

Preventieve training Om blessures te vermijden



Mario Lermite

(Ed. 2021)

PREVENTIE TRAININGS PROGRAMMA

Gerichte preventiemaatregelen en atletiektraining kunnen de risico's van blessures en de daarmee gepaard gaande verliezen in het team verminderen. Daarnaast wordt het continue prestatieverbetering van elke individuele speler gepromoot en daardoor wordt het hele team versterkt.

Oefeningen voor opwarmingstraining – maakt een sterk voetbalteam

De volgende oefeningen zijn ontwikkeld door sportwetenschappers en deskundigen en zijn gebaseerd op de nieuwste bevindingen en methoden voor optimale training. Ze kunnen gemakkelijk en zonder veel moeite in de training worden geïntegreerd. Het doel is om de prestaties van elk individu in uw team voortdurend te verbeteren om ook in de toekomst succesvol te blijven in de sport.

De oefeningen komen uit de volgende gebieden:

- Algemene opwarming/coördinatie
- Mobilisatie/Mobiliteit
- Fuselage stabilisatie/functieversterking
- Sensomotoriek /beenstabilisatie
- Afkoeling/regeneratie

Het volgende programma bevat de essentiële elementen om optimaal voorbereid te zijn op de voetbal specifieke eisen. Om de opwarming gevarieerd en variabel te maken, volgt het een vast schema waarin de individuele oefeningen op elk moment kunnen worden uitgewisseld, net als bij een bouwpakket. Voor elke oefening zijn er verschillende uitvoeringsvarianten, waarvan de moeilijkheidsgraad wordt aangegeven door sterren. Selecteer de individueel geschikte variatie voor elke gewenste oefening. Echter, snelle en bijzonder intensieve oefeningen moeten altijd aan het einde van het betreffende blok worden geplaatst.

In totaal moet er 20 à 30 minuten gepland worden voor de warming-up.

Naast het opwarmingsprogramma is ook een professioneel afkoelingsprogramma essentieel voor een effectieve training. Dankzij eenvoudige oefeningen wordt de regeneratie van de tijdens de training gebruikte spiergroepen gestimuleerd en de regulatie van het cardiovasculaire systeem bevorderd. U krijgt ook praktische en beschrijvende oefensuggesties voor dit elementaire belangrijke onderdeel van de training.

Het afkoelprogramma omvat oefeningen met de fasciarol, waarmee individuele spiergroepen tot 1 minuut kunnen worden uitgerold. Pijnpunten zijn waarneembaar. Deze moeten langzaam en kort in alle richtingen worden uitgerold.

De oefeningen met de fasciarol kunnen ook in het opwarmingsprogramma worden geïntegreerd. Het uitrollen moet sneller en over een kortere periode (10 - 15 seconden) verlopen. De oefeningen verbeteren de

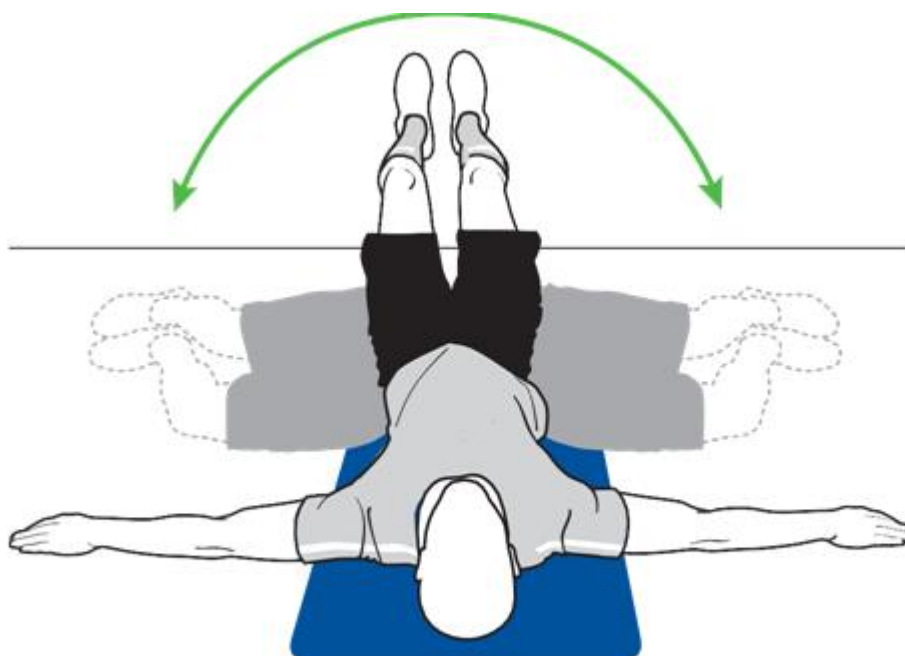
flexibiliteit en mobiliteit van de spelers en leveren zo een doorslaggevende bijdrage aan letselpreventie.

Per speler wordt er één trainingsmat (of handdoek) per speler op de grond gelegd in een afgebakend veld. Elke speler dribbelt met een bal door het afgebakend veld, de matten dienen als obstakels. Na een paar minuten krijgen de spelers extra taken.

Deze kunnen bijvoorbeeld zijn:

- dribbelen met alleen links/rechts
- alleen dribbelen met de zool (ook naar achteren)
- Zwaai de bal tussen je benen
- Finten (overklimmers, enz.) voor elke mat
- Spring schouder aan schouder op schouder en dribbel op.
- Swap ballen met andere spelers
- Dubbele pas met 2 ballen
- schaduwloop
- Jongleren (zonder dijen, alleen rechts, alleen hoofd etc.)
- Stop de bal terwijl je dribbelt met je billen of voorhoofd
- tempodribbel
- Verandering van richting en start (op commando)

Bekkenrotatie (rugligging)



1 In rugligging zijn de benen in het heup- en kniegewricht in een hoek van ca. 90°.

2 Vanuit deze positie worden de benen naar rechts gedraaid en op de grond geplaatst.

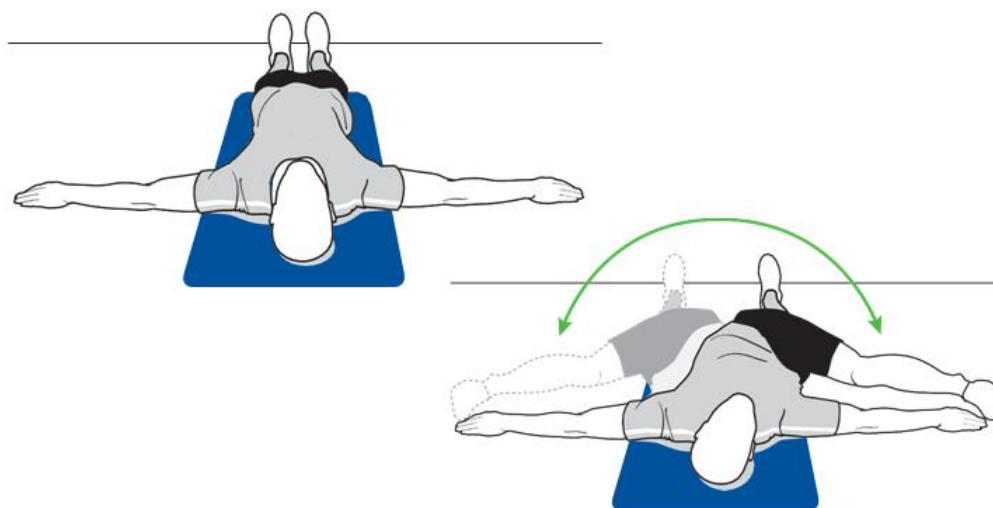
Na ca. 2 seconden worden de benen teruggezet in hun uitgangspositie voordat de procedure naar links wordt uitgevoerd.

U moet hier aandacht aan besteden:

Beide schouders moeten altijd in contact blijven met de grond.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Scorpion King (Rugligging)



1 In rugligging worden de armen onder een hoek van 90° ten opzichte van de romp gespreid.

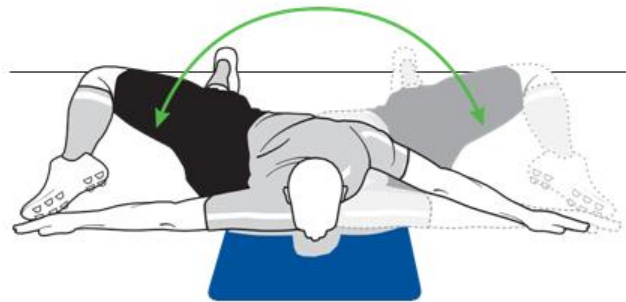
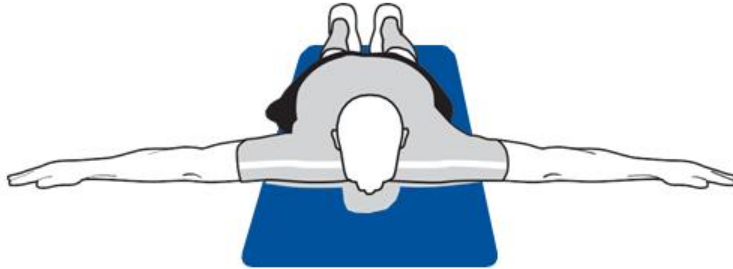
2 Vanuit deze positie is het noodzakelijk om de tenen van de linkervoet naar de rechterhand te bewegen en vervolgens de tenen van de rechtervoet naar de linkerhand.

U moet hier aandacht aan besteden:

Beide schouders moeten altijd in contact blijven met de grond.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

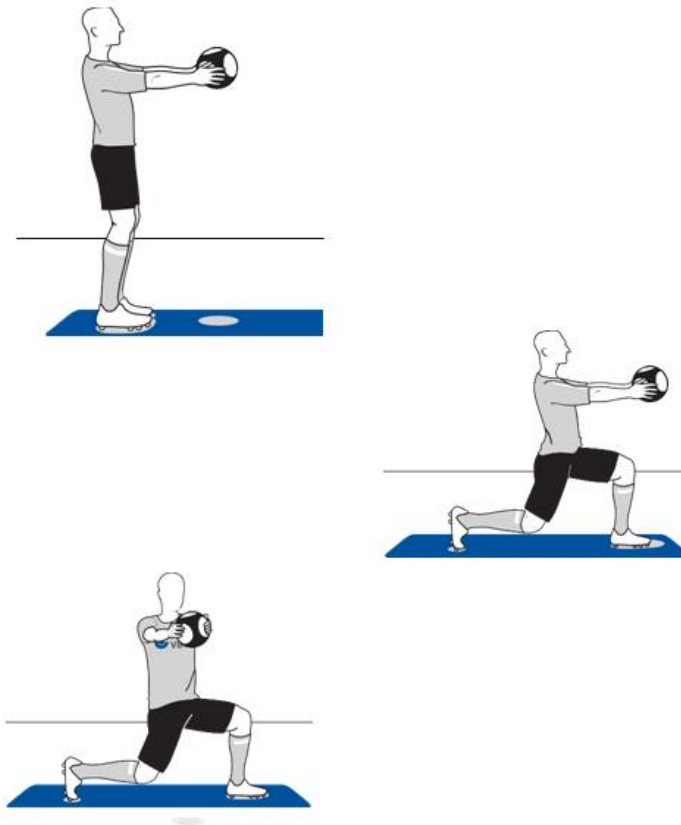
Scorpion King (Buikligging)



- 1 In buikligging worden de armen in een hoek van ongeveer 90° ten opzichte van de romp gespreid.
- 2 Vanuit deze positie is het noodzakelijk om te wisselen tussen rustige, vloeiende bewegingen met de tenen van de linkervoet naar de rechterhand en vervolgens met de tenen van de rechtervoet naar de linkerhand.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Uitvalpas met bovenlichaam rotatie.



1 In een rechte positie wordt een voetbal met gestrekte armen voor het bovenlichaam gehouden.

2 Vanuit deze positie wordt nog een uitvalstap gemaakt met het linkerbeen naar voren.

3 Alleen wanneer deze houding stabiel kan worden gehouden, draait het bovenlichaam 90° naar rechts. De armen blijven gestrekt.

4 Na het kort houden van deze positie draait het bovenlichaam terug. De positie wordt weer gestabiliseerd doordat een sterke druk van het linkerbeen het lichaam terug in de rechtopstaande positie duwt. De oefening wordt dan herhaald met het rechterbeen.

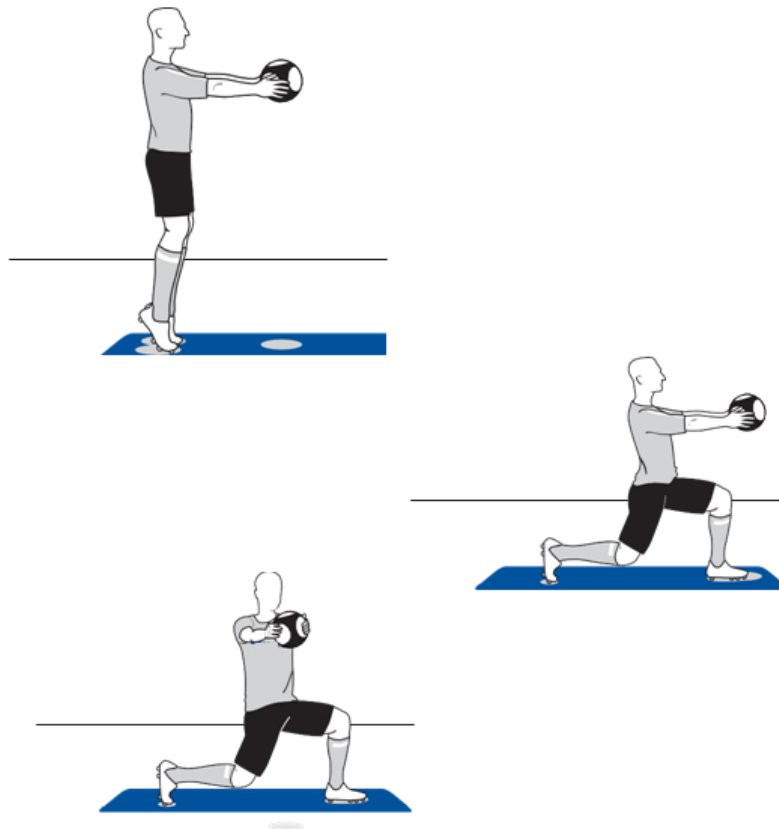
Herhaal de oefening ongeveer 8-10 keer per been.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het staande been wordt nooit volledig doorgebogen, bovenbeen en onderbeen zijn in een hoek van 90 graden.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Uitvalpas vanuit staan op de tippen met bovenlichaam rotatie.



1 In een rechte positie wordt een voetbal met gestrekte armen voor het bovenlichaam gehouden en wordt er op de tenen gestaan.

2 Vanuit deze positie wordt nog een uitvalstap gemaakt met het linkerbeen naar voren.

3 Alleen wanneer deze houding stabiel kan worden gehouden, draait het bovenlichaam 90° naar rechts. De armen blijven gestrekt.

4 Na het kort houden van deze positie draait het bovenlichaam terug. De positie wordt weer gestabiliseerd, doordat een sterke indruk van het linkerbeen het lichaam terug in de rechtopstaande positie duwt. De oefening wordt dan herhaald met het rechterbeen.

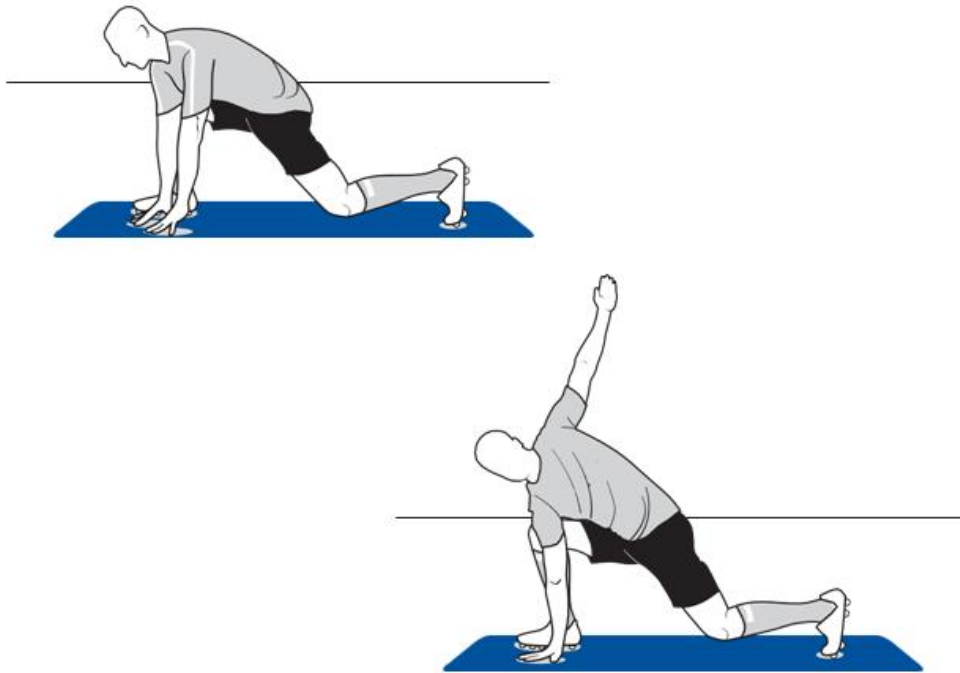
Herhaal de oefening ongeveer 8-10 keer per zijde.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het staande been wordt nooit volledig doorgebogen, bovenbeen en onderbeen zijn in ene hoek van 90 graden.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Uitvalpas met handen op de grond en bovenlichaam rotatie.



- 1 Vanuit een normale staande positie wordt met de rechtervoet een uitvalstap naar voren gemaakt.
- 2 Vanuit deze positie wordt het bovenlichaam ondersteund met de vingertoppen van beide handen links van de rechtervoet.
- 3 Terwijl de rechterhand daar blijft, wordt het bovenlichaam naar boven gedraaid en wordt de linkerhand naar de hemel gestrekt.
- 4 Houd deze positie ongeveer 2-3 seconden vast en ondersteun vervolgens de linkerhand weer naast de rechterhand. Keer vanuit deze positie terug naar een staande positie en herhaal de oefening in omgekeerde richting.

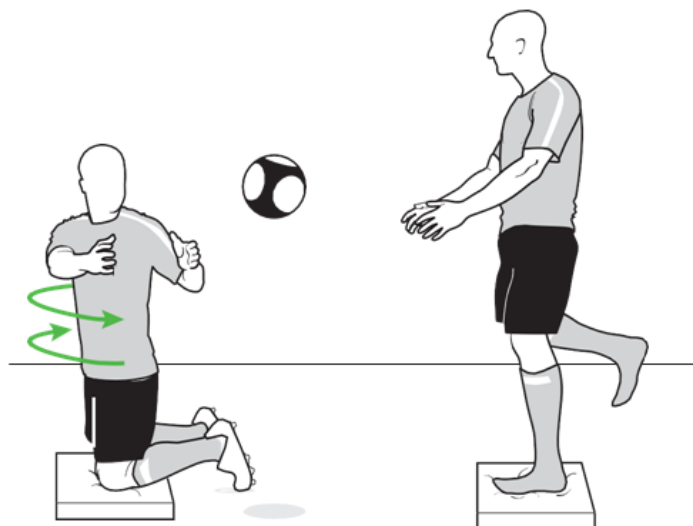
Voer de oefening 3 keer per kant uit.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het staande been wordt nooit volledig doorgebogen, bovenbeen en onderbeen zijn in ene hoek van 90 graden. Bovendien mag de knie niet voorbij de punt van de voet uitsteken.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Bovenlichaam rotatie zittend op de knieën.



1 Vanuit een knielende positie op een evenwichtskussen met een bal vooraan, wordt de bal door rotatie van het bovenlichaam naar een partner achteraan gegooid.

2 De partner vangt de bal op en gooit hem onmiddellijk terug.

3 De knielende speler vangt de bal en gooit hem naar zijn partner aan de andere kant van zijn lichaam.

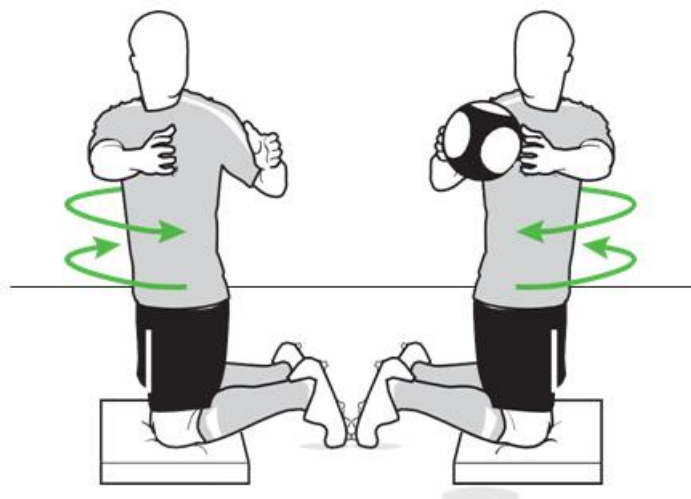
Herhaal dit ongeveer 10 keer per zijde - wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte staande positie. Bovendien mag de knie niet voorbij de punt van de voet uitsteken.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bovenlichaam rotatie met partner op de knieën.



1 Twee spelers knielen met het gezicht van elkaar af op een evenwichtskussen, zodat hun zolen elkaar bijna raken.

2 De speler met een bal aan de voorkant overhandigt deze aan zijn partner door zijn bovenlichaam te draaien.

3 De partner neemt de bal en geeft hem terug aan de andere kant.

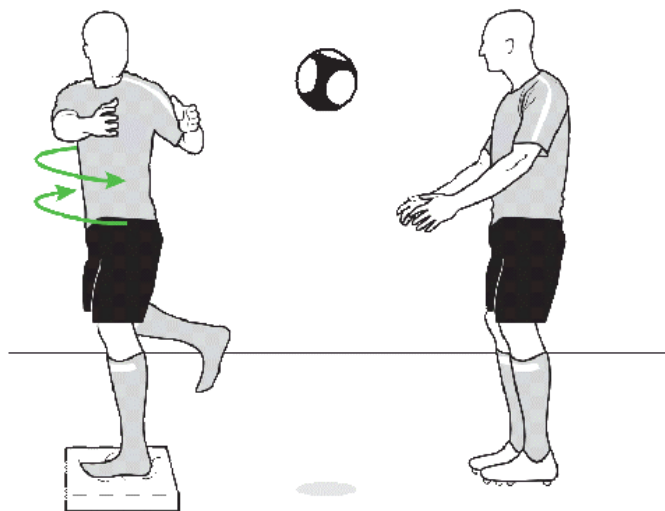
Geef de bal ongeveer 5 keer over - verander dan van richting.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het bovenlichaam is altijd rechtop, houd het lichaam op spanning.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bovenlichaam rotatie staande op één been.



1 Een speler bevindt zich op één been op een evenwichtskussen met een bal voor hem. Door het bovenlichaam te draaien, gooit hij de bal naar zijn partner.

2 De partner vangt de bal op en gooit hem onmiddellijk terug.

3 De speler op het evenwichtskussen vangt de bal en gooit deze naar zijn partner aan de andere kant van zijn lichaam.

Herhaal dit ongeveer 10 keer per zijde - wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Bij het staan op één been wordt het staande been rechtgehouden, we laten het gebogen been niet zakken.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Heup rotatie binnenkant.



1 Bij het los lopen wordt de rechterknie omhoog gebracht zodat de knie en het heupgewricht in een hoek van ongeveer 90° staan.

2 Vanuit deze positie wordt het been naar buiten gedraaid en iets verschoven ten opzichte van de linkervoet.

3 Herhaal met de volgende stap de oefening met het linkerbeen.

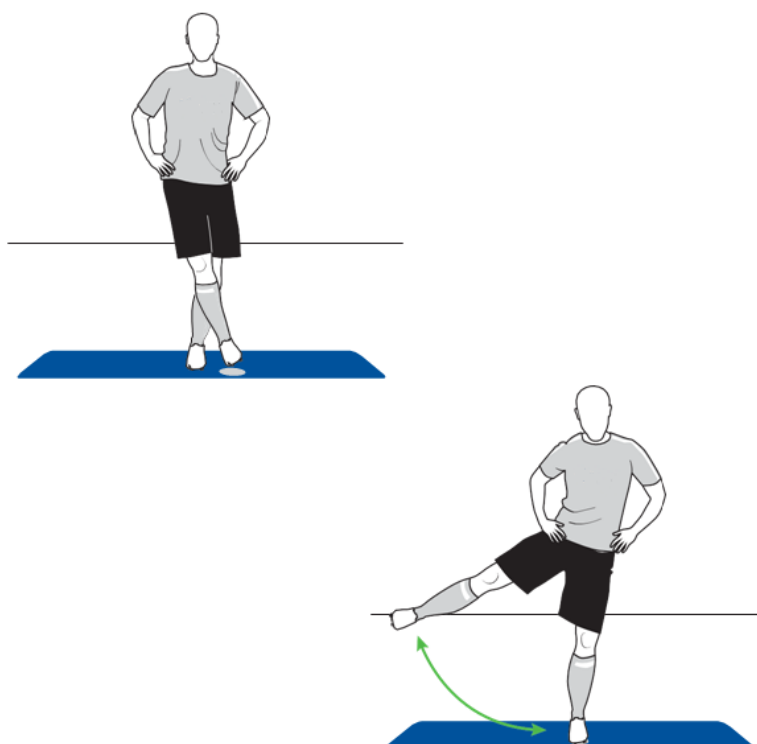
Ca. 10 herhalingen per zijde. De oefening wordt dan herhaald met een roterende beweging van buiten naar binnen.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het been wordt nooit volledig naar buiten gedraaid, het stabeen is recht.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Been zwaaien.



- 1 Bij het staan op één been aan de linkervoet wordt het rechterbeen voor het linkerbeen gekruist.
- 2 Vanuit deze uitgangspositie wordt het gestrekte rechterbeen zo ver mogelijk naar rechts gespreid.
- 3 Houd de positie van het maximaal gespreide been kort en keer terug naar de uitgangspositie zonder de voet te laten zakken.

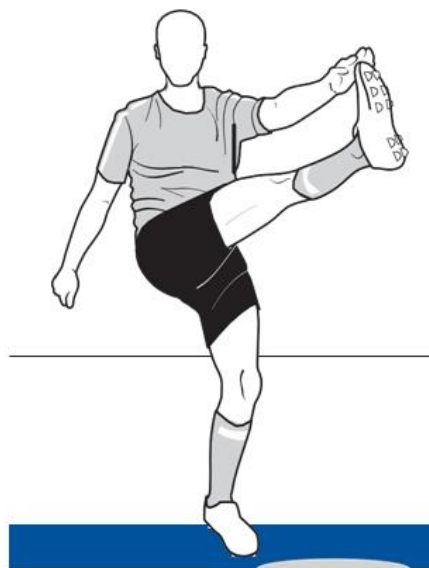
Herhaal de procedure ongeveer 8-10 keer. Verander vervolgens het staande been en herhaal de oefening in omgekeerde richting.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het been wordt nooit volledig naar buiten gedraaid, het stabeen is recht.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Been zwaaien naar tegengestelde hand.



1 Bij het los lopen worden de rechtervoet en de linkerhand voor het lichaam samengebracht.

2 Bij de volgende stap raken de linkervoet en de rechterhand elkaar voor de romp.

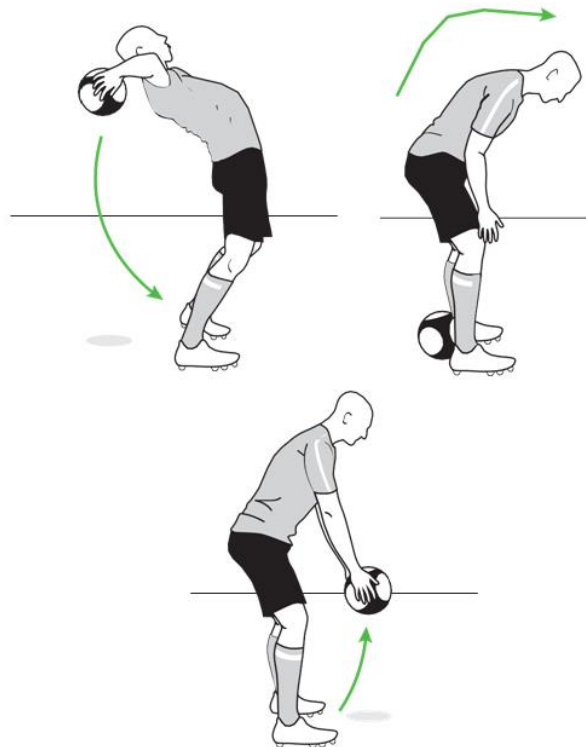
Ca. 10 herhalingen per zijde.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het been wordt nooit volledig naar buiten gedraaid, het stabeen is recht.

Moeilijkheidsgraad: ★★

Eigen doel.



1 Bij rechtop staan met licht gespreide benen wordt een voetbal met gestrekte armen over het hoofd gehouden.

2 Vanuit deze positie wordt de rug overstrekt en wordt een holle rughouding aangenomen, die wordt ondersteund door de actieve voorwaartse beweging van het bekken.

3 De armen zijn gebogen en de bal wordt achter het hoofd geleid. De bal wordt gedropt op het moment van maximale overstrekking.

4 Door de armen te buigen krijgt de bal een voorwaartse beweging en raakt de grond tussen uw voeten. Tijdens de vluchtfase van de bal initieert het bovenlichaam een tegenbeweging door de armen naar voren en het bekken naar achteren te bewegen. Hierdoor kan de bal voor het lichaam worden gevangen.

Herhaal dit ongeveer 5 keer.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Heup mobilisatie.



1 Initiële positie is een diepe uitvalstap waarbij de knie niet verder uitsteekt dan de punt van de voet. De achterste voet wordt op de bal van de voet geplaatst.

2 De handpalmen worden eerst ongeveer op schouderbreedte op de grond geplaatst, waarbij de hand de voet aan de zijkant van het voorste been stabiliseert.

3 In deze positie worden kleine cirkelvormige bewegingen van de heup uitgevoerd. De oefening kan worden geïntensiveerd door het gewicht te verschuiven of door zijdelingse druk uit te oefenen (van binnen naar buiten)

De hand wordt op de grond geplaatst met de palm van de hand aan de zijkant van het voorste been, waardoor de voet aan de zijkant van het voorste been wordt gestabiliseerd. Als met de palm van de hand druk wordt uitgeoefend, kan het gewicht ook naar de andere kant worden verschoven.

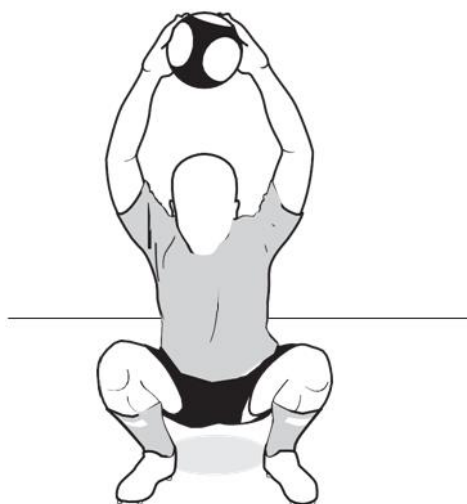
Herhaal dan de oefening in omgekeerde volgorde.

Variatie:

Als variant kan de voorste voet aan de buitenkant worden geplaatst, waarbij de vorige bewegingen in deze positie worden herhaald.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Diepe Squat.



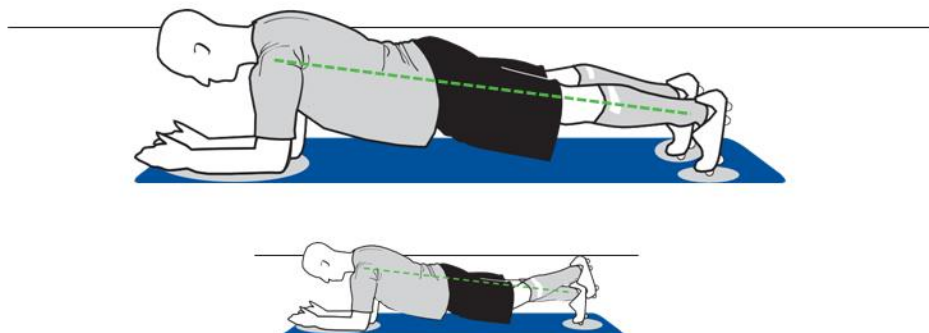
1 In een rechte positie wordt een voetbal met gestrekte armen voor het bovenlichaam gehouden. De voeten zijn ongeveer schouderbreed opgesteld en beide hakken raken de grond gedurende de gehele oefenperiode.

2 Er wordt uitgegaan van een lage hurkpositie. De bal wordt met gestrekte armen over het hoofd geleid.

Houd deze positie ongeveer 30 seconden vast en ga dan terug naar de startpositie.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Onderarm ondersteuning.



1 De onderarmsteun is een rechte houding waarbij de onderarmen (en handen) en de bal van de voet in een statische positie worden gehouden.

2 Het hoofd wordt in een rechte verlenging van de wervelkolom gehouden (naar beneden kijkend). De ellebogen staan loodrecht op de schouders.

Het is belangrijk om zo lang mogelijk in deze positie te blijven.

U moet hier aandacht aan besteden:

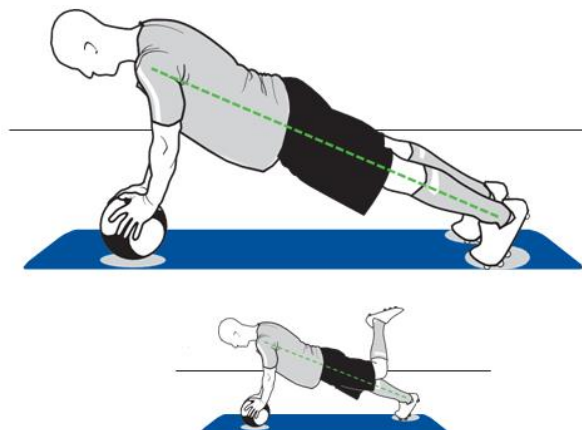
Noch een holle rug, noch een bolle rug. Een gestrekte positie

Variatie:

Eén been van de grond brengen en kruislings leggen op uw ander been.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Opdrukken met beide handen op de bal.



1 Bij deze vorm van palmondersteuning wordt het lichaam ondersteund met beide handpalmen op een bal en met de bal van de voet op de grond.

2 Er moet een rechte houding worden aangenomen. De bal moet op de grond liggen op ongeveer dezelfde hoogte als de schouders.

3 De ellebogen moeten licht gebogen zijn.

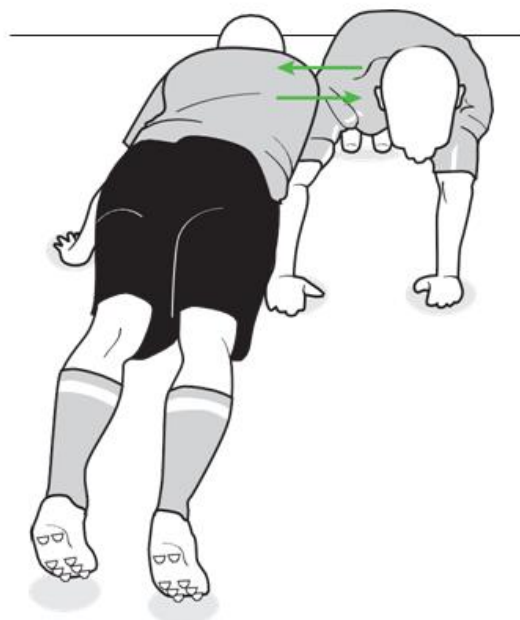
Het is belangrijk om zo lang mogelijk in deze positie te blijven.

Variatie:

In de oorspronkelijke uitgangspositie wordt één been in een hoek van ongeveer 90° in het kniegewricht van de grond getild, zodat het bovenbeen en de rug ongeveer in lijn liggen.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Opdrukken met beide handen naast een partner. (Storende factor)



1 Beide partners positioneren zich naast elkaar in handstand.

2 De schouders staan nu onder lichte druk op de partner als storende factor. Het doel is om een stabiele houding te handhaven.

Het is belangrijk om zo lang mogelijk in deze positie te blijven.

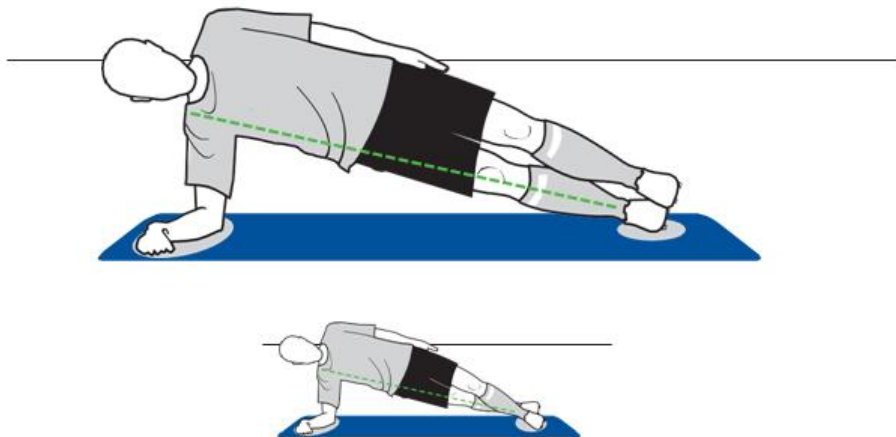
Variaties:

A In een duwwedstrijd moet de partner van de mat worden gedrukt.

B Probeer in frontale positie de hand van de partner weg te duwen/trekken.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Zijdelingse onderarm ondersteuning (Statisch)



1 In de laterale ondersteuning wordt een rechte houding aangenomen waarbij de speler lateraal op een onderarm (en hand) en aan de buitenkant van de voet van dezelfde kant wordt ondersteund.

Het is belangrijk om zo lang mogelijk in deze positie te blijven - en dan van kant te wisselen.

U moet hier aandacht aan besteden:

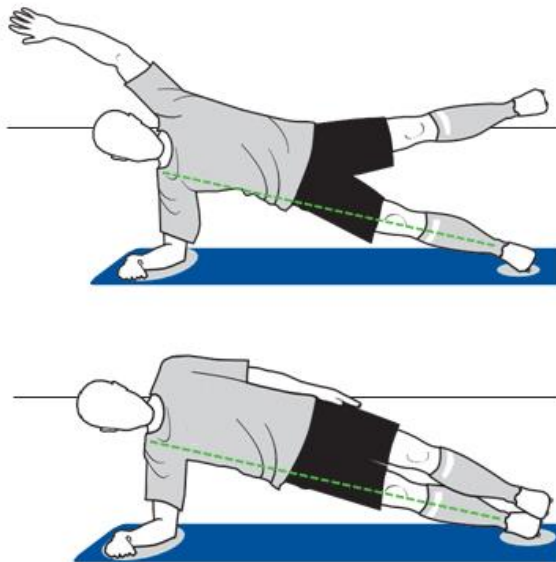
Het is belangrijk dat de heup niet doorhangt en dat het hoofd in een rechte verlenging van de wervelkolom wordt gehouden.

Variatie:

Ter verlichting kan het onderbeen schuin staan of in een tandemstand worden ondersteund, waarbij de binnenkant van het ene been voor de buitenkant van het steunbeen rust.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Zijdelingse onderarm ondersteuning (Dynamisch)



1 In de laterale ondersteuning wordt een rechte houding aangenomen waarbij de speler lateraal op een onderarm (en hand) en aan de buitenkant van de voet van dezelfde kant wordt ondersteund.

Het is belangrijk om zo lang mogelijk in deze positie te blijven - en dan van kant te wisselen.

U moet hier aandacht aan besteden:

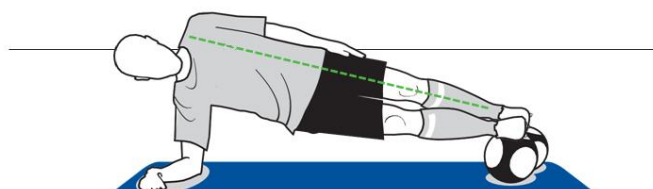
Het is belangrijk dat de heup niet doorhangt en dat het hoofd in een rechte verlenging van de wervelkolom wordt gehouden.

Variatie:

Ter verlichting kan het onderbeen schuin staan of in een tandemstand worden ondersteund, waarbij de binnenkant van het ene been voor de buitenkant van het steunbeen rust.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Zijdelingse onderarm ondersteuning (Tandem)



1 In de laterale onderarmsteun bevinden de benen zich in staphouding, waarbij elke voet op een voetbal rust.

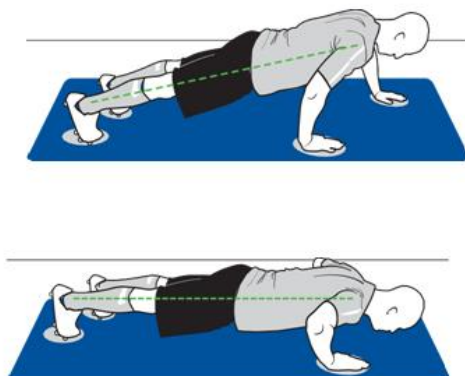
2 De moeilijkheidsgraad kan worden gevarieerd door een smallere of verdere stappositie van de benen.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het is belangrijk dat de heup niet doorhangt tijdens de uitvoering en dat het hoofd in een rechte verlenging van de wervelkolom wordt gehouden.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Push-ups met verschillende posities van de handen.



1 Push-ups worden uitgevoerd vanuit een rechte houding, met ondersteuning op de handpalmen en de tenen van de voeten.

2 In de beginpositie worden de armen bijna volledig doorgestoken. Vanuit deze positie wordt het bovenlichaam neergelaten door de armen langzaam te buigen tot de borst ca. 5-10 cm boven de vloer.

3 Keer dan terug naar de uitgangspositie door de armen uit te rekken.

Herhaal deze oefening ongeveer 20-30 keer.

Variatie

Als variatie kan de afstand tussen de handen (ongeveer schouderbreedte, breder of smaller, aan één kant voorin geplaatst) worden gewijzigd om andere spierdelen te controleren.

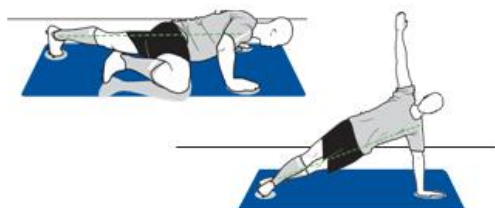
SPIDERMAN PUSH-UP

Eén been is recht. Het andere been is gebogen.

Het kniegewricht is ca. 90° gebogen. De opduwende beweging van de armen blijft behouden.

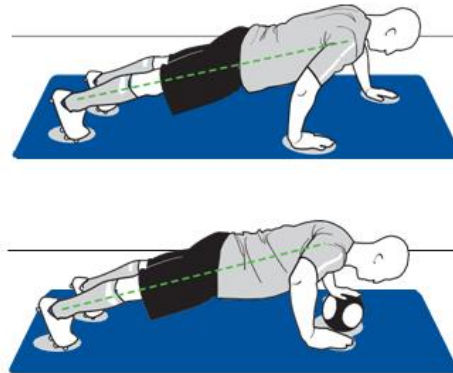
T-VORM PUSH-UP

In het begin wordt een klassieke push-up uitgevoerd. Tijdens de opwaartse beweging wordt één arm naar boven gebracht en wordt het lichaam naar boven gedraaid.



Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Push-ups met handen op de bal.



1 De moeilijkheidsgraad van de klassieke push-up wordt verhoogd door de toevoeging van een bal en de bijbehorende instabiliteit.

2 De ene hand rust op de bal terwijl de andere hand en de bal van de voet contact maken met de grond.

3 In deze positie wordt de klassieke opsteekbeweging uitgevoerd. Dan wordt de kant veranderd.

Ca. 10-15 herhalingen per zijde.

De variatiemogelijkheden van de klassieke push-up beweging kunnen ook in deze vorm worden geïntegreerd. Zoals Spiderman en T-vorm push-up

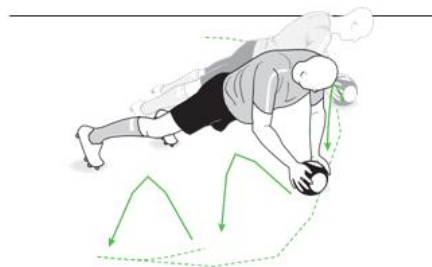
U moet hier aandacht aan besteden:

Het is belangrijk op te merken dat de lichaamsspanning tijdens deze oefening gehandhaafd blijft.

Variatie:

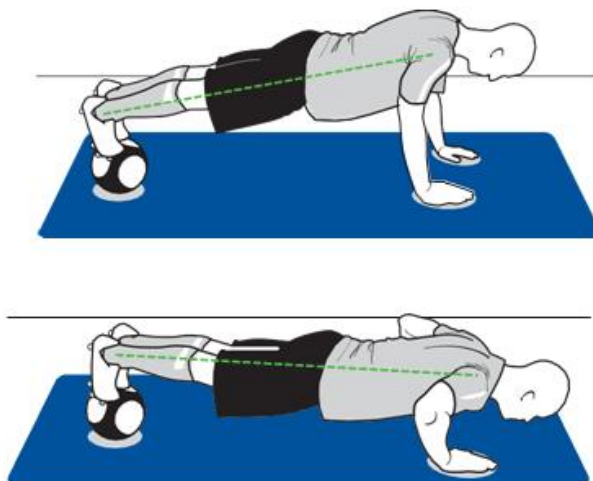
MET BEIDE HANDEN OP DE BAL

De bal wordt met beide handen ondersteund terwijl de bal van de voet in contact is met de grond. Maak een halfronde beweging (na elke push-up, spring een beetje opzij met de omarmde bal).



Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Push-ups met voeten op de bal.



1 De klassieke push-up positie wordt veranderd door beide voeten op de bal te ondersteunen.

2 Vanuit deze onstabiele positie wordt de push-up uitgevoerd.

3 Een extra verhoging kan worden bereikt door een beensteun op de bal, terwijl het andere been recht in de lucht wordt gehouden als een verlengstuk van de rug.

Herhaal dit ongeveer 20-30 keer.

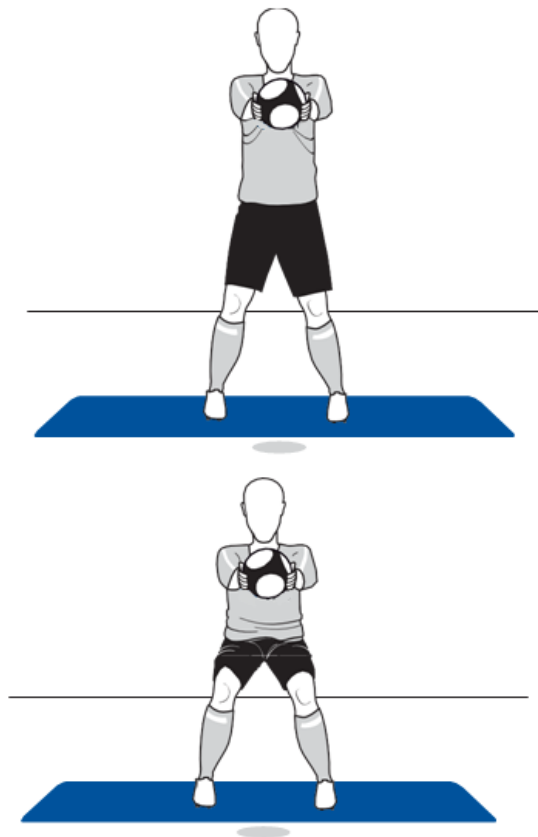
De variatiemogelijkheden van de klassieke push-up beweging kunnen ook in deze vorm worden geïntegreerd. Zoals Spiderman en T-vorm push-up.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het is belangrijk op te merken dat de lichaamsspanning tijdens deze oefening gehandhaafd blijft.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Kniebuigingen met bal in de handen voor het lichaam.



1 Vanuit een rechte stand, voeten iets breder dan de schouder, wordt een bal voor de romp gehouden met gestrekte armen.

2 Vanuit deze positie vindt een langzame, vloeiende flexie van de knieën plaats, waarbij tegelijkertijd het bekken naar achteren wordt neergelaten, alsof men op een krukje wil gaan zitten.

3 Als een correcte beweging gegarandeerd is, moet het bekken zo laag mogelijk worden neergelaten. Ga dan terug naar de startpositie met ongeveer dezelfde snelheid.

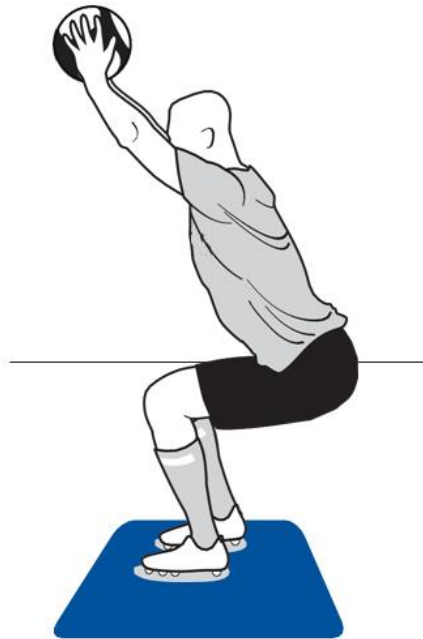
Herhaal deze oefening 10-15 keer.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het is belangrijk dat de rug recht blijft en dat de knieën niet voorbij de punt van de voet uitsteken. Zorg er ook voor dat de beenas recht is. De hakken blijven de hele tijd in contact met de grond.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kniebuigingen met bal in de handen boven het hoofd.



1 Vanuit een rechte stand, voeten iets breder dan de schouder, wordt een bal voor de romp gehouden met gestrekte armen.

2 Vanuit deze positie vindt een langzame, vloeiende flexie van de knieën plaats, waarbij tegelijkertijd het bekken naar achteren wordt neergelaten, alsof men op een krukje wil gaan zitten.

3 Als een correcte beweging gegarandeerd is, moet het bekken zo laag mogelijk worden neergelaten.

4 In tegenstelling tot vorige oefening wordt de bal met gestrekte armen over het hoofd bewogen terwijl de knieën gebogen zijn.

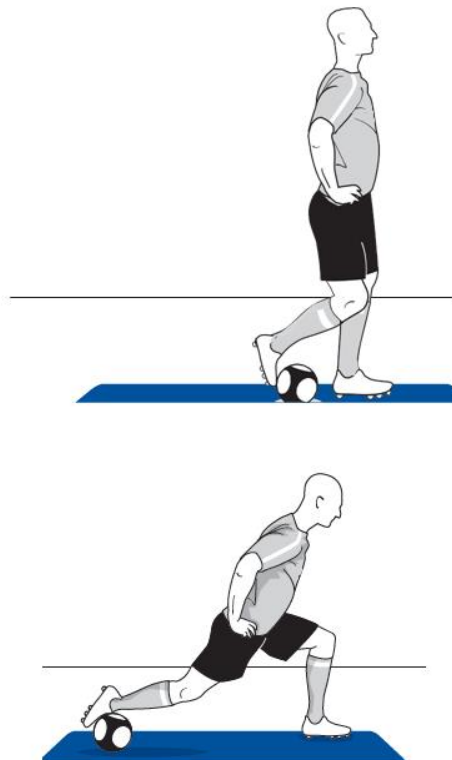
Herhaal deze oefening 10-15 keer. Ga dan terug naar de startpositie met ongeveer dezelfde snelheid.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het is belangrijk dat de rug recht blijft en dat de knieën niet voorbij de punt van de voet uitsteken. Zorg er ook voor dat de beenas recht is. De voeten staan de hele tijd in contact met de grond.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kniebuigingen met bal aan de voet.



1 In de beginpositie staat de ene voet stabiel op de grond, terwijl de andere voet met de wreef op de bal wordt geplaatst.

2 De voeten zijn ongeveer evenwijdig aan de breedte van de heupen. Vanuit deze positie wordt het zwaartepunt op het stabiele staande been geplaatst en wordt het voorste kniegewricht gebogen. Langzaam en gecontroleerd wordt het been weer gestrekt en keert men terug naar de uitgangspositie.

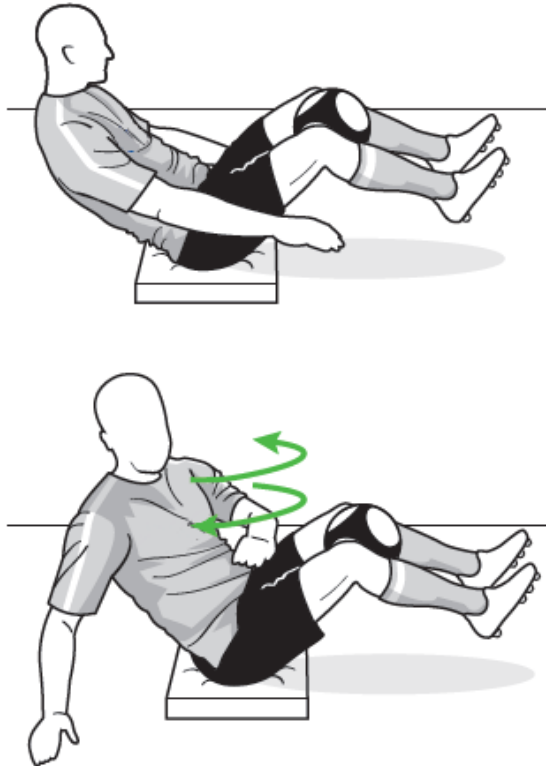
Ongeveer 5-10 keer uitvoeren en dan van kant wisselen.

U moet hier aandacht aan besteden:

De nadruk moet vooral liggen op een stabiele beenas. Het bovenlichaam blijft rechtop staan en de knie mag niet voorbij de tenen uitsteken.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Dynamische zweefzit.



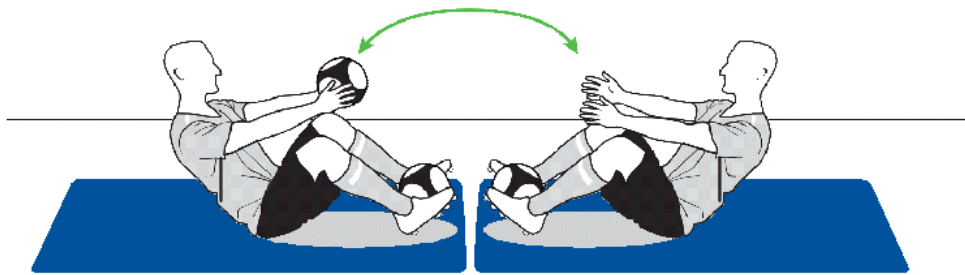
1 De speler dient op zijn achterwerk te balanceren met een bal tussen zijn knieën.

2 Vanuit deze positie wordt aan beide zijden afwisselend een rotatie van het bovenlichaam uitgevoerd.

Ca. 30-45 seconden. Daarna terug startpositie

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Zweefzit 1.



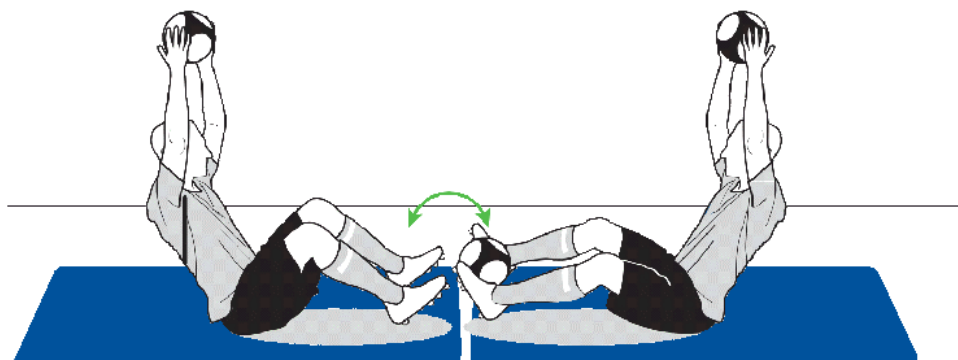
1 paargewijs tegenover elkaar in de zweefzit. Het bovenlichaam bevindt zich in een lichte rugligging. Beide benen zijn duidelijk gehoekt, waarbij elke partner een bal tussen zijn voeten houdt.

2 Een derde bal wordt afwisselend heen en weer gepasseerd tussen de partners op schouderhoogte. Voordat de bal weer wordt overgedragen, keren beide partners altijd terug naar hun startposities.

Ca. 30-45 seconden.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Zweefzit 2.



1 paargewijs tegenover elkaar in de zweefzit. Het bovenlichaam bevindt zich in een lichte rugligging. Beide benen zijn duidelijk schuin geplaatst.

2 Beide partners houden een bal met gestrekte armen over hun hoofd.

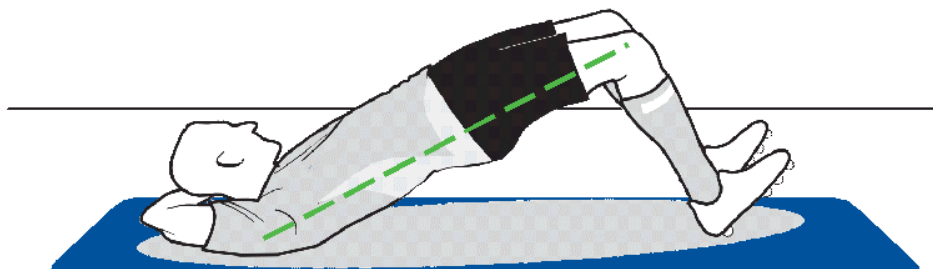
3 Een derde bal wordt met de voeten geknepen en afwisselend overhandigd.

4 De benen zijn in eerste instantie duidelijk gebogen en blijven ook bij de ballevering nog licht gebogen.

Ca. 30-45 seconden.

Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆

Bekkenlift.



1 Op de rug liggend, worden beide handen achter je hoofd gekruist en worden je hielen op de grond geplaatst.

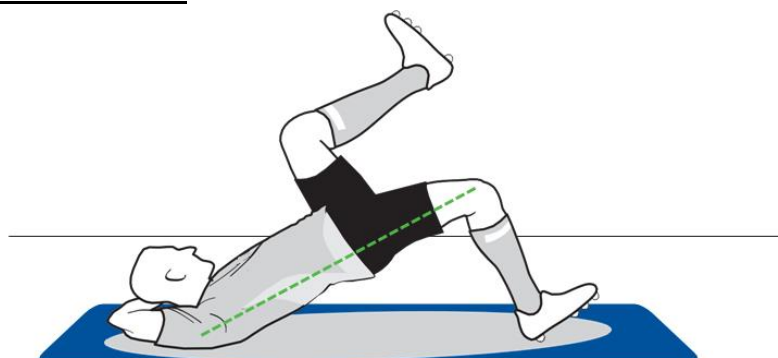
2 Vanuit deze positie worden het bekken en de rug van de grond getild en de bilspiers en buikspiers aangespannen.

3 In de laatste positie wordt de rug gestrekt en vormt een lijn met het bekken en de dijen. Na het kort vasthouden van de eindpositie worden de billen en ruggen weer naar de grond gebracht zonder de billen neer te leggen.

Ca. 15-20 herhalingen.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bekkenlift met één been.



1 Op de rug liggend, worden beide handen gekruist achter het hoofd en wordt er een hiel op de grond geplaatst.

2 Het andere been wordt onder een hoek naar het bovenlichaam getrokken, terwijl de billen en rug van de vloer worden getild.

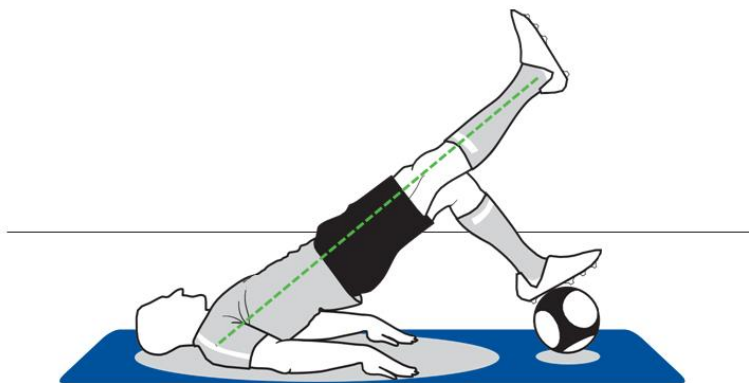
3 Het bovenlichaam, billen en dijen van het staande been vormen een lijn en de eindpositie wordt vastgehouden. Kleine bewegingen worden uitgevoerd met het been gebogen en het been op zijn plaats gehouden.

Daarna van kant veranderen.

Ca. 10-15 herhalingen per pagina.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bekkenlift met één been en steun op de bal.



1 Liggend op je rug, plaats beide handen naast je lichaam en plaats één hiel op een bal.

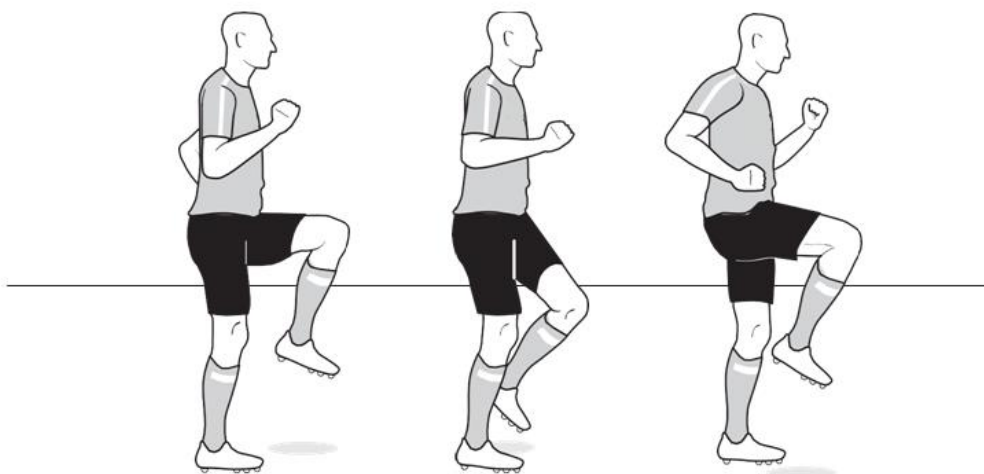
2 Trek het andere been schuin ten opzichte van het bovenlichaam, terwijl de billen en rug van de vloer worden opgetild.

3 Het bovenlichaam, billen en dijen van het staande been vormen een lijn. Na het kort vasthouden van de eindpositie worden de billen en rug weer naar de grond gebracht zonder de billen neer te leggen.

Ca. 10-15 herhalingen, dan van kant wisselen.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Vanuit skipping naar het staan op één been.



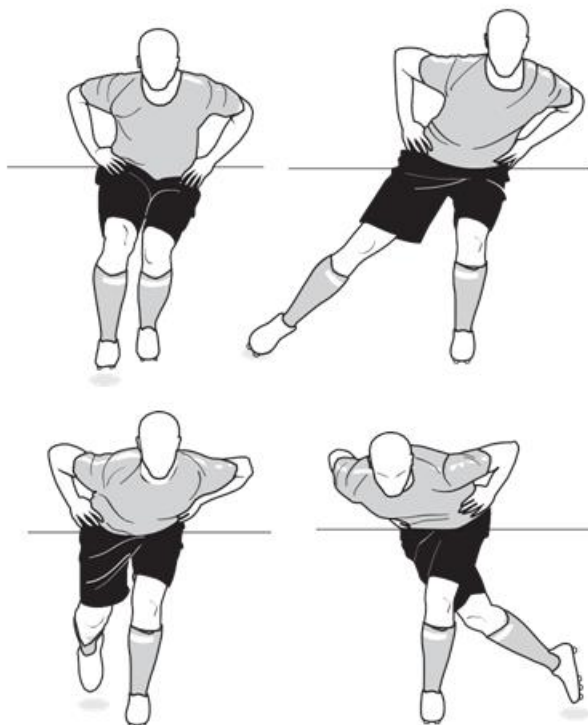
1 Vanuit de skipping beweging ter plaatse gaan we plotselinge over naar een één been stand. Deze moet zo snel mogelijk stabiel worden gehouden.

2 Het staande been mag op geen enkel moment volledig gestrekt worden. Na een paar seconden in deze positie wordt deze oefening opnieuw gedaan.

3 Herhaal de positie ook naar het andere been.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kompasoefening.



1 Maak vanuit een staande positie met uw handen in uw heupen uw rechtervoet van de vloer los en beweeg hem zo dicht mogelijk bij de vloer.

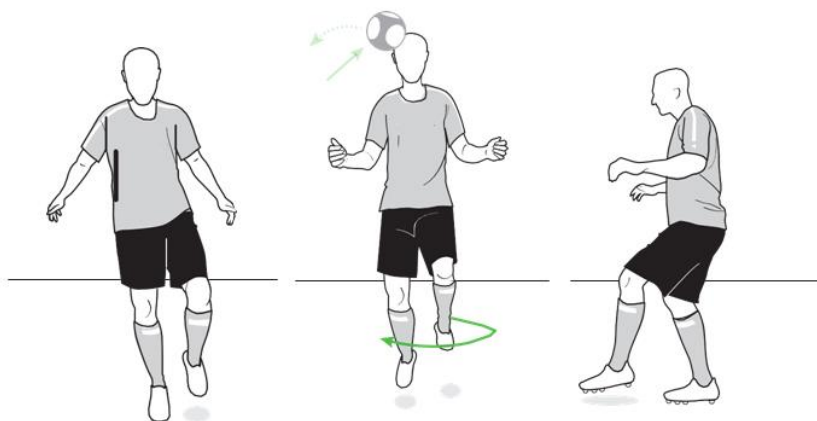
2 Om zo ver mogelijk naar voren te komen, buigt u het linkerbeen. Houd deze positie kort en keer terug naar de rechtopstaande positie op één been.

3 Herhaal deze oefening naar rechts, zowel naar achteren als naar links door het rechterbeen achter het linkerbeen te kruisen.

4 Pas dan wordt de rechtervoet neergezet. Verander vervolgens het been en herhaal de hele oefening.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kopbalspingen – 90 graden.



1 Zowel de sprong met één been als de verwerken van een kopbal vindt plaats vanaf een één been stand met het rechterbeen.

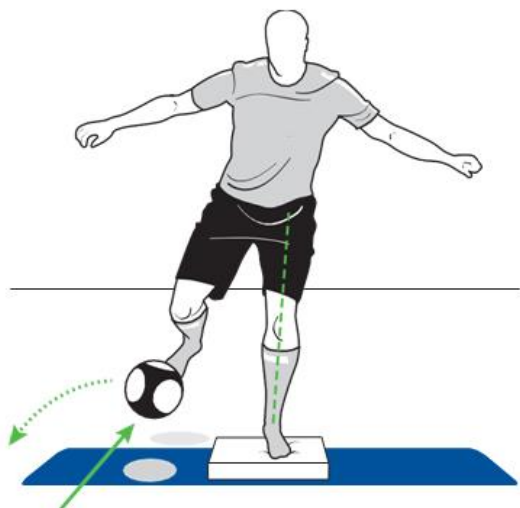
2 Tijdens deze beweging vindt een 90° draaiing om de lengteas van het lichaam naar rechts plaats.

3 De volgende stap vindt weer plaats met één been op de rechtervoet, waarbij op rustig staan en een rechte beenas moet worden gelet.

4 Herhaal deze oefening 3 keer totdat de startpositie is bereikt door rond te draaien. De oefening wordt dan uitgevoerd op het linkerbeen in de tegenovergestelde richting.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Eén been stand op balanceerbord met toegeworpen bal.



1 In de stand op één been op een balanceerbord worden de door de partner gegooide ballen teruggespeeld in één tijd.

2 De één been stand moet zoveel mogelijk tussen de afzonderlijke acties vastgehouden worden zonder de tweede voet te gebruiken.

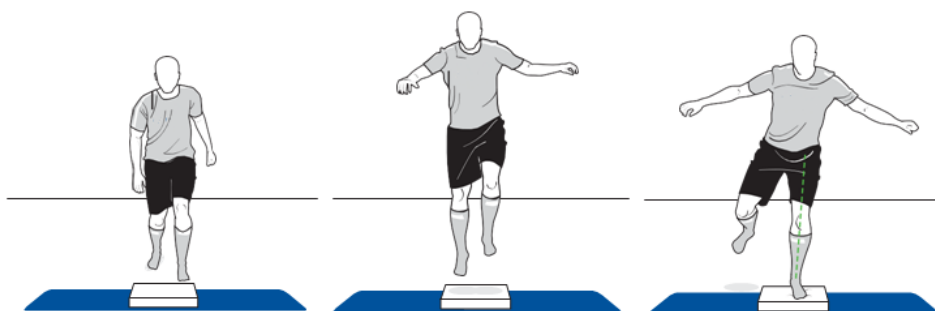
Na ongeveer 5 passen verandert het staande been. Na afloop - verander van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Eén been stand op balanceerbord met sprong.



1 Spring vanuit een staande positie met beide benen naar voren op een balanceerbord waarop je met je linkervoet landt.

2 Stabiliseer vervolgens zo snel mogelijk de één been stand. Na het stabiel houden van deze positie voor een paar seconden, herhaalt u de oefening en landt u met uw rechtervoet.

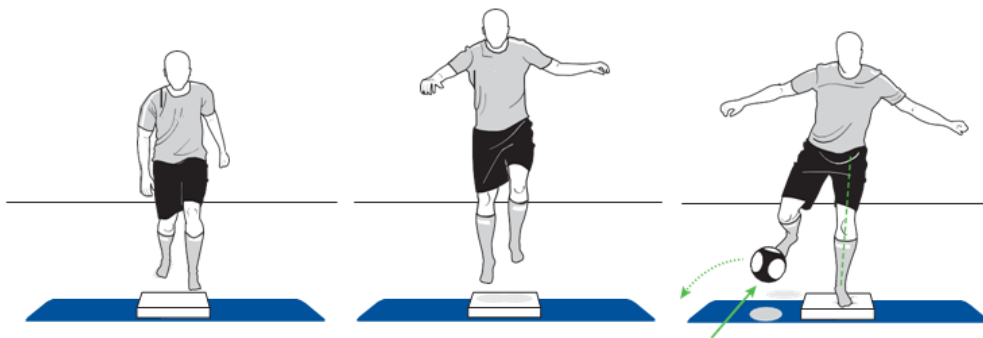
Train elke kant ongeveer 3-5 keer.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Eén been stand op balanceerbord met sprong, daarna toegespeelde bal.



1 Spring vanuit een staande positie met beide benen naar voren op een balanceerbord waarop je met je linkervoet landt.

2 Onmiddellijk na de landing op het balanceerbord wordt een door de partner gegooide bal met de rechtervoet teruggespeeld.

3 De volgende stap is het zo snel mogelijk stabiliseren van de één been stand. Nadat deze positie is ingenomen, enkele seconden deze positie houden, herhaal de oefening en land met uw rechtervoet. Deze maal wordt de toegespeelde bal met de linkervoet teruggespeeld

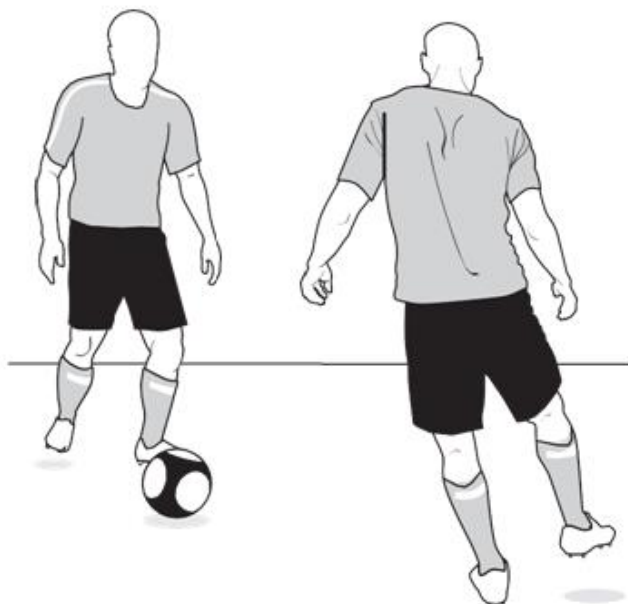
Train elke kant ongeveer 3-5 keer - wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Eén been stand en bal naar elkaar passen.



1 Twee partners staan op een één been stand met ca. 5 m afstand tegenover elkaar en passen naar elkaar een bal.

2 De stand met één been moet altijd worden vastgehouden.

3 Als de passen te onnauwkeurig worden, controleer dan kort de bal en begin de passing opnieuw.

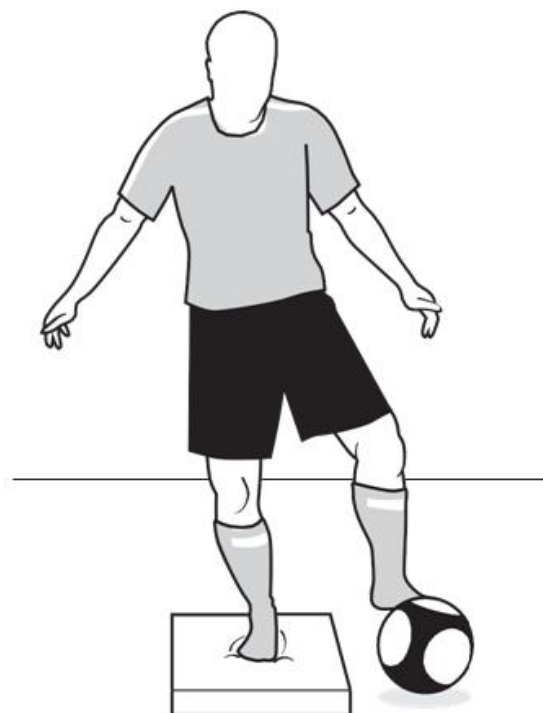
Na ca. 1 minuut het steunbeen verwisselen.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Eén been stand op balanceerbord en bal naar elkaar passen.



1 Twee partners staan op een één been stand met ca. 5 m afstand tegenover elkaar en passen naar elkaar een bal.

2 Eén van de twee staat op één been op een balansbord. De stand met één been moet altijd worden vastgehouden.

3 Als de passen te onnauwkeurig worden, controleer dan kort de bal en begin de passing opnieuw.

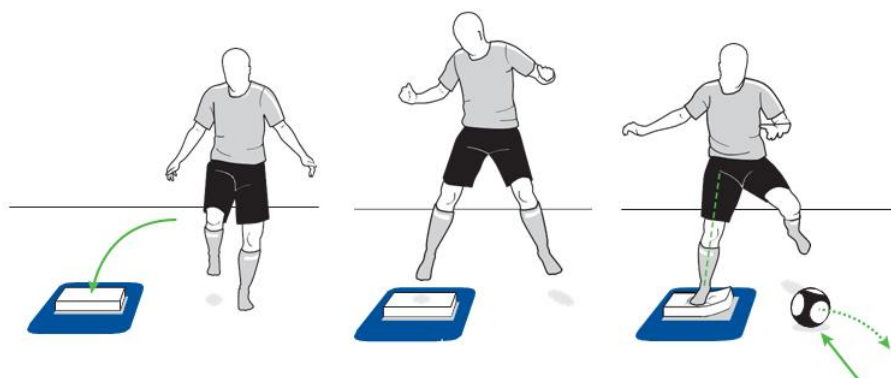
Na ca. 1 minuut het steunbeen verwisselen - dan van partner verwisselen.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Eén been stand op balanceerbord met pass naar het afsprongbeen.



1 Vanuit een staande positie met beide benen wordt de rechtervoet opgetild en wordt een zijsprong naar rechts gemaakt.

2 De landing vindt plaats op een balanceerbord in een één been stand op de rechtervoet. De stand op één been moet zo snel mogelijk worden gestabiliseerd, zodat een door de partner gegooide bal onmiddellijk na de landing met de linkervoet kan worden teruggegeven. Zelfs na de pas moet de stand op één been een paar seconden stabiel worden gehouden. Herhaal dan de oefening in omgekeerde volgorde.

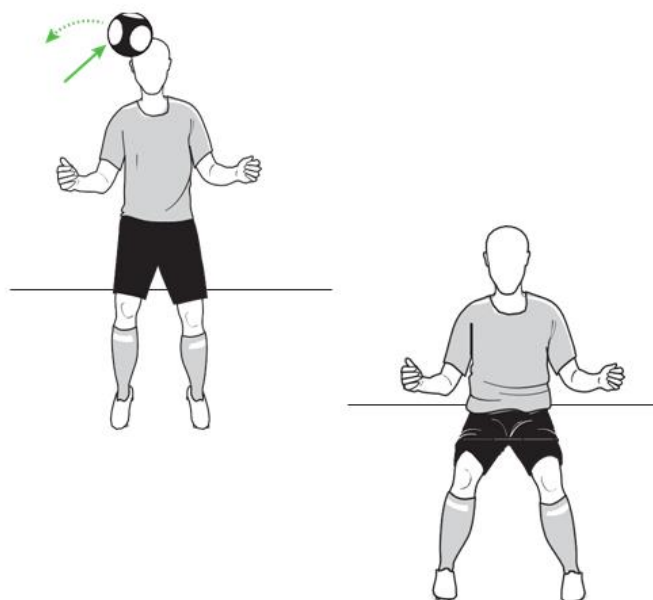
Train elke kant ongeveer 3-5 keer - wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Het steunbeen blijft licht gebogen.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Kopbal met gestabiliseerde landing.



1 Vanuit een ontspannen stand vindt er een sprong met beide benen plaats om een bal terug te koppen die door de partner is gegooid.

2 In deze oefening moet de nadruk liggen op een stabiele, tweebeinige landing met een rechte beenas, licht doorgebogen.

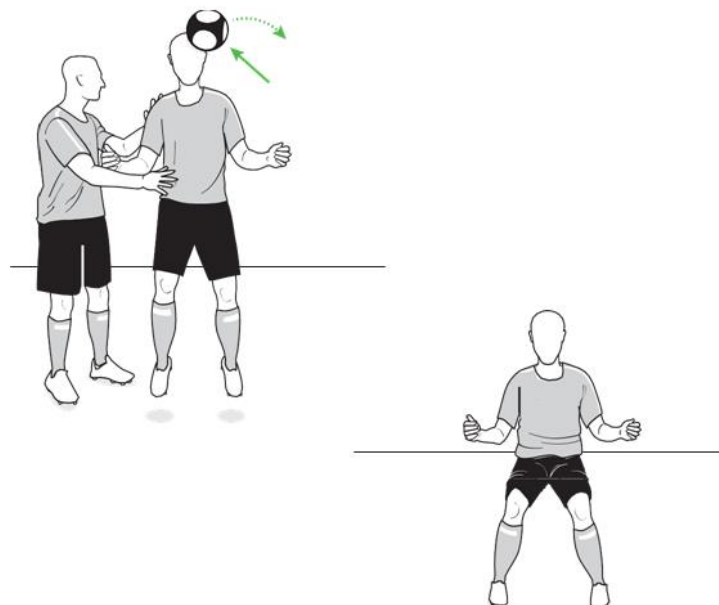
Herhaal de oefening ongeveer 10 keer en wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

zo soepel mogelijk landen.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Kopbal met contact en gestabiliseerde landing.



1 Vanuit een ontspannen stand vindt er een sprong met beide benen plaats om een bal terug te koppen die door de partner is gegooid

2 Terwijl de bal terug gekopt wordt en de speler in de lucht is, maakt een derde partner een licht contact met hem. In deze oefening ligt de nadruk op een stabiele en gecontroleerde, zo mogelijk tweebenige landing met een rechte beenas.

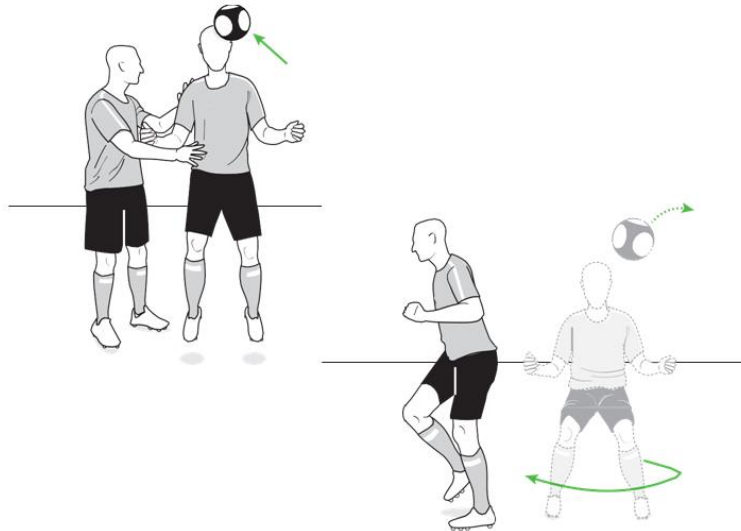
Herhaal de oefening ongeveer 10 keer en wissel dan van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

zo soepel mogelijk landen.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kopbal met contact en landing met richtingverandering.



1 Vanuit een ontspannen stand vindt er een sprong met beide benen plaats om een bal terug te koppen die door de partner is gegooid

2 Terwijl de bal terug gekopt wordt en de speler in de lucht is, maakt een derde partner een licht contact met hem. In deze oefening ligt de focus op een stabiele en gecontroleerde landing, bij voorkeur met beide benen en een rechte beenas.

3 De speler die gekopt heeft voert dan een verandering van richting uit met een volgende start van ongeveer 5m.

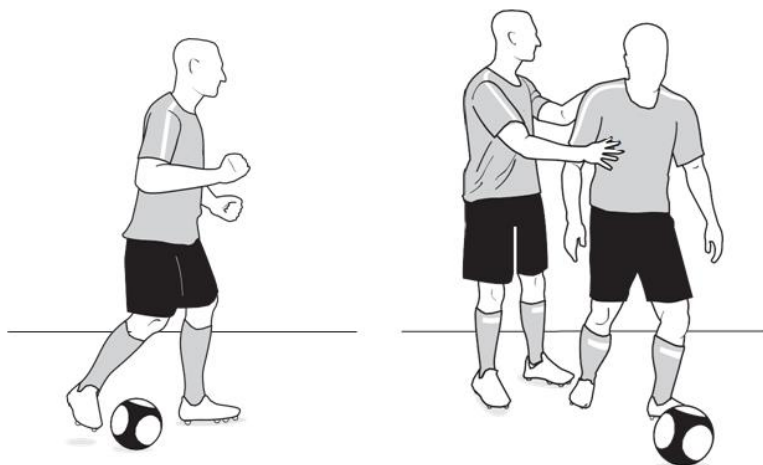
Herhaal de oefening ongeveer 10 keer met wisselende richtingveranderingen en vervolgens van partner.

U moet hier aandacht aan besteden:

Zorg ervoor dat beide voeten gecontroleerd grondcontact hadden voor de verandering van richting.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

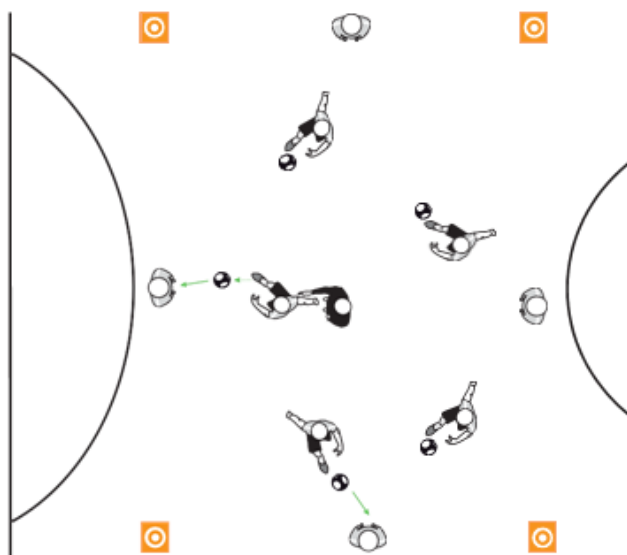
Dribbelen met storend contact.



- 1 Elke speler dribbelt met een bal door een afgebakend veld.
- 2 Het zicht moet altijd van de bal worden losgemaakt en de omgeving moet in acht worden genomen.
- 3 De trainer loopt rond in het veld en maakt storende contacten met de dribbelende spelers. Ze moeten lichaamsspanning opbouwen en de bal stevig bij zich houden.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Dribbelen met een één - twee pass.



1 Elke speler dribbelt met een bal door een afgebakend veld. Aan elke kant van het veld is er een speler zonder bal, met wie de dribbelende spelers een één-twee kunnen spelen.

2 De trainer of een andere speler gaat door het veld en stoort de spelers die in het veld rond dribbelen.

3 Indien mogelijk, moeten deze worden gemaakt op het moment dat de bal wordt geaccepteerd of deze gepast wordt naar de spelers aan de buitenzijde. De spelers in het veld moeten lichaamsspanning opbouwen en de bal stevig bij zich houden. Ze moeten uit de situatie komen met een schijnbeweging en een korte loopbeweging.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Koppen en pass met een richtingsverandering.



1 Elke speler dribbelt met een bal door een afgebakend veld. Aan elke kant van het veld is er een speler zonder bal, met wie de dribbelende spelers een één-twee kunnen spelen.

2 De zijspeler die een bal aangespeeld krijgt, pakt de bal snel op en gooit hem naar de passerende speler, zodat hij de bal met een kopbal terug naar de speler buiten het veld kan koppen.

3 Deze vangt de bal op en gooit hem zijdelings terug in het speelveld, zodat de speler na de landing van richting verandert binnen het veld en vervolgens naar de bal toe beweegt.

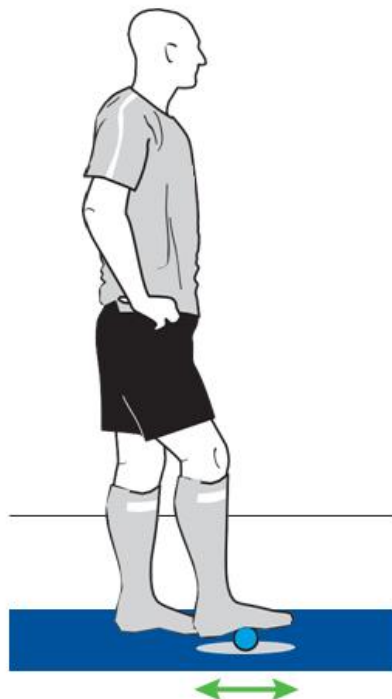
4 De trainer of een andere speler gaat door het veld en stoort de spelers die in het veld rond dribbelen. Indien mogelijk, moeten ze gestoord worden op het moment van de vluchtfase tijdens de kopbal.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u zorgen voor een stabiele en gecontroleerde landing met rechte benen, indien mogelijk met beide benen tegelijkertijd. Alvorens van richting te veranderen, moeten beide voeten gecontroleerd grondcontact hebben.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Voetzool 1.



1 Het wordt aanbevolen deze oefening uit te voeren met een tennis- of golfbal of een kleine rol.

2 Dit maakt het mogelijk om één voet stevig op de grond te laten staan terwijl de andere voet op de rol of bal staat en wordt uitgerold.

3 Dit gebeurt door langzaam heen en weer te rollen van de hiel naar de bal van de grote teen.

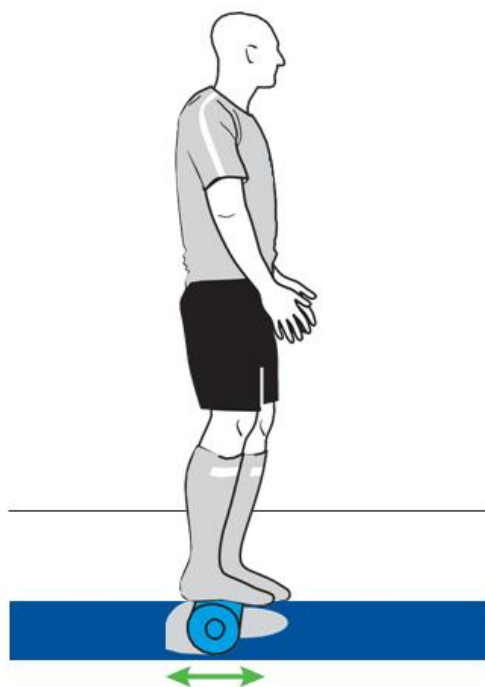
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ongeveer 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Rol de volledige zool van de voet uit.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Voetzool 2.



1 Door met beide voeten op de rol te staan, wordt het afrollen uitgevoerd door tegelijkertijd het lichaamsgewicht (naar voren en naar achteren) te verschuiven.

2 De balans wordt hierdoor ook getraind.

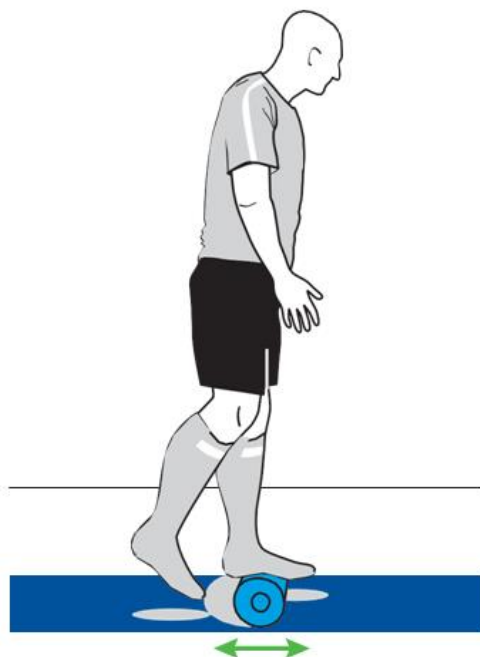
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Besteed aandacht aan de balans. De oefening kan ook gedaan worden met behulp van een partner.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Voetzool 3.



1 Eén been op de rol het andere been wordt gebruikt om het evenwicht te bewaren, het afrollen gebeurt door gelijktijdig het lichaamsgewicht (naar voren en naar achteren) te verschuiven.

2 Het steunbeen blijft licht gebogen in het kniegewricht. Dit vergroot ook de balans.

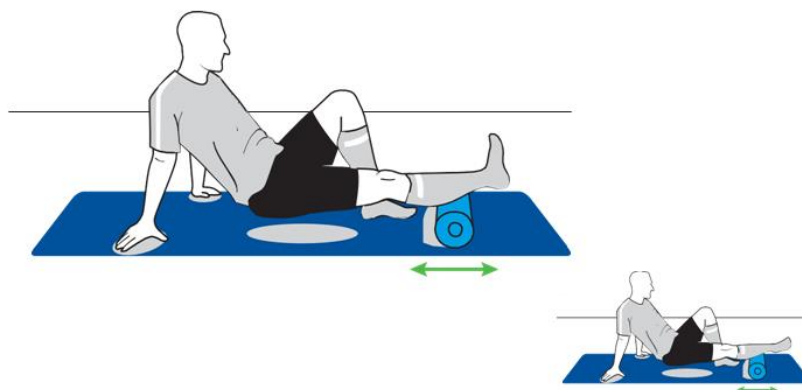
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Besteed aandacht aan de balans. De oefening kan ook gedaan worden met behulp van een partner.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Kuitbeenspieren 1.



1 Het ene onderbeen wordt op de rol geplaatst, terwijl het andere been onder een hoek in de knie naast de rol wordt geplaatst. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

2 Vanuit deze positie worden de billen iets omhoog gebracht en worden de kuitspieren (heen en weer) van de voet naar de achterkant van de knie gerold.

Dan wordt van kant veranderd. Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

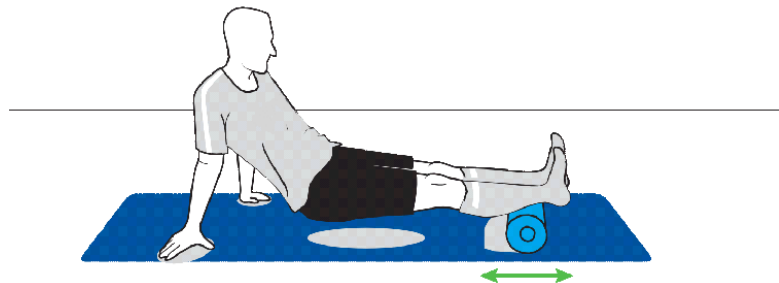
Variaties:

EEN ROTATIE VAN HET BEEN OP DE GROND

De onderbeenspieren worden uitgerold met de voet naar binnen of naar buiten gedraaid. De rollende beweging wordt uitgevoerd van de voet naar de knieholte (heen en weer) en dan wordt de zijkant verwisseld.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Kuitbeenspieren 2.



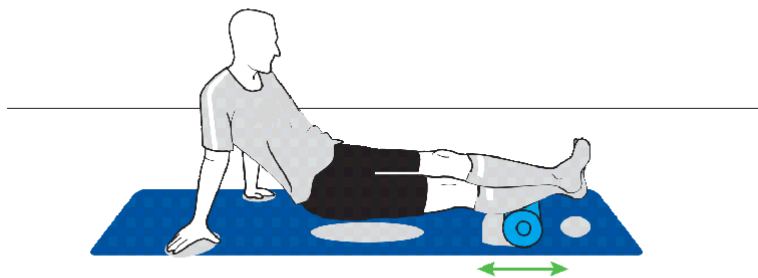
1 Beide onderbenen worden naast elkaar op de rol geplaatst. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

2 Vanuit deze positie worden de billen iets opgetild en worden de kuitspieren van de voet naar de knieholte (heen en weer) uitgerold.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Kuitbeenspieren 3.



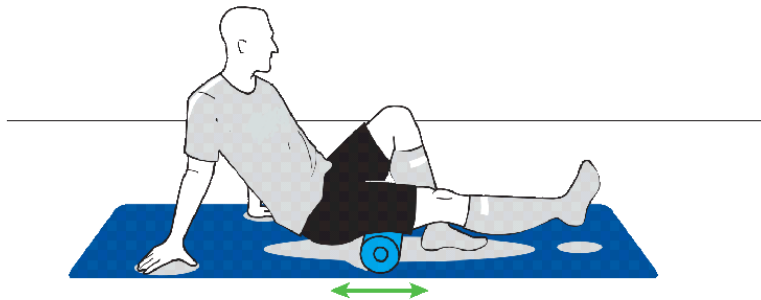
1 De benen worden op de rol geplaatst, zodat er één onderbeen op de rol ligt en het andere been gekruist over het andere been ligt. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

2 Til vanuit deze positie de billen iets op en rol de kuitspieren van de voet naar de knieholte (heen en weer).

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆

Dijspiere 1.



1 De rol wordt aan de ene kant onder de dijspiere geplaatst, terwijl het andere been naast de rol wordt geplaatst. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

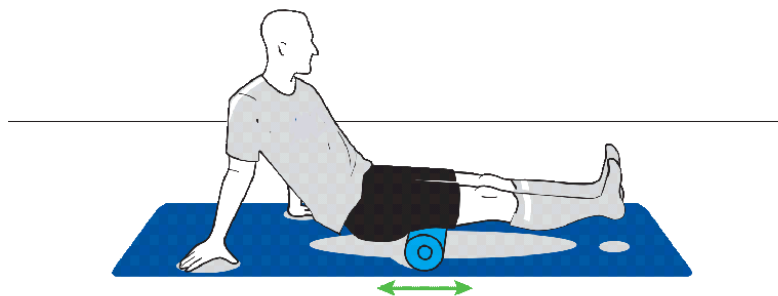
2 Til vanuit deze positie de billen iets op en rol de achterkant van de dijen uit tot boven de knieholte naar de billen.

Dan wordt van kant veranderd.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Dijspiere 2.



1 Beide benen worden gelijktijdig naast elkaar op de rol op de achterkant van het bovenbeen geplaatst. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

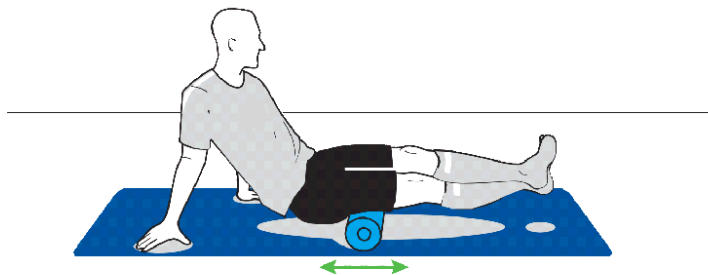
2 Til vanuit deze positie de billen iets op en rol de achterkant van de dijen boven de achterkant van de knieën uit naar de billen (heen en weer).

Dan wordt de kant veranderd.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆

Dijspieren 3.



1 De benen worden op de rol geplaatst, zodat er één onderbeen op de rol ligt en het andere been gekruist over het andere been ligt. De handen steunen op de grond in zittende positie onder de schouder.

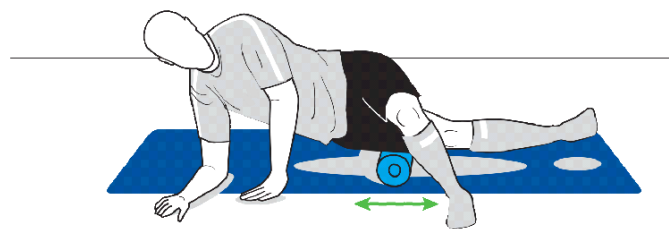
2 Til vanuit deze positie de billen iets op en rol de achterkant van de dijën boven de knieholte uit naar de billen (heen en weer).

Dan wordt de kant veranderd.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Bilspieren 1.



1 In de zijligging wordt één been met de buitenkant van het bovenbeen op de rol geplaatst. Het andere been is schuin voor het dit been geplaatst. Het bovenlichaam wordt ondersteund op de onderarm (en de hand).

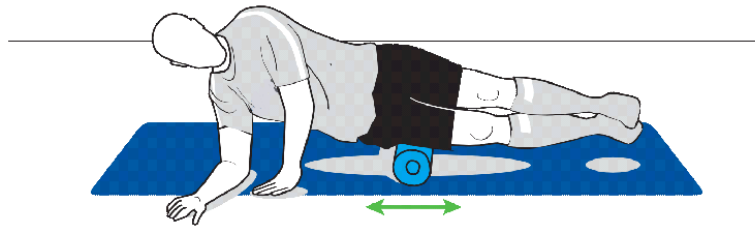
2 Liggend op de zijkant van de rol, rol de buitenkant van het bovenbeen uit van de heup tot boven de knieholte (heen en weer).

Dan van kant veranderen

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★ ★ ★

Bilspieren 2.



1 In de zijligging wordt één been met de buitenkant van het bovenbeen op de rol geplaatst. Het bovenste been rust op het onderste been. Het bovenlichaam wordt ondersteund op de onderarm (en de hand).

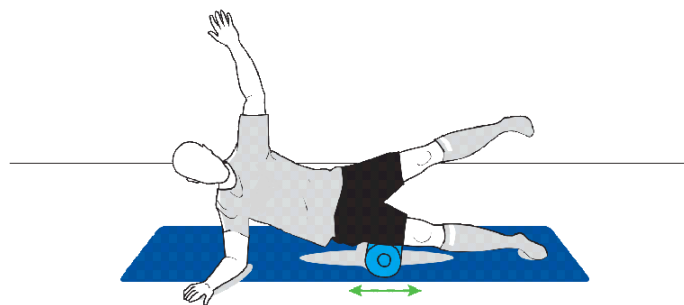
2 Liggend op de zijkant van de rol, rol de buitenkant van het bovenbeen (heen en weer) uit van de heup tot boven de knieholte.

Dan van kant veranderen

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bilspieren 3.



1 In de zijligging wordt één been met de buitenkant van het bovenbeen op de rol geplaatst. Het bovenste been rust op het onderste been. Het bovenlichaam wordt ondersteund op de onderarm (en de hand).

2 Liggend op de zijkant van de rol, rol de buitenkant van het bovenbeen uit van de heup tot boven de knieholte (heen en weer).

Het bovenbeen wordt bij het rollen naar boven gespreid. De bovenarm wordt ook naar het plafond gehesen.

Dan van kant veranderen

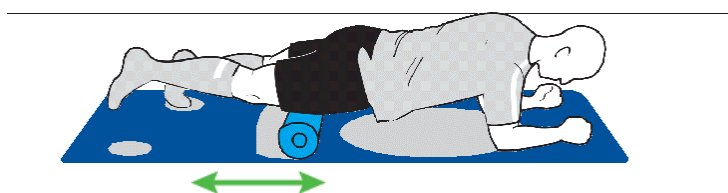
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★★

Voorste Bilspieren 1.



1 Plaats in onderarmsteun beide benen met de voorkant van het bovenbeen op de rol. Een rechte houding wordt aangenomen en ondersteund op de onderarmen (en handen).

2 Vanuit deze positie wordt de voorkant van het bovenbeen tussen knie en heup uitgerold (heen en weer).

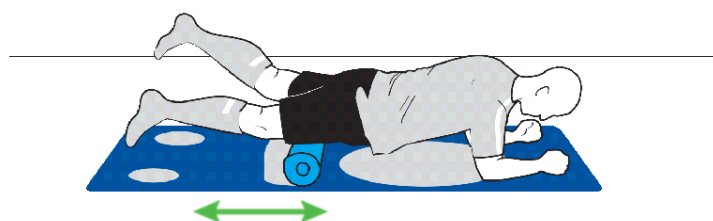
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Voorste Bilspieren 2.



1 In onderarmsteun wordt één been met de voorzijde van de dij op de rol geplaatst. Een rechte houding wordt aangenomen en ondersteund op de onderarmen (en handen).

2 Het andere been wordt iets van de grond getild en in de lucht gehouden.

3 Rol vanuit deze positie de voorkant van het bovenbeen uit tussen knie en heup (heen en weer).

De kant wordt dan gewijzigd.

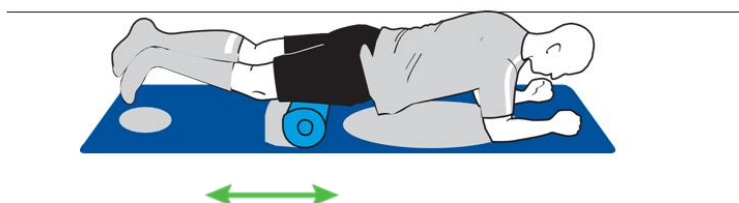
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Voorste Bilspieren 3.



1 In onderarmsteun worden beide benen gekruist en op de rol geplaatst. Een rechte houding wordt aangenomen en ondersteund op de onderarmen (en handen).

2 Vanuit deze positie wordt de dij naar voren tussen knie en heup uitgerold (heen en weer).

De kant wordt dan gewijzigd.

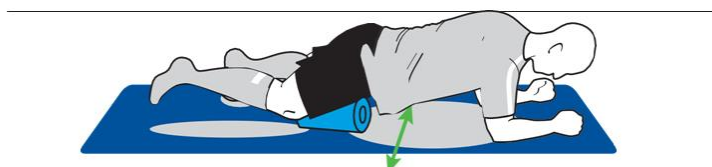
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Voorste Bilspieren Binnenzijde 1.



1 In onderarmsteun wordt in een rechte houding ondersteund op de bal van de voet en op de onderarmen (en handen).

2 Het andere been wordt met de kniehoek (ca. 90°) opzij gespreid en met de binnenste dijbeensteun op de rol geplaatst.

3 Vanuit deze positie wordt de binnenkant van het bovenbeen van de knie naar het bekken uitgerold.

De kant wordt dan gewijzigd.

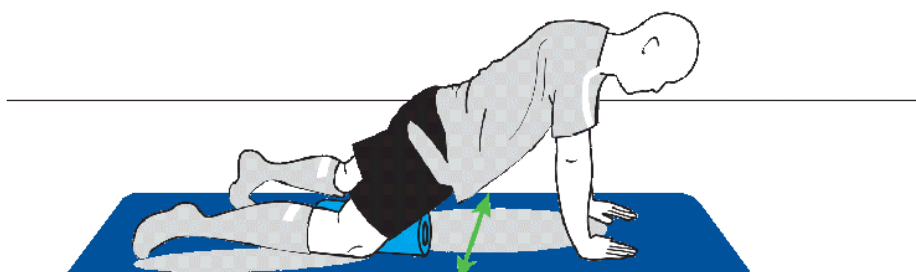
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet je aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★ ★ ★

Voorste Bilspieren Binnenzijde 2.



1 In onderarmsteun wordt in een rechte houding steun verleend op een bal van de voet en op de handpalmen.

2 Spreid het andere been opzij met de kniehoek (ca. 90°) en plaats de binnenkant van de dij op de rol.

3 Vanuit deze positie wordt de binnenkant van het bovenbeen van de knie naar het bekken uitgerold.

De kant wordt dan gewijzigd.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

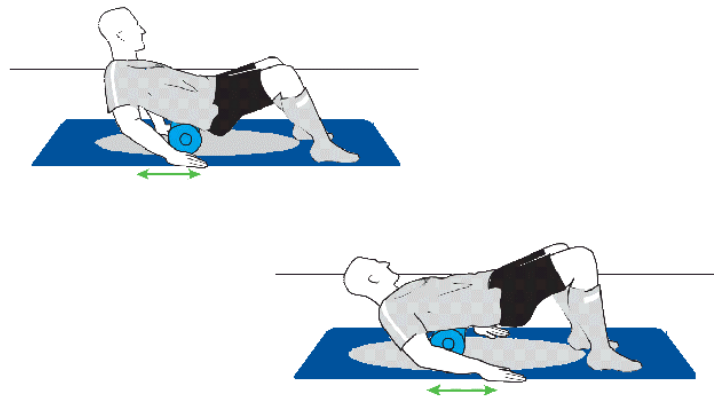
U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet je aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad:



Rugspieren1.



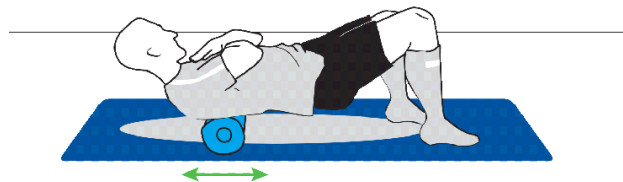
1 Plaats het bovenlichaam met de onderrug op de rol. De handpalmen ondersteunen het bovenlichaam naast de rol op de vloer. Beide benen staan onder een hoek in het kniegewricht en worden op de vloer geplaatst.

2 Vanuit deze positie wordt de onderrug van de billen naar de schouderbladen (heen en weer) uitgerold.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Rugspieren 2.



1 Plaats het bovenlichaam met de onderrug op de rol. De armen zijn voor het bovenlichaam gekruist. Beide benen staan onder een hoek in het kniegewricht en worden op de vloer geplaatst.

2 Vanuit deze positie wordt de onderrug van de billen naar de schouderbladen uitgerold.

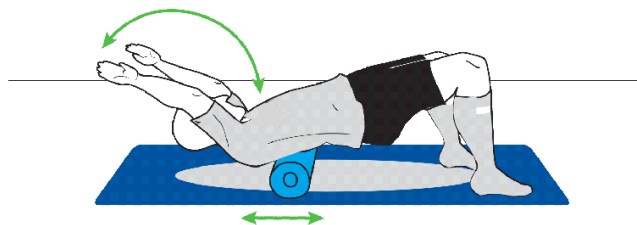
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆

Rugspieren 3.



1 Plaats het bovenlichaam met de onderrug op de rol. De handpalmen ondersteunen het bovenlichaam naast de rol op de vloer. Beide benen staan onder een hoek in het kniegewricht en worden op de vloer geplaatst.

2 Vanuit deze positie wordt de onderrug van de zitting naar de schouderbladen uitgerold. Tijdens het afrollen worden de armen naar achteren in de richting van het hoofd bewogen.

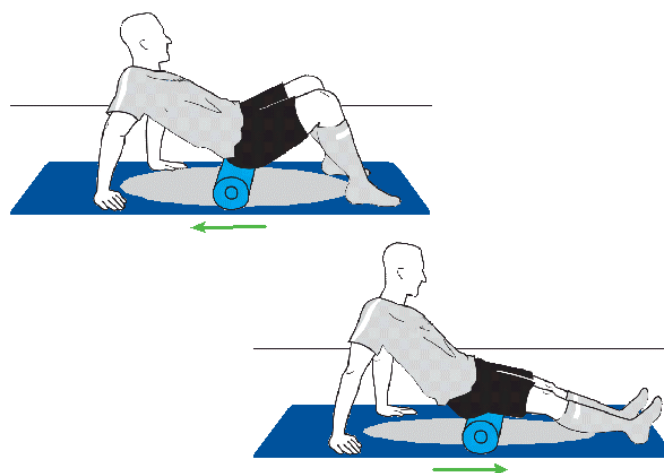
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★ ★

Bekkenspiieren 1.



1 De billen worden op de rol geplaatst. Beide voeten en palmen rusten op de grond. De knieën zijn gehoekt.

2 Vanuit deze positie worden de billen langzaam verplaatst naar uitgerold (daar en op de rug). Bij het naar achteren rollen worden de benen in het kniegewricht gestrekt en bij het naar voren rollen worden de benen gebogen.

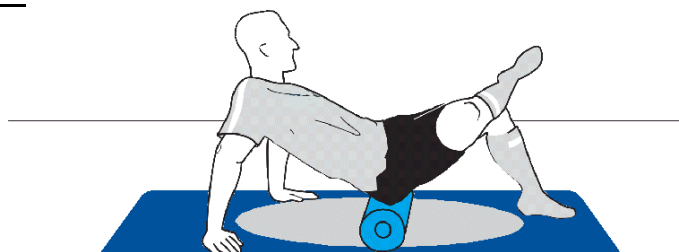
Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★☆☆

Bekkenspiieren 2.



1 De billen worden op de rol geplaatst. Beide handpalmen op de vloer.

2 Eén been wordt omgedraaid met de knie gebogen (90°), terwijl het andere been ook op de grond rust met de knie gebogen.

3 Rol vanuit deze positie langzaam de spieren uit (heen en weer).

De oefening wordt geïntensiveerd door het gewicht zijdelings te verschuiven naar de kant van het gekruiste been.

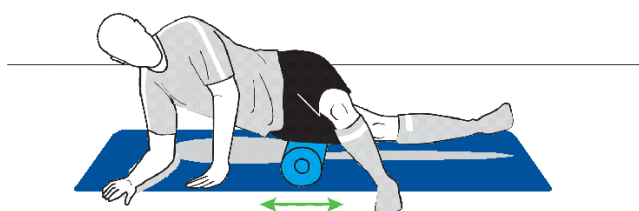
Daarna wordt de kant veranderd. Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆

Bekkenspiieren 3.



1 In de laterale ondersteuning wordt het lichaam met de laterale billenspiieren op de fasciale rol geplaatst. Het bovenbeen is schuin voor het andere been geplaatst. Het bovenlichaam wordt ondersteund op de onderarm (en de hand).

2 Liggend op de zijkant van de fascierol zijn de bilspieren nu uitgerold (heen en weer).

Daarna wordt de kant veranderd.

Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit gedurende ca. 1 minuut.

U moet hier aandacht aan besteden:

Tijdens deze oefening moet u aandacht besteden aan een rechte lichaamshouding.

Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆