



CERCLE BRUGGE KSV

KRACHTTRAINING

BOVENBOUW





Algemeen: Kracht

1. Theoretische achtergrondinformatie

1.1. Basisbegrippen

Kracht is de eigenschap van een spier om door het ontwikkelen van spanning tegen een uitwendige weerstand samen te trekken. Het is een fysieke basiseigenschap die het sportmotorisch prestatieniveau zal bepalen en die door training beïnvloedbaar is.

De definitie zegt verder dat kracht de eigenschap is van een spier:

- Om tegen een uitwendige weerstand samen te trekken zonder dat de spier verkort. In dit geval spreekt men van houdings- of **statische kracht**.
- Om een uitwendige weerstand te overwinnen zodat de spier verkort. Men spreekt in dit geval van een **dynamische concentrische kracht**.
- Om tegen een uitwendige weerstand een spanning te ontwikkelen terwijl de spier verlengt. Men spreekt in dit geval van een **dynamische excentrische kracht**.

1.2. Kracht-lengte relatie

De door de spier ontwikkelde kracht wordt beschreven door de **kracht-lengte relatie**: de ontwikkelde kracht is minimaal als de spier contraheert in de buurt van de kleinste of de maximale lengte, het grootst daar tussen in (**optimale lengte**).



1.3. Kracht-snelheidscurve

Bij hogere bewegingsnelheden kan er minder kracht gerecruteerd worden. Bij een tragere bewegingsnelheid kan er meer kracht gerecruteerd worden.

1.4. Relatie tussen explosiviteit, kracht en snelheid

Explosiviteit wordt bepaald door de vermenigvuldiging van kracht en snelheid. (Explosiviteit= kracht x snelheid). We zien dat een maximale explosiviteit (100%) gehaald wordt bij 30% van de maximale kracht en 30 % van de maximale snelheid.

1.5. Kinetische keten met proximo distale sequentie

Een kinetische keten is een systeem van schakels van lichaamssegmenten. Zoals bijvoorbeeld bij voetbal als een speler een crossbal wil geven. Dan voert hij deze beweging niet enkel en alleen uit vanuit zijn enkelgewricht maar werkt het hele lichaam mee om deze beweging uit te voeren. Deze beweging wordt bijvoorbeeld ingezet bij het schoudergewricht (uithalen armbeweging), gaat zo verder via de romp en heup naar het kniegewricht en uiteindelijk wordt ook het enkelgewricht ingeschakeld in de beweging.



We spreken hierbij van een proximo-distale sequentie. Zo komen de acties van de verschillende schakels en segmenten van het lichaam in een bepaalde volgorde voor (bv. Trap op doel). Als de verschillende schakels hierbij in verhouding niet even sterk zijn dan kan een zwakke schakel leiden tot prestatieverlies en overbelastingletsels. Hierbij kan het nut van een goede rompstabilisatie direct onderstreept worden voor bv. Een optimale prestatie en voor het vermijden van overbelastingsletsels.

1.6. Machinetraining vs vrije haltertraining

Even kort de vergelijking tussen machinetraining en vrije haltertraining: Bij machinetraining zien we een aantal voordelen maar toch ook een aantal duidelijke nadelen. Zo kunnen we zeggen dat deze vorm van krachttraining eenvoudig uit te voeren is (als het nodige materiaal voorhanden is) en ook dat de techniek van uitvoering niet zo belangrijk is. Toch zijn er een aantal duidelijke nadelen bij deze vorm van krachttraining. Zo wordt er meestal gewerkt volgens een beperkte beweging. Deze bewegingen zijn daarenboven meestal ook niet erg voetbalspecifiek. Het is ook heel belangrijk om (zeker bij aanvang) er voor te zorgen dat er begeleiding aanwezig is om te speler te helpen. Zodoende er zeker niet met te grote gewichten wordt gewerkt en de beweging juist wordt uitgevoerd.



Jammer bij de machinetraining is dat er slechts met een heel beperkt deel van het lichaam wordt gewerkt (bv. Gebruik van de biceps bij de bicep curl). Hierbij is er geen rompstabilisatie vereist waardoor slechts een beperkt deel van het lichaam actief moet werken. Zoals reeds aangegeven wordt er bij machinetraining ook niet specifiek gewerkt zoals op het terrein. Een voorbeeldje hiervan is dat bij een sprong het kniegewricht met 2000° per seconde beweegt en een machine daarentegen kan maximaal 100° per seconde bewegen.

Bij vrije haltertraining daarentegen wegen de voordelen eerder op tegen de nadelen. Een aantal voordelen zijn dat je deze training overal kan toepassen. En in tegenstelling tot de machinetraining is er wel meer techniek vereist en heb je de nodige coördinatie en rompstabiliteit nodig. De transfer naar de sport is groter en ook wordt het volledige lichaam getraind (zoals dat ook moet vermits we te maken hebben met een kinetische keten). Anderzijds is het technisch wel iets moeilijker uit te voeren en is het belang van een goede begeleider onontbeerlijk.

1.7. Neurogene en anatomische adaptatie

De invloed van krachtraining verloopt in twee fasen. In een eerste fase zal krachtraining vooral een gunstige



invloed hebben op de neuromusculaire innervatie. Dit betekent dat meer spiervezels tijdens de contractie worden ingezet. Hierdoor neemt de kracht toe. In een tweede fase is de krachttoename het resultaat van een verdikking van de spiervezels zodat de totale spieroppervlakte groter wordt. De eerste fase (neurogene adaptatie) duurt 4 tot 6 weken en het is slechts na 6 tot 10 weken dat er een hypertrofie optreedt (anatomische adaptatie). Wie met krachttraining begint, zal merken dat de krachtwinst snel toeneemt. Naarmate men het individueel maximum benadert, wordt de krachtwinst moeilijker en ook veel geringer (verminderde meeropbrengst).

1.8. Doelstellingen krachttraining

Eenzijds willen we de **intermusculaire coördinatie** verbeteren. Dit is de coördinatie tussen de verschillende spieren. Dit kan tussen de agonisten zijn maar ook tussen de antagonistische of synergisten. Anderzijds willen we ook de **intramusculaire coördinatie** verbeteren. Dit is de coördinatie van de vezels binnen de spier. Doordat de verschillende spiervezels beter gaan samenwerken zal de spier meer kracht kunnen leveren.

Een andere doelstelling is de **hypertrofie**. Hierbij streven we naar een toename in massa en volume van de spiervezels.



1.9. Kracht en periodisering

In een 6-weken periodisering zouden we kracht kunnen gaan indelen als volgt: We trainen eerst 2 weken algemene kracht, vervolgens, 2 weken veelzijdig doelgerichte kracht en we eindigen met 2 weken voetbalspecifieke kracht. Ook in een 4-weken periodisering kan dit perfect ingepast worden. (2 weken algemeen + 2 weken veelzijdig doelgericht + specifiek). Tijdens het halfuurtje krachttraining op Cercle Brugge wordt er voor gekozen om steeds de krachtoefeningen uit te voeren op het veld. Hierbij zal er vooral gewerkt worden rond veelzijdig doelgerichte kracht en specifieke kracht. Tussen de oefeningen door zal het ook mogelijk zijn om algemene kracht aan te bieden. Een aantal zaken van algemene kracht komen evenwel reeds aan bod op dinsdag!

Vermits het testosterongehalte hoger ligt in de voormiddag zou het ook aangewezen zijn deze training in de voormiddag te laten vallen (en zelfs voor een veldtraining om zo de transfer te maken naar het veld). Wegens de schoolomstandigheden van de jongens is dit evenwel niet mogelijk.

1.10. Vormen van kracht

Er wordt gesproken van een aantal verschillende vormen van kracht. We onderscheiden volgende krachtvormen:



A) Basiskracht:

Dit is het eigen lichaamsgewicht of 10% van het lichaamsgewicht als extra (underload). De nadruk ligt op het technisch correct aanleren van de oefening.

B) Krachtuithouding:

Dit is het vermogen om een krachtoefening lang uit te houden.

C) Hypertrofie:

Dit is het ontwikkelen van de spierdoorsnede

D) Maximale kracht:

Dit is de hoogste kracht die een spier kan ontwikkelen.

E) Supramaximale kracht:

Dit is de kracht, hoger dan de hoogste kracht die een spier kan ontwikkelen (excentrisch werken m.b.v. een 2^e persoon).

F) Explosieve kracht:

Dit is het heel snel overwinnen van een *weerstand*.

G) Snelkracht:

Dit is het vermogen om weerstand zo snel mogelijk te overwinnen.



Overzicht van deze krachtvormen met hun modaliteiten

KRACHTVORM	Intensiteit	Series	Herhalingen	Serie pauze
Basiskracht	10% LG	3-4	10-15	2'
Krachtuithouding	40-60%	3-4	10-40	1'
Hypertrofie	60-75%	4-6	8-12	2'
Maximale kracht	85-100%	4-6	1-6	4'
Supramaximale Kracht	105-120%	3-4	2-5	4'
Explosieve kracht	70-80%	3-4	5-10	3'
Snelkracht	30-40%	3-4	5-10	2'

Bepaling 1 RM



1.11. 4 methoden om kracht te trainen

1) Algemene krachttraining

- Krachttraining waarbij niet specifiek getraind wordt om een prestatieverhogend doel te hebben.
- Rompstabiliteit
- Buik- en rugspieren
- Bovenlichaam
- Op Cercle Brugge o.l.v. Bert Deruytter (buik-romp-rug)

2) Veelzijdig doelgerichte kracht

- Zelfde energiesysteem en zelfde contractievorm als in de wedstrijd (komt qua tijd en snelheid overeen met hetgeen in de wedstrijd aan bod komt).
- Krachtvormen die voor alle sporten van toepassing zijn:
- Variaties squat, sprongkracht, sprongvormen, werpvormen, trek- en duwspelen
- Invoeren plyometrie pas jaar na de groeispuurt



Plyometrie

Bij plyometrie gaan we werken op de sprongkracht. Hier zijn er 3 verschillende mogelijkheden om hier op te trainen. Als eerste mogelijkheid is er de slagmethode: Dit is het vermogen om een excentrische contractie zo snel mogelijk om te zetten in een concentrische (vb. inworp – maximale trap).

Een tweede mogelijkheid is de dieptesprong waarbij er een opwaartse sprong gemaakt wordt na een voorafgaande afwaartse sprong vanaf een bepaalde hoogte.

De derde mogelijkheid is die van de multijumps. Hierbij worden er herhaalde sprongen gemaakt (voorwaarts – zijwaarts – opwaarts). Het is zeer belangrijk om te weten dat er met deze vorm van gerichte sprongtraining pas kan gestart worden een jaar na de groeispuurt. Sprong-ABC oefeningen en correcte sprongtechnieken kunnen evenwel reeds voor en tijdens de groeispuurt worden aangebracht.

3) Specifieke krachttraining

- Zelfde energiesysteem
- Zelfde contractievorm
- Zelfde bewegingsstructuur
- Directe link naar het voetbal
- Trapkracht, Sprongkracht, werpkracht, duelkracht, startkracht, complextraining

4) Gilles Cometti



Praktische aanpak op Cercle Brugge

- Woensdagnamiddag na de speelwijzetraining (45 min)
- Verschillende vormen KRACHT (30 min)
- 1x per 2 weken Loopscholing of Rompstabilisatie

Doelstelling

Bij de sessie krachttraining op Cercle Brugge streven we in eerste instantie naar een correcte uitvoering van de oefeningen. We stellen het kwalitatief uitvoeren van de oefeningen boven het kwantitatief uitvoeren. De trainer moet steeds streven naar een perfecte uitvoering van de oefeningen en hier gaan bijsturen. Eenmaal de spelers de oefeningen op een technisch correcte manier uitvoeren kan er in een volgend stadium worden overgegaan naar de 'kwantiteit van de kwaliteit', waarbij het aantal herhalingen dan belangrijker wordt.

Tijdens het stabilisatie gedeelte o.l.v. Bert Deruyter wordt vooral gewerkt rond stabilisatie-oefeningen (buik romp rug). In het krachtgedeelte willen we op het veld het lichaam van de speler gaan versterken. Dit steeds onder de vorm van lichaamseigen krachtoefeningen.



Oefeningen Algemene kracht

NIVEAU	1	2
BELANGRIJK:	Correcte uitvoering (kwaliteit)	Kwantiteit van kwaliteit
HERHALINGEN	8-12	12-24
SERIES	1-2	2-4

ONE TO TEN PROGRAMMA BUIKSPIEREN

<p>Rechte buikspieren: Schouders en hoofd rustig en gecontroleerd afwisselend op- en afwaarts heffen.</p>	
<p>Schuine buikspieren: Schouders heffen met romprotatie. Afwisselend met de rechterhand je rechterhiel tikken en met je linkerhand je linkerhiel tikken.</p>	
<p>Rechte buikspieren: Schouders en hoofd rustig en gecontroleerd afwisselend op- en afwaarts heffen. Handen tussen de knieën brengen. Bekkenkanteling.</p>	



Schuine buikspieren:

Linkerschouder heffen met romprotatie. Afwisselend met je linker elleboog je rechterknie tikken en omgekeerd. Bekkenkanteling.



Rechte buikspieren:

Schouders, hoofd en armen rustig en gecontroleerd afwisselend op-en afwaarts heffen. Benen gestrekt opwaarts. Handen afwisselend reiken naar de voeten.



Schuine buikspieren:

In zit met je voeten van de grond. Je zorgt voor een rechte rug (bekkenkanteling). Met romprotatie afwisselend links en rechts de grond tikken met beide handen.



Schuine buikspieren:

Linkerschouder heffen met romprotatie. Afwisselend met de linker elleboog, rechterknie tikken en omgekeerd. Bekkenstabiliteit.





Schuine lage buikspieren:

Benen opgetrokken van de grond. Schouders los van de grond en je geeft de bal door onder je benen.



Rechte lage buikspieren:

Je brengt je schouders los van de grond en houd je benen gestrekt van de grond (30-tal centimeter). Eventueel met bal tussen de benen.



Schuine buikspieren:

Linkerschouder heffen met romprotatie. Afwisselend met je linkerelleboog je rechterknie tikken en omgekeerd. Eerst beide schouders van de grond! AB-cycling: Benen gecoördineerd buigen en strekken.



Rechte lage buikspieren:

Hef je schouders en hoofd van de grond. Je houdt deze oefening 6 tot 24 seconden aan. Zorg voor een vlotte ademhaling.

Heup 90°
Knieën 90°





Buikspieren: Extra oefeningen:

Schouders los van de grond net als je beide benen. Bal doorgeven tussen de benen.



Loskomen van de grond met je schouders. Toegeworpen bal opvangen. Naar achter vallen en bij het naar boven komen de bal teruggooien.



Idem, bal terugkoppen.



Idem, rechts en links uitvallen en dan de bal teruggooien (schuine buikspieren).



Idem, bal terugkoppen naar achter.





ONE TO SIX PROGRAMMA RUGSPIEREN

<p>Schouders, hoofd en armen (in een hoek) afwisselend op- en afwaarts heffen, in combinatie met het heffen van je benen</p>	
<p>Je schouders, hoofd en 1 arm gestrekt afwisselend op- en afwaarts heffen.</p>	
<p>Je schouders, hoofd en beide armen en benen hef je gestrekt opwaarts. Je armen schommelen rustig van links naar rechts.</p>	
<p>Je schouders, hoofd en beide armen actief opwaarts heffen. Isometrisch houden en dit 6 tot 24 seconden zo houden.</p>	
<p>Afwisselend met je rechterhand je rechtersoet tikken en met je linkerhand je linkervoet tikken. Je knie, schouders en bovenbeen hef je van de grond. Je hoofd draait mee in de richting van de voet.</p>	
<p>Cat-Camel: Afwisselend hol en bol maken van de rug. Probeer je bekken steeds goed te kantelen. Bij het bol maken gezicht naar de grond. Bij het hol maken van de rug breng je je gezicht opwaarts.</p>	



Extra oefeningen rugspieren

Toegeworpen bal opvangen met 1 hand en met 1 hand teruggooien.



Armen voorwaarts gestrekt met bal in de handen.
Schommelbeweging maken met boven- en onderlichaam.



Bal die achter je ligt gaan opnemen met je 2 voeten. Bal vervolgens begeleiden tot hij terug voor je ligt.





ONE TO TEN PROGRAMMA

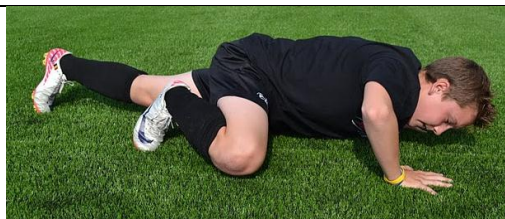
ARM- EN SCHOUDERSPIEREN

NIVEAU	1	2
BELANGRIJK:	Kwaliteit	Kwantiteit van kwaliteit
UIT TE VOEREN:	One To Five Afwisselend een variante push up + 10" stabilisatie op de ellebogen	One To Ten Afwisselend een variante push up + 10" stabilisatie op de ellebogen

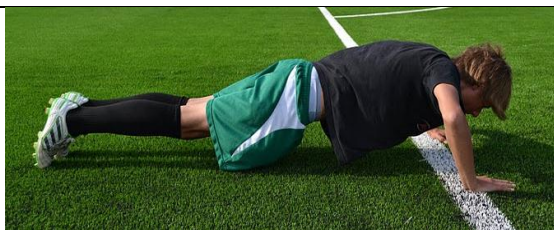
Push up met de handen zeer breed.	
Push up met de handen op elkaar.	
Push up waarbij linker- en rechterhand zich op verschillende hoogte bevinden.	
Push up terwijl je 1 been hoog houdt (op 1 lijn met bovenlichaam) en door het andere been doorbuigt.	



Push up. Linkerbeen gestrekt op de grond. Rechterbeen gebogen en de voet ter hoogte van de linkerknie. Terwijl je doorbuigt, verspring je van been.



Push up over een lijn. Voor-achterwaarts verspringen.



Push up over een lijn. Zijwaarts verspringen.



Push up waarbij je opspringt en in de handen klapt bij het opspringen.



Push up en doorbuigen op de vuisten.



Push up op 1 bal of op 2 ballen.





SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN BEENSPIEREN

Kuitspiieren:

Isometrisch houden.
Sprong vanuit de enkels over de lijn
(horde).



Adductoren:

Isometrisch je knie en voet tegen elkaar
houden. Rustig op spanning brengen
(of dynamisch).



Abductoren:

Isometrisch knie en voet tegen elkaar.
Rustig op spanning brengen
(of dynamisch).





Adductoren:

Binnenkant van de voet tegen elkaar brengen en op spanning houden.
(Stabilisatie!)



Abductoren:

Buitenkant van de voet tegen elkaar brengen en op spanning houden.
(Stabilisatie!)



Hamstrings:

Excentrisch (spier verlengt):
Speler A zit in kniezit en maakt de beweging voorwaarts maar remt actief af. Speler B begeleidt speler A door zijn enkels op de grond te duwen. Zorg dat je billen en rug zich op 1 lijn bevinden!





Hamstrings:

Isometrisch in lunge houding. Dynamisch verspringen en vervolgens het ander been voorwaarts brengen.



Squathouding:

Isometrisch deze houding vasthouden. Dynamisch opwaarts springen over de lijn (horde).



Loopbeweging:




Loopbeweging op 1 voet. Op de vierde tijd ga je dynamisch opwaarts springen.







Stabilisatie-oefeningen

B-reeks

<p>B1. Zijdellingse brug: - Steun op je elleboog - Duw het bekken van de grond - Doe dit langs beide zijden</p>	
<p>B2. Voorlig steun op ellebogen: - Steun op beide ellebogen</p>	
<p>B3. Ruglig met rompsteun: - Steun op de schouders - Hef het bekken van de grond - Steun op beide voeten, knieën gebogen</p>	
<p>B4 Pomphouding: - Plaats de handen onder de schouders - Zorg ervoor dat de vingers voorwaarts wijzen. - Hou het hoofd in het verlengde van de romp.</p>	
<p>B5 Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - Zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen</p>	
<p>B6 Sit-uphouding met benen gekruist - Heupen en knieën 90° gebogen - Schouders licht van de grond heffen</p>	









B' reeks

<p>B'1 Zijdelingse brug met bal: - Idem B1 - Klem de bal tussen de knieën</p>	
<p>B'2 Voorlig steun op ellebogen: - Idem B2 - Plaats de voeten op de bal</p>	
<p>B'3 Ruglig met rompsteun: - Idem B3 - Klem de bal tussen de knieën</p>	
<p>B'4 Pomphouding: - Idem B4 - Plaats de handen op de bal</p>	
<p>B'5 Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - Idem B5 - Probeer de bal op de rug te houden</p>	
<p>B'6 Sit-uphouding met bal tussen de knieën: - Idem B6 - Bal tussen de knieën</p>	



C-reeks

<p>C1 Zijdellingse brug: - Idem B1 - Steun op de hand ipv elleboog</p>	
<p>C2 Voorlig steun op ellebogen: - Idem B2 - Hef 1 been van de grond!</p>	
<p>C3 Ruglig met rompsteun: - Idem B3 - Steun op 1 voet</p>	
<p>C4 Voorlig steun op ellebogen: - Idem B4 - Steun op 1 voet!</p>	
<p>C5 Gekruiste enkelvoudige handen-voetenstand: - Idem B5 - Steun op voet ipv knie</p>	
<p>C6 Ruglig met gestrekte benen van de grond - Ruglig, hoofd steunt ook op de grond - Breng de benen 10 cm boven de grond</p>	



D-reeks

<p>D1 2-puntsteun: - Idem B1 - Steun op voet ipv knie</p>	
<p>D2 Schelphouding in buiklig: - Dijen en armen van de grond heffen</p>	
<p>D3 3-puntsteun: - Steun op je ellebogen - Hef je bekken van de grond - Steun op 1 voet</p>	
<p>D4 Pomphouding op de vuisten - Idem B4 - Steun op vuisten ipv ellebogen</p>	
<p>D5 Pomphouding op de vingers - Idem D4 - Steun op vingertoppen ipv vuisten</p>	
<p>D6 Gekruiste curl-up (beschrijving voor rechts)</p>	



Reeks Squats + Lunges

Lunge zijwaarts:

Uitgangshouding : Strekstand met de armen naast het lichaam.

Uitvoering: Zak rustig iets door de knieën en strek een beenzijwaarts. Rek deze iets op. Buig niet te diep, want dan komt er extra veel spanning op je benen.



Squatjump:

Uitgangshouding : Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar

Uitvoering: Buig langzaam door je knieën tot je ongeveer een hoek van 90 graden maakt. Hou je bekken goed gekanteld. Stoot krachtig en recht naar boven af.

Rem bij het landen traag af tot je weer in squat-positie bent, dan opnieuw afstoten.





CERCLE, MEER DAN VOETBAL

Lunge voorwaarts:

Uitgangshouding : Strekstand met de armen naast het lichaam.

Uitvoering: Het ene been stapt naar voren zodanig dat het onderbeen een hoek van 90 graden met de grond maakt. Het achterste been gaat dan naar beneden tot de knie (bijna) de grond raakt. Dan stapt het voorste been terug zodat de aanvangspositie weer is bereikt.





CERCLE, MEER DAN VOETBAL

VOORBEELDTRAININGEN KRACHT OP WOENSDAG



Training 1

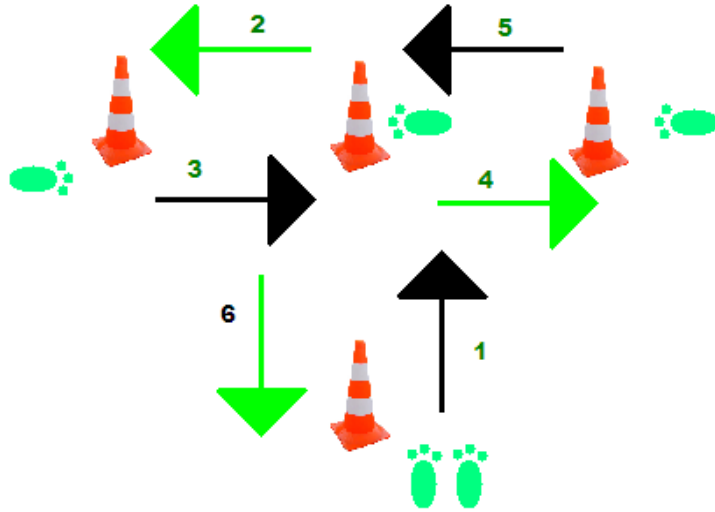
Doelstelling: Technische uitvoering

Organisatie: 6 posten geplaatst naast de terreinen

Omschrijving: Per 2 of per 3 bij één post. Elke speler voert 4x de oefening uit en schuift daarna kloksgewijs door.
Indien de spelers terug bij de eerste oefening aangekomen zijn, beginnen ze een 2^{de} ronde.
Tussen de eerste en tweede ronde kan aandacht gespendeerd worden aan buik-rug-armspieren.

Oefenstof:

	<p><u>Omschrijving:</u></p> <p>De spelers voeren de oefening 2 keer met de linkervoet en 2 keer met de rechtervoet uit. De speler hinkt over de stokken. ⇒ Vooruit, links, terug, vooruit, rechts, terug, ...</p> <p>Houding: * rechte rug * goed door knie buigen * hou je evenwicht via stabiliteit in je enkel</p> <p>ENKELSTABILITEIT</p>
--	--



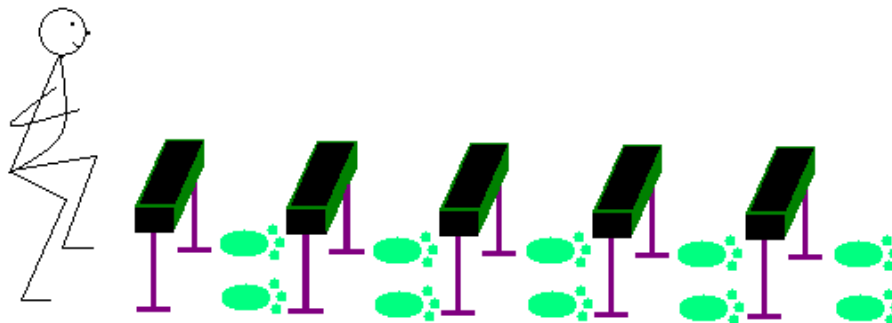
Omschrijving:

T-test

De spelers lopen een T-vorm. Je loopt rond de kegel en probeert dit zo snel mogelijk te doen.

Houding: * maak goed gebruik van je armen
* plaats je steunvoet in de looprichting bij het draaien
* hou je romp recht, buig niet te veel
Voorover

WENDBAARHEID

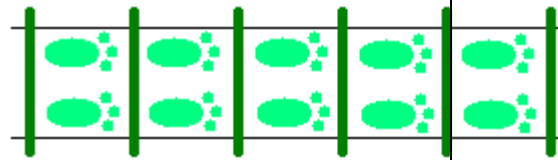
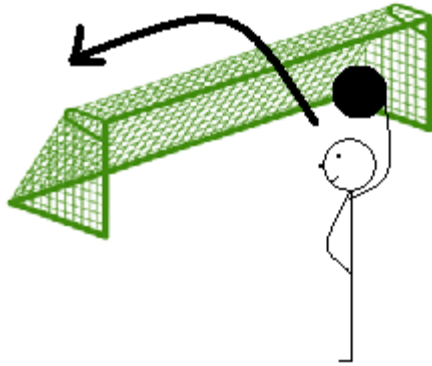


Omschrijving:

Je springt met 2 voeten samen over de horden.
Controleer als je bekken kan bewegen.

Houding: * Gebruik je armen om omhoog te springen
* land op je voorvoeten
* hou je rug recht
* buig door je knieën

SQUATHOUDING

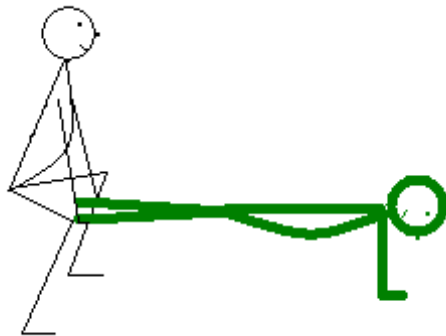


ARMKRACHT

Omschrijving:

De speler gooit een krachtbal over een duiveldoeltje. Daarna loop je door de loopladder.

- Houding: * niet op kracht om op souplesse de krachtbal gooien zoals een inworp
* Loopladder, technisch en snel uitvoeren



Omschrijving:

Samenwerken per 2, 1 speler in pomphouding, andere speler neemt de beide benen van vast. Afwisselend mag hij 1 been los laten. De speler in pomphouding moet zijn losgelaten been bij het andere been houden.

- Houding: * vormspanning, gestrekt
* rechte rug en door de knieën buigen, niet voorovergebogen!

VORMSPANNING



	<p><u>Omschrijving:</u></p> <p>Een speler gaat zitten op een stoel. Met 1 been gestrekt in de lucht probeert hij recht te staan om daarna technisch te versnellen. Armen mogen niet gebruikt worden.</p> <p>Houding: * Knieën hoog bij versnellen * Gestrekt been niet buigen tot je volledig recht staat</p> <p>DIJSPIEREN</p>
--	--

Materiaal:

- Stoel
- Hoepels
- Kegels of stokken
- Loopladder
- Krachtbal
- Duiveldoeltje
- Horden
- Latjes



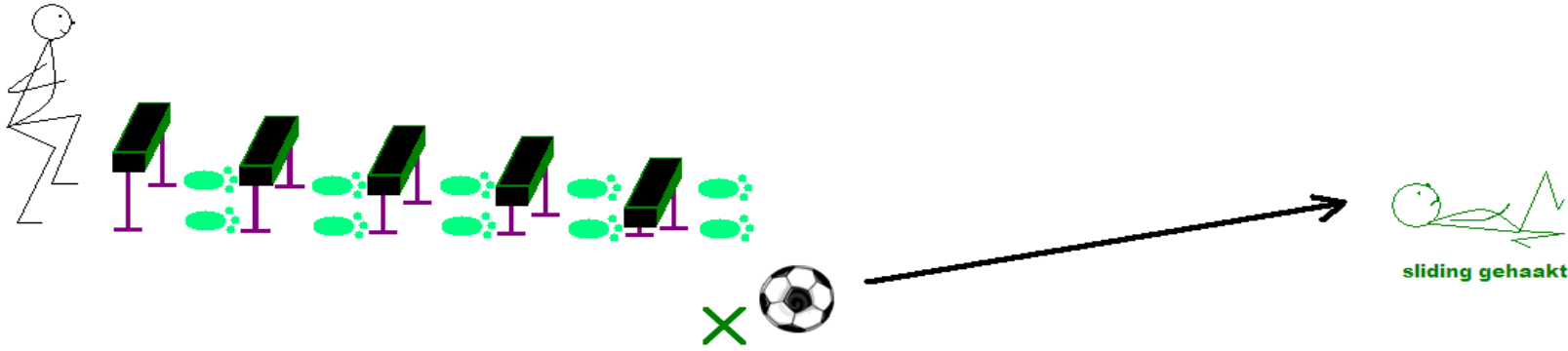
Training 2

Doelstelling: Technische uitvoering in open circuit, voetbalgerelateerd.

Organisatie: 4 posten geplaatst naast de terreinen

Omschrijving: Per 4 bij één post. Elk groepje voert gedurende 5 min de oefening uit en schuift daarna kloksgewijs door.
Indien de spelers terug bij de eerste oefening aangekomen zijn, beginnen ze een 2^{de} ronde.
Tussen de verschillende oefeningen kan aandacht gespenseerd worden aan buik-rug-armspieren.

Oefenstof:

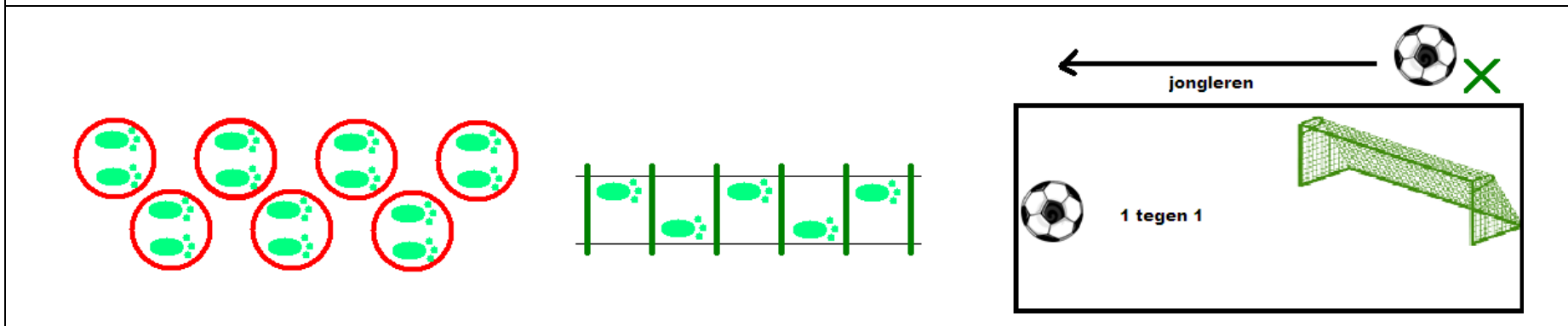


Omschrijving:
Via de squathouding spring je over de horden die steeds kleiner worden. Op het einde probeer je zelfs te springen zonder je knieën te buigen. Na de horden wordt een bal ingespeeld door een medespeler. Je rent om de bal en via een sliding stop je de bal.



Omschrijving:

Een medespeler neemt je enkels vast. Je probeert zo traag mogelijk met je lichaam naar de grond te gaan. Je mag je handen pas op het laatste plaatsen om niet tegen de grond neer te vallen. Wanneer je op je buik ligt, laat de medespeler los. Je probeert zo snel mogelijk recht te staan en versnelt naar de eerste kegel. Via een zigzagbeweging wordt je versnelling afgeremd. Op het einde krijg je een bal ingespeeld op halve hoogte, die je terug past.

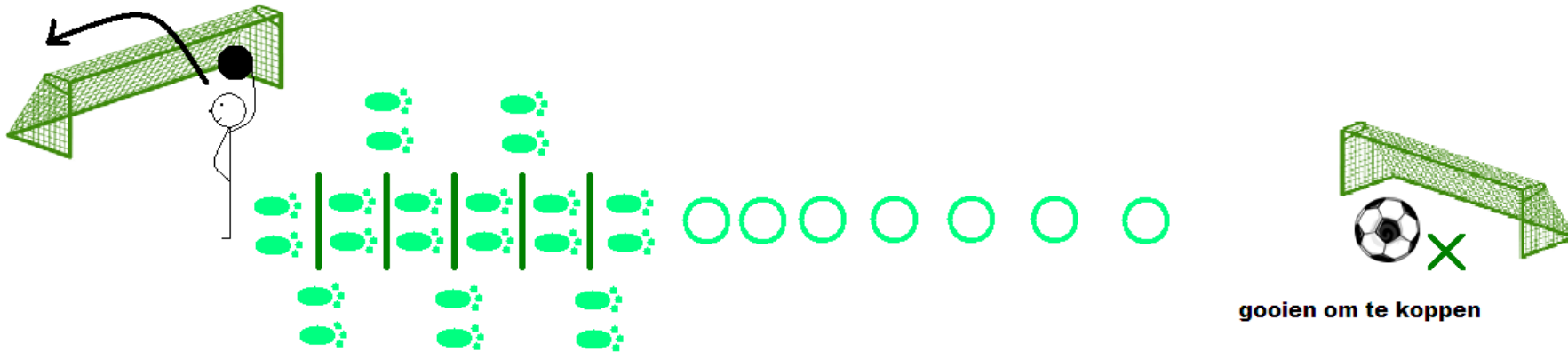




Omschrijving:

Je springt met 2 voeten in de hoepels van rechts naar links. Daarna ga je technisch lopen 1 voet per sport in de loopladder. Er ligt een bal klaar om een 1 tegen 1 duel aan te gaan.

Wanneer de bal geraakt wordt door de speler moet een andere speler beginnen jongleren van naast het doel tot de plaats waar de bal ligt. De verdediger neemt de bal uit doel of neemt de bal af van de aanvaller en gaat naast het doel staan. De looper wordt de verdediger. De jongleur keert terug naar het begin van de oefening.



Omschrijving:

Je gooit een krachtbal over het doel via een inworp. Je zigzagt tussen de stokken. Daarna versnel je technisch om hoog te kunnen afstoten en de bal in het doel te koppen.

Materiaal:

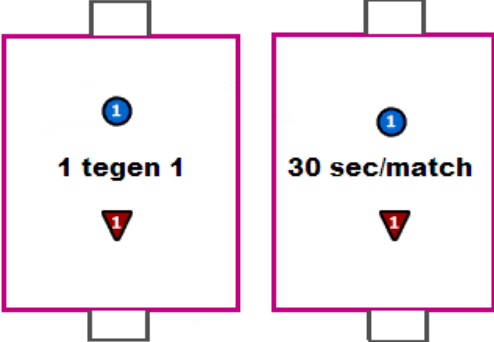

- 3 duiveldoeltjes
- Hoepels
- Horden
- * Stokken
- * Voetballen
- * 1 krachtbal
- * Kegels
- * Loopladder



Training 3

Doelstelling: Snelkracht en duelkracht

Oefenstof:

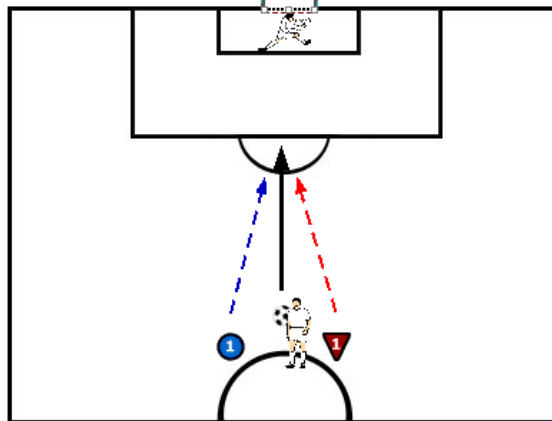
	<p>Omschrijving:</p> <p>4 spelers per doeltje. 1 wedstrijdje duurt 30 seconden. => 1 actie - 3 rust</p> <p>Elke speler speelt 10 duels, dus 5 minuten activiteit. In de rust kunnen de spelers jongleren, passen, ...</p>
	<p>Omschrijving:</p> <p>3 à 4 groepjes. Iedereen sprint rond de eerste kegel, daarna de 2^{de}, 3^{de}, 4^{de}.</p>



Omschrijving:

1 tegen 1 in afgebakende zone.

De verdediger blijft staan tot hij de bal kan afnemen of totdat een aanvaller niet in de afgebakende zone zijn dribbel afrond.



Omschrijving:

1 tegen 1

De trainer speelt de bal rechtdoor.

Op een visueel, tactieel, auditief teken mogen de twee spelers vertrekken vanuit stilstand, vanuit beweging, vanuit lig, ...

De speler die eerst de bal raakt mag afwerken. Er wordt geen duel aangegaan!



CERCLE, MEER DAN VOETBAL

Deze bundel kwam tot stand
met de medewerking van
Cercle Brugge KSV
de spelers u15
jeugdtrainers
Gert-Jan Joseph
Bart Van Hecke