één lijn komen. Span buik- en bilspieren om de heupen niet te laten zakken, 2 à 3 sets van 15 – 30 seconden. Kan uitgebouwd worden naar een minuut. Je kunt het zwaarder maken door het bovenste been omhoog te strekken zodat de voet 10 cm hoger komt. Je kunt het ook nog doen door je arm in zijn geheel te strekken. Wissel uiteraard van zij en herhaal.

●Superman: (oefening 4)

Ga op handen en knieën zitten. Strek rechterarm en linkerbeen en houdt dit 5 seconden vast. Wissel daarna arm en been. Begin met 5 keer per kant en breidt dit later uit tot 15 keer per kant, elke keer die 5 seconde vasthoudend. Als je iets meer de bilspier wilt oefenen, houdt je de knie iets gebogen terwijl het been gestrekt is.

●Oefening: 5 en 6 optioneel.



BASISSTABILITEITSOEFENINGEN



De Plank, op de elleboog en tenen het gehele lichaam in neutrale positie, 2 à 3 sets van 15 - 30 sec. langzaam uitbouwen naar een minuut.

Oefening 1



Zijwaartse brug, bovenste been is voor lichaam in één lijn, inveren met de heup mag tot net boven de grond en terug in de uitgangspositie.

Oefening 3



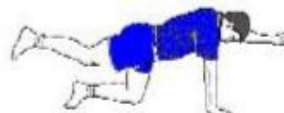
cruch, van 1 naar re. niet aan je hoofd trekken maar recht vooruit kijken. Hoofd mag niet op de grond komen.

Oefening 5



De Brug, knieën in 90 graden liggend op de grond en dan het lichaam strekken door de heup omhoog te drukken en vasthouden. 2 à 3 sets 15 - 30 sec. uitbouwend naar de minuut.

Oefening 2



Superman, uitgangspositie op de knieën handen recht onder de schouders. Afwisselend de linker hand en het rechterbeen uitstrekken. Er mag geen postille verandering (compensatie) zijn in heup.

Oefening 4



de heupen recht boven elkaar, schouders iets naar voren. Buikspieren controleren de stabiliteit van de heup. Langzaam het bovenste been op en neer zonder compensatie in de heup.

Oefening 6

3. ALGEMENE ONTWIKKELINGSOEFENINGEN

1. Buikspieren

- Ruglig, borst afwisselend naar linker- en rechterknie brengen en dit met gebogen benen. Let er wel op dat we de romp volledig verticaal brengen. **2 snelle sets van 30 keer.**
- Sit-ups, benen in een hoek van 90° met bovenbenen verticaal, voeten gekruist over elkaar en handen gekruist over de borst. **2 sets van 20 keer**
- Ruglig, met gestrekte benen 10 cm boven de grond cijfers maken van 1 tot 20, rug goed ondersteunen met handen.

Let op : niet trekken met de handen op de nek.

2. Borst- en armspieren

- Opdrukken met een perfect gestrekt lichaam, neus tot op de grond. **2 sets van 15 keer.**
- Ga in voorligsteun (opdrukhouding) en neem een voetbal in je linkerhand. Nu probeer je de bal **10x** van je linker naar je rechterhand en terug te rollen. Opgepast: spanning aanhouden en niet doorzakken.
- Voorligsteun, van handensteun naar ellebogensteun en terug. **2 sets van 10 keer.**

3. Oefeningen voor de kuit

- Touwtje springen op de bal van de voet – **5 sets van 30 keer.**
- Hielen heffen op 1 been **3 sets van 20 keer** met elk been, goed kuit rekken.

4. Oefeningen voor de bovenbeenspieren

- Ga met de rug tegen de muur staan, maak met je knieën een hoek van 90° (bovenbenen horizontaal), armen los langs het lichaam. **2 sets van 60 seconde.**
- Zo snel mogelijk trappen oplopen.
- Zo snel mogelijk op en af een bankje stappen. **3 sets van 40 keer.**
- Zijwaarts op en af een bankje springen (tweevoetig). **2 sets van 40 keer (R + L)**

5. Sprongkracht, zo hoog mogelijk opveren. Niet té snel na elkaar, wel maximale opsprong.

- Jump squat. **3 sets van 10 keer.**
- Jump squat op een opstap of trap. 30/40 cm hoog **3 sets van 10 keer.**

6. Oefeningen om de snelheid te bevorderen

- Touwspringen (zo snel mogelijk).
- Zo snel mogelijk trappen oplopen, rustig afdalen.
- Bergop spurten en/of spurten in los zand.



Het technisch voorbereidingsprogramma

De zomerstop is een ideale periode om jezelf nog te verfijnen in alle technieken. Zoals eerder gezegd, oefen je ook dit twee dagen per week ongeveer 30 minuten per dag.

Je start elke training met stappen en toetsen van de bal. Train elke onderdeel een aantal keer.

1. Steppen op de bal.
2. Toetsen van de bal
3. Met links en rechts afrollen van de bal
4. Kappen en draaien van de bal.(beide voeten)
5. Vanuit het toetsen de schijnbewegingen doen, uitstap, overstap, sleep, schaar, dubbele schaar, zidane, cruyff, akka.
6. Jongleren met de wreef:
 - Vrij jongleren (beide voeten gebruiken)
 - Jongleren met de wreef al wandelend/lopend (beide voeten gebruiken)
 - Vrij jongleren, na 5 of 10 baltoetsen snel rond as draaien en verder jongleren zonder dat de bal de grond raakt.
 - Rondje om de wereld.



CHOICE in FOOTBALL

