



**VOETBAL  
VLAANDEREN**

**OFF-SEASON  
PROGRAMMA  
VOETBAL**

**NIVEAU 2**

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): 2x/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:

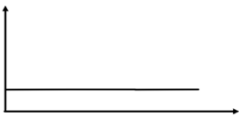
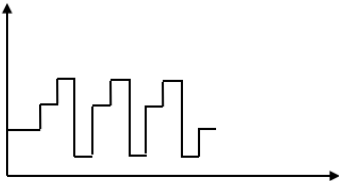
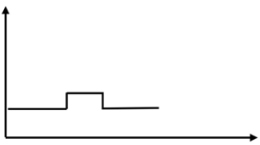
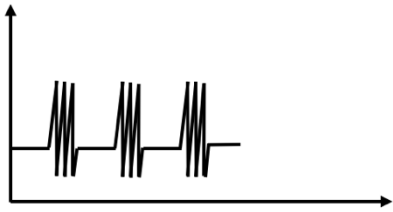
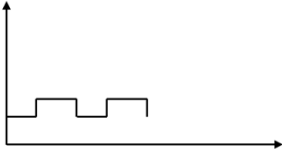
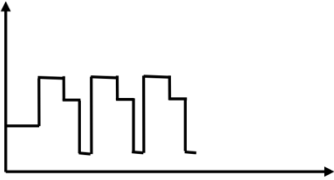
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Basisconditie A STAY FIT	/	Basiskracht STAY STRONG	/	Basisconditie B STAY FIT	Mobiliteit & flexibiliteit STAY FLEXIBLE	/

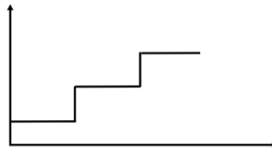
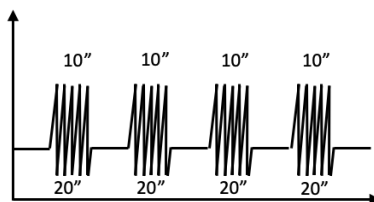
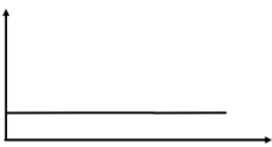
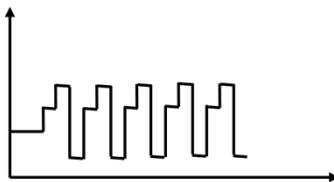
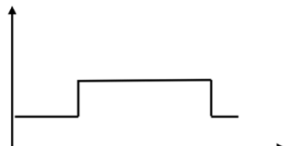
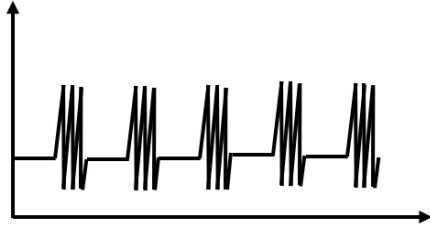
## 1. STAY FIT

- De eerste pijler: **basisconditie**
- Om je conditie te onderhouden wordt er een 8 weken loopschema uitgewerkt.
- Het loopprogramma zal 2x per week aan bod komen. Waarvan 1x deel **A (duur)** en 1x deel **B (interval)**.
- 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.

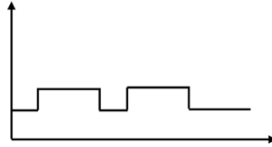
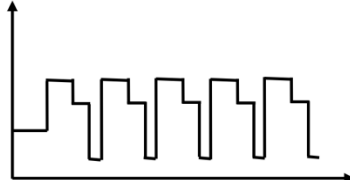
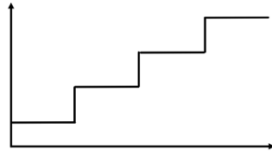
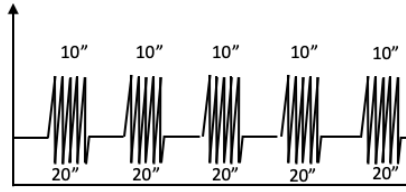


INTENSITEIT-SCORE (IS)		
1	ZEER LICHT	“wandelen”
2		“traag lopen”
3	LICHT	30% inspanning
4		“joggen”
5	MATIG	50% inspanning
6		“door lopen”
7		70% inspanning
8	ZWAAR	“hard lopen”
9		90% inspanning
10	ZEER ZWAAR	“sprinten”

BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
1	<b>A) Duur (lineair)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>25' IS: 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (2'-2'-2')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5 (opwarming)</li> <li>3x: <ul style="list-style-type: none"> <li>2' IS: 6-7</li> <li>2' IS: 7-8</li> <li>2' IS: 1-2</li> </ul> </li> <li>2' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul> </li> </ul>	
2	<b>A) Duur (enkel blok)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10' IS: 3-4</li> <li>5' IS: 4-5</li> <li>10' IS: 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (5'-30"-20"-10")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>25'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3x: <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5</li> <li>30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2</li> <li>20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2</li> <li>10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2</li> </ul> </li> <li>4' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul> </li> </ul>	
3	<b>A) Duur (dubbel blok)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 3-4</li> <li>10' IS: 4-5</li> <li>5' IS: 3-4</li> <li>10' IS: 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (3'-2'-1')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>30'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>6' IS: 4-5 (opwarming)</li> <li>3x: <ul style="list-style-type: none"> <li>3' IS: 7-8</li> <li>2' IS: 6-7</li> <li>1' IS: 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	

BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
4	<b>A) Duur (Trap)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 30'               <ul style="list-style-type: none"> <li>10' IS: 3-4</li> <li>10' IS: 4-5</li> <li>10' IS: 5-6</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (5'+5x10")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 30'               <ul style="list-style-type: none"> <li>4x:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5</li> <li>5x(10" IS: 8-9 + 20" IS:1)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
5	<b>A) Duur (lineair)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 35'               <ul style="list-style-type: none"> <li>35' IS: 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (2'-2'-2')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 35'               <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5 (opwarming)</li> <li>5x:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>2' IS: 6-7</li> <li>2' IS: 7-8</li> <li>2' IS: 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	
6	<b>A) Tempoduur (enkel blok)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 35'               <ul style="list-style-type: none"> <li>10' IS: 3-4</li> <li>20' IS: 5-6</li> <li>5' IS: 3-4</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (5'-30"-20"-10")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: 35'               <ul style="list-style-type: none"> <li>5x:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5</li> <li>30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2</li> <li>20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2</li> <li>10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	













BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
7	<b>A) Tempoduur (dubbel blok)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5</li> <li>10' IS: 5-6</li> <li>5' IS: 4-5</li> <li>10' IS: 5-6</li> <li>10' IS: 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (3'-2'-1')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5 (opwarming)</li> <li>5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>3' IS: 7-8</li> <li>2' IS: 6-7</li> <li>1' IS: 1-2</li> </ul> </li> <li>5' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul> </li> </ul>	
8	<b>A) Tempoduur (trap)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10' IS: 2-3</li> <li>10' IS: 3-4</li> <li>10' IS: 4-5</li> <li>10' IS: 5-6</li> </ul> </li> </ul>	
	<b>B) Interval (5'+5x10'')</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tot. Duur: <b>40'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>5' IS: 4-5</li> <li>5x(10'' IS:8-9 + 20'' IS:1)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	











## 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.













<b>WEEK 1 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Squat</b>	25x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan</li> <li>- actie: zakken door de knieën (zitvlak naar achteren uitsteken)</li> <li>- !!: schouders naar achteren + knieën openduwen</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge 90° 2 benen verhoogd</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig, 90° thv knieën, steun hielen op de stoel/bank</li> <li>- actie: bekken tillen/zakken</li> <li>- !!: 3" houden bekken hoog</li> </ul>		
<b>Lunge romp rotatie met bal</b>	10x/kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met bal in handen</li> <li>- actie: grote uitvalspas (lunge), rotatie romp naar standbeen</li> <li>- !!: romp recht houden, knie uitvalsbeen niet naar binnen laten komen, knie uitvalsbeen niet voorbij de tenen laten komen</li> </ul>		
<b>Zijwaartse sprongen L/R enkels tikken</b>	20x (10x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been</li> <li>- actie: duw af zijwaarts, landing ander been, gekruist enkel tikken</li> <li>- !!: stabiele landing, rompspieren opspannen</li> </ul>		
<b>Voorwaartse plank altemnerend been heffen</b>	20x (10x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start: steun op voorarmen (ellebogen onder schouders) en voorvoeten (voeten licht gespreid)</li> <li>- actie: positie aanhouden + afwisselend L/R been gestrekt heffen</li> <li>- !!: uitduwen schouders + bekken naar achteren kantelen</li> </ul>		





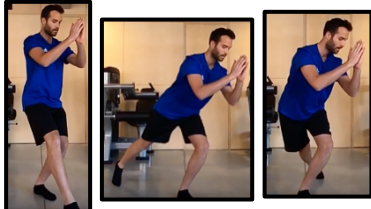







<b>WEEK 2 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Bulgarian Splitsquat</b>	10x/ kant	- start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid, achterste voet verhoogd op stoel/bank - actie: recht naar onderen zakken (achterste knie richting de grond) - !!: romp recht houden, knie voorste been niet naar binnen laten komen		
<b>Steun 1 been – diver bal uitstrekken</b>	10x/ kant	- start: steun 1 been met bal in de handen - actie: met rechte rug voorover hellen tot horizontale rug, bal voor je uitstrekken, terugkeren, knie hoog - !!: traag en gecontroleerd bewegen		
<b>Kopenhagen adductor hold</b>	4x10"/ kant	- start: voet op stoel /zetel/bank, steun voorarm (elleboog onder schouder) - actie: bekken tillen en positie aanhouden, onderste been plooi je naar voren		
<b>Box Jump</b>	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 stabiel oppervlakte om op te springen		
<b>Zijwaartse plank knie in/uit</b>	2x10/ kant	- start: zijlig, steun voorarm en voet (elleboog onder schouder) - actie: opduwen / positie aanhouden, bovenste been knie voor/achter - !! 1 lijn tussen voet-heup-elleboog		













<b>WEEK 3 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Step up/down stoel</b>	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: 1 voet op stoel</li> <li>- actie: opduwen, andere voet kort bijzetten zonder te steunen, traag zakken</li> <li>- !!: blijf steun houden op zelfde been, knie standbeen niet naar binnen laten komen</li> </ul>		
<b>Hip thrust 1 been alternerend</b>	20x (10x/ kant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: bovenrug steun rand van stoel/bank/zetel, steun 1 been op hiel, kin naar de borstkast, armen kruisen op schouders</li> <li>- actie: bekken tillen, heup uitduwen, romp kantelt op de stoel/bank/zetel, afwisselend L/R been steunen</li> <li>- !!: traag zakken</li> </ul>		
<b>Goblet Back slide</b>	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan gewicht 3-5 kg (of grote fles water) in de handen tegen de borstkast</li> <li>- actie: 'slide' met 1 voet naar achteren tot dijbeen voorste been horizontaal komt, opduwen voorste been (terug sliden)</li> <li>- !!: knie niet naar binnen laten komen, gewicht op voorste been houden</li> </ul>		
<b>Double hop jump</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan</li> <li>- actie: voorwaartse dubbele sprong met beide voeten, landing op beide voeten, 4 grote passen achteruit naar start positie</li> </ul>		
<b>Voorwaartse plank steun handen knie naar elleboog</b>	28x (14x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: plank steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid</li> <li>- actie: alternerend L/R knie naar elleboog brengen</li> <li>- !! uitduwen schouders, bekken naar achteren kantelen</li> </ul>		



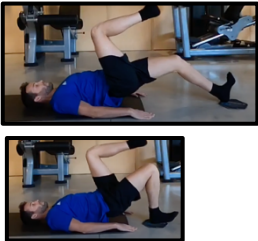









<b>WEEK 4 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Thruster + heel raise</b>	15x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan gewicht 4-5kg (of grote fles water) in de handen (steunend tegen de borstkas)</li> <li>- actie: squat, rechtkomen + gewicht boven hoofd uitstrekken</li> <li>- !!: knieën open duwen in de squat, schouders naar achteren houden, blijven steunen op de hielen</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge gestrekte knieën hielen verhoogd</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig met hielen op stoel, knieën licht gebogen</li> <li>- actie: bekken tillen / zakken</li> <li>- !!: kleine knie-hoek aanhouden, heupen uitduwen</li> </ul>		
<b>Single leg squat multiple direction</b>	3x (voor/achter/l/R)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been</li> <li>- actie: squat 1 been, zwaaibeen: a) naar voren b) naar achteren c) naar l d) naar R</li> <li>- !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, blijven steunen op hiel</li> </ul>		
<b>Splitsquat jump</b>	14x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid</li> <li>- actie: kort zakken, opspringen, voeten wisselen van positie (achter/voor), onmiddellijk weer opvangen en opspringen</li> <li>- !!: rompstabiel houden, knie niet naar binnen laten komen</li> </ul>		
<b>Sit ups</b>	12x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig, voetzolen tegen elkaar, armen achter hoofd</li> <li>- actie: rechtkomen romp, tenen tikken, traag terug zakken, achter hoofd tikken</li> </ul>		

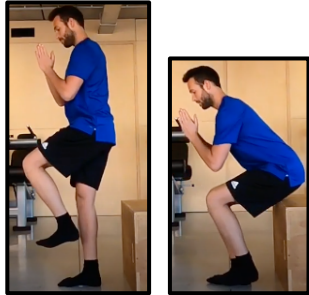











WEEK 5 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
<b>Side lunge rotatie met bal</b>	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met bal in de handen</li> <li>- actie: zijwaartse uitvalspas, gewicht naar uitvalsbeen brengen, indraaien met de romp naar standbeen</li> <li>- !!: blijven steunen hiel uitvalsbeen, enkel-knie-heup (uitvalsbeen) op 1 lijn</li> </ul>		
<b>Hamstring bridge + ball squeeze</b>	10x 3" squeeze	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig knieën 90°, bal tussen knieën, armen gekruist</li> <li>- actie: bekken tillen, hoogste punt: bal 3" dicht 'squeeze', lossen en bekken zakken</li> <li>- !!: heupen goed uitduwen</li> </ul>		
<b>1 been staan: bal achter standbeen &lt;-&gt; hoog + heel raise</b>	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been met bal in de handen</li> <li>- actie: voorover buigen, bal achter standbeen doorgeven, rechtkomen, bal boven hoofd uitsteken, heel raise voet</li> <li>- !!: traag bewegen, standbeen stabiel houden</li> </ul>		
<b>Squat jump</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan</li> <li>- actie: zakken door de knieën (squat), rechtkomen met sprong, landen en onmiddellijk doorzakken naar squat</li> <li>- !!: knieën niet naar binnen laten komen bij landing</li> </ul>		
<b>W-press + benen open/toe</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: buiklig, armen geplooid van de grond, benen gestrekt met knieën van de grond</li> <li>- actie: benen open = armen geplooid, benen toe = armen gestrekt</li> <li>- !!: neus dicht bij de grond houden</li> </ul>		













<b>WEEK 6 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Back step / front step</b>	10x/ kant	- start: rechtstaan - actie: uitvalspas naar achteren <-> uitvalspas naar voren (blijf steunen op zelfde been - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, romp recht houden, schouders naar achteren houden, gekruiste coördinatie armen/benen		
<b>Heel slides 1 been afwisselend</b>	8x/k	- start: ruglig hiel steunt op washandje - actie: bekken tillen, traag (5") knie uitstrekken (sliden), nadien bekken steun grond en knie plooiën, wissel been - !!: heupen hoog blijven uitduwen		
<b>Kopenhagen adductor</b>	6x/ kant	- start: zijlig steun voet op stoel/box, steun voorarm (elleboog onder schouder), onderste been geplooid naar voren - actie: bekken tillen/zakken		
<b>Kaatssprongen</b>	50x	- start: rechtstaan steun op voorvoeten - actie: kort doorbuigen knieën, opspringen, kaatssprong op voorvoeten - !!: niet diep doorbuigen, zo hoog mogelijk te springen		
<b>Plank handensteun opendraaien</b>	20x (10x/ kant)	- start: steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht uit elkaar - actie: alternerend L/R opendraaien en arm uitstrekken - !!: romp stabiel houden, meekijken hoofd met hand		



<b>WEEK 7 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>1 been box squat</b>	8x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan steun 1 been</li> <li>- actie: zakken 1 been tot licht raken zitvlak aan rand stoel/zetel/...</li> <li>- !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, traag zakken</li> </ul>		
<b>Zijwaartse plank leg raise</b>	6x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: zijwaartse plank steun voorarm, onderste been geplooid</li> <li>- actie: bovenste been gestrekt in verlengde van de romp tillen/zakken</li> <li>- !!: bovenste been in het verlengde van de romp houden, niet naar voren laten komen</li> </ul>		
<b>Sumo squat met gewicht</b>	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan voeten ver uit elkaar, voeten opengedraaid, gewichtje 4-8kg (of grote fles water) in de handen</li> <li>- actie: recht naar benen zakken</li> <li>- !!: knieën gaan in de richting van de voeten, romp recht houden</li> </ul>		
<b>Lunge jump</b>	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan</li> <li>- actie: uitvalspas naar voren, via voorste been opduwen en springen, opvangen, start positie</li> <li>- !!: knie inzet zwaaibeen, gekruiste coördinatie armen, knie steunbeen niet naar binnen laten komen</li> </ul>		
<b>Push up</b>	10x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun voervoeten en handen</li> <li>- actie: push up, borstkas naar de grond en terug opduwen</li> <li>- !!: buikspieren aanspannen, romp recht houden</li> </ul>		













<b>WEEK 8 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Wall sit 2 benen</b>	3x40"	- start: zit 90° thv de knieën met rug tegen de muur - actie: positie aanhouden		
<b>Hamstring bridge 1 been alternerend</b>	16x (8x/kant)	- start: ruglig, 90° knie, steun 1 voet - actie: fillen bekken met 1 been, hoogste punt wisselen van been, zakken tot bekken grond licht raakt, heffen - !!: heupen volledig uitduwen		
<b>Lunge to box step up</b>	8x/ 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		
<b>Drop jump</b>	15x	- start: op verhoogje 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		
<b>Schelp benen alternerend strekken/plooien</b>	20x	- start: ruglig, steun onderrug, 1 been uitgestrekt/ ander geplooid, schouders van de grond, armen voor/ achter - actie: alternerend been strekken/plooien, armen gekruist mee laten komen voor/ achter		







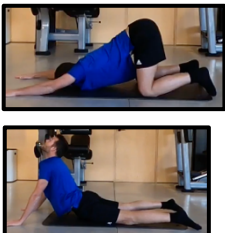

### 3. STAY FLEXIBLE

- 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.



<b>MOBILITEIT &amp; FLEXIBILITEIT</b>				
<b>Oefening</b>	<b># herh</b>	<b>uitleg</b>	<b>foto</b>	<b>QR- code</b>
<b>Hamstrings dynamische stretch</b>	2x10/k	- start: ruglig, knie vastnemen - actie: knie actief uitstrekken -> rek 3" aanhouden, plooiën - !!: ander been blijft gestrekt op de grond		
<b>Achterste keten statische stretch</b>	3x20"	- start: langzit knieën gestrekt - actie: voeten (of enkels of onderbenen) vastnemen, positie aanhouden		
<b>Adductoren dynamische stretch</b>	1x15	- start: zit met voetzolen tegen elkaar, enkels vastnemen - actie: knieën naar beneden duwen, 3" aanhouden, lossen		
<b>Bilspieren statische stretch</b>	2x20"/k	- start: a) knie op de middenlijn b)voet naar binnen verplaatsen c)borstkas naar de knie brengen - actie: positie aanhouden		
<b>Quadriceps dynamische stretch</b>	1x15	- start: knie-zit, handen achter je lichaam - actie: heupen uitduwen = meer rek, ontspannen = minder rek, 3" aanhouden		



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