



**VOETBAL
VLAANDEREN**

**OFF-SEASON
PROGRAMMA
VOETBAL**

NIVEAU 1

JORIS JELLASICS

DE 3 PIJLERS

- Dit programma focust zich op 3 pijlers:
 1. Algemene basisconditie: **STAY FIT**
 2. Algemene basiskracht: **STAY STRONG**
 3. Mobiliteit & flexibiliteit: **STAY FLEXIBLE**
- Samen omvatten ze de fysieke werkpunten voor een voetbalatleet in 'off-season'.
- Op de volgende pagina's zal elke pijler uitgewerkt worden binnen een 8 weken programma.


STAY FIT

STAY STRONG

STAY FLEXIBLE

8 WEKEN PROGRAMMA


- Dit programma omvat 8 weken waarin de 3 pijlers in volgende grootorde aanbod komen:
 - Algemene basisconditie (STAY FIT): 1x/w
 - Algemene basiskracht (STAY STRONG): 1x/w
 - Mobiliteit & flexibiliteit (STAY FLEXIBLE): 1x/w
- Hieronder staat een voorbeeld uitgewerkt hoe de trainingen ingepland kunnen worden in de week:



MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Basiskracht STAY STRONG	/	Basisconditie STAY FIT	/	Mobiliteit & flexibiliteit STAY FLEXIBLE	/	/

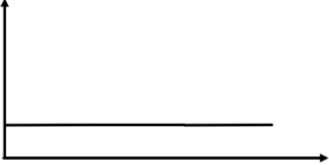
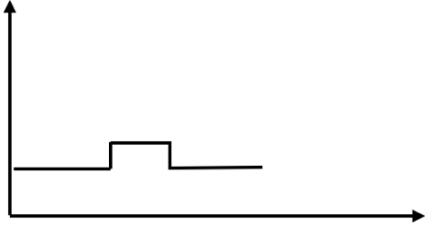
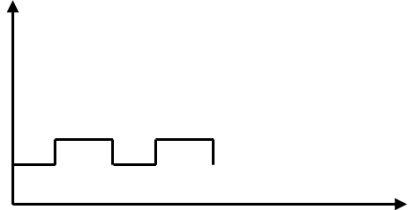
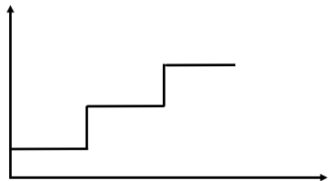
1. STAY FIT

- De eerste pijler: **basisconditie**
- Om je conditie te onderhouden wordt er een 8 weken loopschema uitgewerkt.
- Het loopprogramma zal 1x per week aan bod komen.
- Aangezien iedereen een andere achtergrond heeft zal er gewerkt worden met *intensiteits-cijfers* die in het programma aangeven aan welke intensiteit er dient gelopen te worden. Hierdoor zullen de loopsnelheden voor iedereen individueel verschillen. Onderstaande tabel dien je goed door te nemen en zal je helpen bij het inschatten van de gevraagde intensiteit.

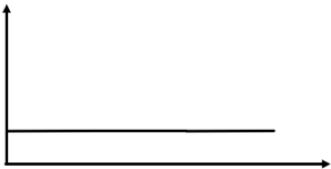
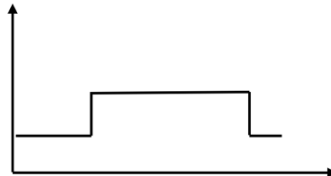
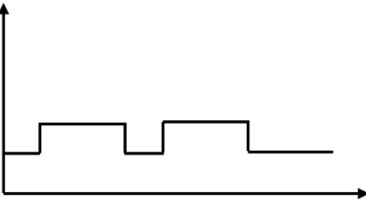
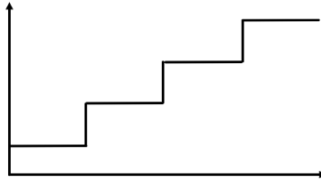


INTENSITEIT-SCORE (IS)		
1	ZEER LICHT	“wandelen”
2		“traag lopen”
3	LICHT	30% inspanning
4		“joggen”
5	MATIG	50% inspanning
6		“door lopen”
7		70% inspanning
8	ZWAAR	“hard lopen”
9		90% inspanning
10	ZEER ZWAAR	“sprinten”

*IS= Intensiteit Score

BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
1	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Duur (lineair) Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 25' IS: 3-4 	
2	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Duur (enkel blok) Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 5' IS: 4-5 10' IS: 3-4 	
3	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Duur (dubbel blok) Tot. Duur: 30' <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 3-4 10' IS: 4-5 5' IS: 3-4 10' IS: 4-5 	
4	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Duur (Trap) Tot. Duur: 30' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 10' IS: 4-5 10' IS: 5-6 	













BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
5	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Duur (lineair) Tot. Duur: 35' <ul style="list-style-type: none"> 35' IS: 4-5 	
6	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Tempoduur (enkel blok) Tot. Duur: 35' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 20' IS: 5-6 5' IS: 3-4 	
7	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Tempoduur (dubbel blok) Tot. Duur: 40' <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 10' IS: 5-6 5' IS: 4-5 10' IS: 5-6 10' IS: 4-5 	
8	<ul style="list-style-type: none"> Thema: Tempoduur (trap) Tot. Duur: 40' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 2-3 10' IS: 3-4 10' IS: 4-5 10' IS: 5-6 	











2. STAY STRONG

- De tweede pijler: **basiskracht**
- Om je kracht te onderhouden en de belastbaarheid van het lichaam te verhogen wordt er een 8 weken programma met krachtoefeningen uitgewerkt.
- Het krachtprogramma zal 1x per week aan bod komen.
- Per week wordt een schema van 5 verschillende oefeningen voorzien, die in circuit-vorm 3x herhaald worden.
- Alle oefeningen worden ondersteund met foto's en video's. De video's kan je raadplegen door de QR-code te scannen via de QR-reader op je smartphone (app kan je gratis downloaden).
- De oefeningen zijn zo uitgekozen dat iedereen deze thuis met een minimum aan materiaal kan uitvoeren. Het gebruikte materiaal: stoel en bal.













WEEK 1 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Box Squat met bal	15x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan voor de stoel met bal in handen - actie: zakken door de knieën (zitvlak raakt licht rand stoel) + bal uitduwen - !!: schouders naar achteren + knieën openduwen - eind: rechte komen 		
Hamstring bridge 90° 2 benen	15x	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, 90° thv knieën, steun op de hielen - actie: bekken fillen/zakken - !!: 3" houden bekken hoog 		
Lunge met bal	10x/kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan met bal in handen - actie: grote uitvalspas (lunge), bal achter knie uitvalsheen doorgeven, rechtduwen - !!: romp recht houden, knie uitvalsheen niet naar binnen laten komen, knie uitvalsheen niet voorbij de tenen laten komen 		
Zijwaartse sprongen L/R	20x (10x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun 1 been - actie: duw af zijwaarts, landing ander been, afduwen andere kant - !!: stabiele landing, rompspieren opspannen 		
Voorwaartse plank	30"	<ul style="list-style-type: none"> - Start: steun op voorarmen (ellebogen onder schouders) en voorvoeten (voeten licht gespreid) - actie: positie aanhouden - !!: uitduwen schouders + bekken naar achteren kantelen 		



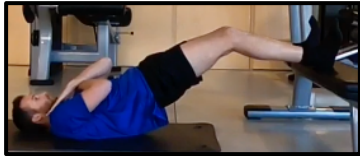

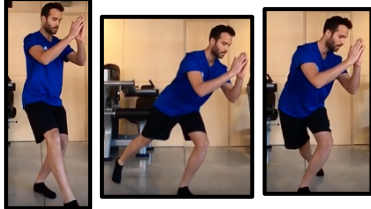







WEEK 2 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Splitsquat	10x/ kant	- start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid - actie: recht naar onderen zakken (achterste knie richting de grond) - !!: romp recht houden, knie voorste been niet naar binnen laten komen		
Steun 1 been bal knie - hoog	10x/ kant	- start: steun 1 been met bal in de handen - actie: voorover hellen, met bal onder de knie (standbeen) tikken, rechtkomen en bal boven hoofd uitstrekken - !!: traag en gecontroleerd bewegen		
Kopenhagen adductor hold	4x10"/ kant	- start: onderbeen op stoel /zetel/bank, steun voorarm (elleboog onder schouder) - actie: bekken tillen en positie aanhouden, onderste been plooi je naar voren		
Box Jump	10x	- start: rechtstaan voor de box/stevige stoel/zetel/bank - actie: met beide voeten tezamen op de box springen, volledig recht komen, afstappen -!! Niet te hoog, zorg voor stabiele oppervlakte om op te springen		
Zijwaartse plank	2x15"/ kant	- start: zijlig, steun voorarm (elleboog onder schouder), onderste been knie geplooid, - actie: opduwen en positie aanhouden - !! 1 lijn tussen knie-heup-elleboog		













WEEK 3 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Step up/down trapje	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: 1 voet op trapje - actie: opduwen, andere voet kort bijzetten zonder te steunen, traag zakken - !!: blijf steun houden op zelfde been, knie standbeen niet naar binnen laten komen 		
Hip thrust 2 benen	15x	<ul style="list-style-type: none"> - start: bovenrug steun rand van stoel/bank/zetel, 90° knieën, steun op hielen, voeten licht uit elkaar, kin naar de borstkast, armen kruisen op schouders - actie: bekken tillen, heupen uitduwen, romp kantelt op de stoel/bank/zetel - !!: traag zakken 		
Back slide met bal	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan bal in de handen - actie: 'slide' met 1 voet naar achteren tot dijbeen voorste been horizontaal komt, tegelijk bal naar voren duwen, opduwen voorste been (terug sliden) - !!: knie niet naar binnen laten komen, gewicht op voorste been houden 		
Broad jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan - actie: voorwaartse sprong met beide voeten, landing op beide voeten, 3 grote passen achteruit naar start positie 		
Voorwaartse plank steun handen knie naar elleboog	20x (10x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> - start: plank steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid - actie: alternerend L/R knie naar elleboog brengen - !! uitduwen schouders, bekken naar achteren kantelen 		







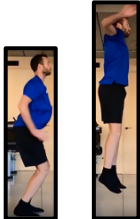





WEEK 4 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Thruster + heel raise met bal	15x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan bal in handen (bal steunt tegen borstkas) - actie: squat, rechtkomen + bal boven hoofd uitstrekken - !!: knieën open duwen in de squat, schouders naar achteren houden, blijven steunen op de hielen 		
Hamstring bridge gestrekte knieën hielen verhoogd isometrisch aanhouden	4x15"	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig met hielen op stoel, knieën licht gebogen - actie: bekken tillen, heupen uitduwen en positie aanhouden - !!: lichte knie-hoek aanhouden 		
Single leg mini-squat multiple direction	3x (voor/achter/L/R)	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun 1 been - actie: , mini-squat 1 been, zwaaibeen: a) naar voren b) naar achteren c) naar L d) naar R - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, blijven steunen op hiel 		
Splitsquat jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid - actie: kort zakken, opspringen, voeten wisselen van positie (achter/voor), onmiddellijk weer opvangen en opspringen - !!: rompstabiel houden, knie niet naar binnen laten komen 		
Sit ups	10x	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, voetzolen tegen elkaar, armen achter hoofd - actie: rechtkomen romp, tenen tikken, traag terug zakken, achter hoofd tikken 		









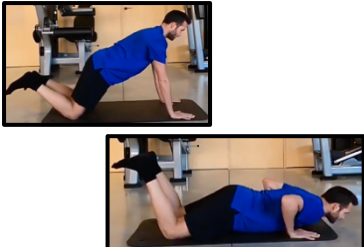



WEEK 5 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Side lunge met bal	10x/ kant	- start: rechtstaan met bal in de handen - actie: zijwaartse uitvalspas, gewicht naar uitvalsbeen brengen, bal voor je uit strekken - !!: blijven steunen hiel uitvalsbeen, enkel-knie-heup (uitvalsbeen) op 1 lijn		
Hamstring bridge + ball squeeze	10x 3" squeeze	- start: ruglig knieën 90°, bal tussen knieën, armen naast je lichaam - actie: bekken tillen, hoogste punt: bal 3" dicht 'squeezezen', lossen en bekken zakken - !!: heupen goed uitduwen		
1 been staan: bal voet <-> achter lichaam door	10x/ kant	- start: steun 1 been met bal in de handen - actie: voorover buigen, tenen met bal aantikken, rechte komen, bal achter lichaam door - !!: traag bewegen, standbeen stabiel houden		
Squat jump	15x	- start: rechtstaan - actie: zakken door de knieën (squat), rechte komen met sprong, landen en onmiddellijk doorzakken naar squat - !!: knieën niet naar binnen laten komen bij landing		
W-press + benen open/toe	15x	- start: buiklig, armen geplooid van de grond, benen gestrekt met knieën van de grond - actie: benen open = armen geplooid, benen toe = armen gestrekt - !!: neus dicht bij de grond houden		













WEEK 6 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Back step met bal	10x/ kant	- start: rechtstaan bal in de handen - actie: uitvalspas naar achteren + bal uitduwen naar voren - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, blijven steunen op hiel standbeen, schouders naar achteren houden		
Heel slides 2 benen	10x	- start: ruglig hielen steunen op washandjes - actie: bekken tillen, traag (5") knieën uitstrekken (sliden), nadien bekken steun grond en knieën plooiën - !!: heupen hoog blijven uitduwen		
Kopenhagen adductor	6x/ kant	- start: zijlig steun onderbeen op stoel/box, steun voorarm (elleboog onder schouder), onderste been geplooid naar voren - actie: bekken tillen/zakken		
Kaatssprongen	30x	- start: rechtstaan steun op voorvoeten - actie: kort doorbuigen knieën, opspringen, kaatssprong op voorvoeten - !!: niet diep doorbuigen, zo hoog mogelijk te springen		
Plank handensteun shoulder taps	20x	- start: steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht uit elkaar - actie: alternerend L/R schouder aan tikken - !!: romp stabiel houden		



WEEK 7 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
1 been box squat	8x/ kant	- start: zit op stoel steun 1 been op de grond - actie: recht komen met 1 been, traag terug zakken - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, traag zakken		
Zijlig leg raise	20x/ kant	- start: zijlig, hoofd steun op bovenarm, onderste been geplooid naar voren - actie: bovenste been gestrekt in verlengde van de romp tillen/zakken - !!: bovenste been in het verlengde van de romp houden, niet naar voren laten komen		
Sumo squat	15x	- start: rechtstaan voeten ver uit elkaar, voeten opengedraaid - actie: recht naar benen zakken - !!: knieën gaan in de richting van de voeten, romp recht houden		
Backstep jump	10x/ kant	- start: steun 1 voet voor , andere voet voorvoet achter - actie: opspringen via steun been, landing zelfde steunbeen, traag terug naar begin positie - !!: knie inzet zwaaibeen, gekruiste coördinatie armen, knie steunbeen niet naar binnen laten komen		
Push up op de knieën	10x	- start: steun knieën en handen, knieën voorbij de heupen - actie: pomp beweging, borstkas naar de grond en terug opduwen - !!: buikspieren aanspannen, romp recht houden		













WEEK 8 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Wall sit 2 benen	3x30"	- start: zit 90° thv de knieën met rug tegen de muur - actie: positie aanhouden		
Hamstring bridge 1 been alternerend	16x (8x/kant)	- start: ruglig, 90° knie, steun 1 voet - actie: fillen bekken met 1 been, zakken tot bekken weer steunt op de grond, wissel van steunbeen - !!: heupen volledig uitduwen		
Lunge to box step up	6x/ kant	- start: rechtstaan 1m voor de box/stoel/bank - actie: uitvalspas gevolgd door step up op de box/stoel, traag step down en uitvalspas achteruit naar start positie - !!: knie niet naar binnen laten komen, traag zakken		
Drop jump	10x	- start: op verhoogde staan (bv stoel) - actie: sprong van de stoel, kaatssprong omhoog, stabiele landing - !!: grondcontact zo klein mogelijk, zo hoog mogelijk springen, landing: knieën niet naar binnen laten komen		
Schelp isohold	2x20"	- start: ruglig, steun onderrug, benen uitgestrekt, armen gekruist, schouders van de grond - actie: positie aanhouden		







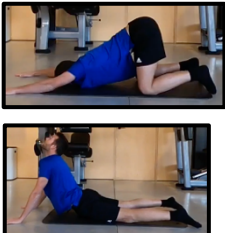

3. STAY FLEXIBLE

- De derde pijler: **Mobiliteit & flexibiliteit**
- In dit deel worden er oefeningen voorzien die werken aan de mobiliteit en flexibiliteit van het lichaam bij veel voorkomende probleemgebieden binnen het voetbal.
- De oefeningen zijn zo uitgekozen dat iedereen deze thuis met een minimum aan materiaal kan uitvoeren.
- Alle oefeningen worden ondersteund met foto's en video's. De video's kan je raadplegen door de QR-code te scannen via de QR-reader op je smartphone (app kan je gratis downloaden).
- Per week zullen deze oefeningen 1x aanbod komen.



MOBILITEIT & FLEXIBILITEIT				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Hamstrings dynamische stretch	2x10/k	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, knie vastnemen - actie: knie actief uitstrekken -> rek 3" - !!: ander been blijft gestrekt op de grond 		
Achterste keten statische stretch	3x20"	<ul style="list-style-type: none"> - start: langzit knieën gestrekt - actie: voeten (of enkels of onderbenen) vastnemen, positie aanhouden 		
Adductoren dynamische stretch	1x15	<ul style="list-style-type: none"> - start: zit met voetzolen tegen elkaar, enkels vastnemen - actie: knieën naar beneden duwen, 3" aanhouden, lossen 		
Bilspieren statische stretch	2x20"/k	<ul style="list-style-type: none"> - start: a) knie op de middenlijn b)voet naar binnen verplaatsen c)borstkas naar de knie brengen - actie: positie aanhouden 		
Quadriceps dynamische stretch	1x15	<ul style="list-style-type: none"> - start: knie-zit, handen achter je lichaam - actie: heupen uitduwen = meer rek, ontspannen = minder rek, 3" aanhouden 		



MOBILITEIT & FLEXIBILITEIT				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Heup extensie mobiliteit	2x10/k	- start: steun voet en knie, knie ver genoeg naar achteren plaatsen - actie: heup uitduwen / naar voren hellen + arm omhoog, in en uit de weerstand		
Heup endo rotatie mobiliteit	1x30 (15/k)	- start: zit, voeten uit elkaar, 90° kniehoek - actie: afwisselend L/R knie naar binnen brengen		
Heup & bovenrug mobiliteit	2x6/k	- start: steun voet en knie, hand naast voet (gekrust) - actie: hand hoog (meekijken hoofd) <-> laag onder schouder (ver doorreiken)		
Rug flexie/extensie mobiliteit	1x8	- start: steun knieën, heup loodrecht boven knie - actie: bidpositie: hoofd tussen ellebogen <-> opduwen naar sfinx: heupen uitduwen tegen de grond		
Rug rotatie rotation	1x8/k	- start: ruglig - actie: been gestrekt heffen, gestrekt laten overhellen naar andere kant - !!: wegstijgen met hoofd, via zelfde baan terug en wissel zijde	