



**VOETBAL
VLAANDEREN**

**OFF-SEASON
PROGRAMMA
VOETBAL**

NIVEAU 4

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): 3x/w
 - Algemene basiskracht (STAY STRONG): 2x/w
 - Mobiliteit & flexibiliteit (STAY FLEXIBLE): 1x/w
- Hieronder staat een voorbeeld uitgewerkt hoe de trainingen ingepland kunnen worden in de week:

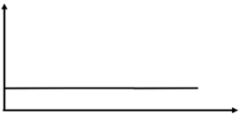
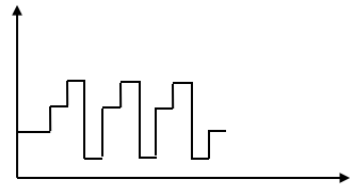
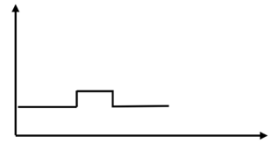
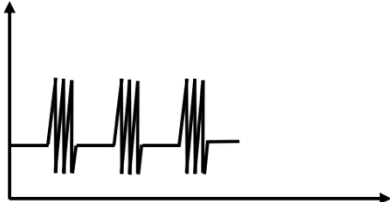
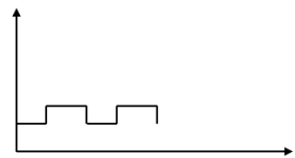
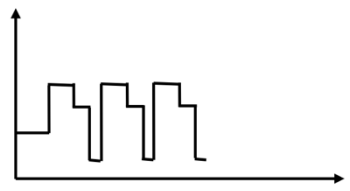
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Basisconditie A STAY FIT	Mobiliteit & flexibiliteit STAY FLEXIBLE	Basisconditie B STAY FIT	Basiskracht STAY STRONG	Basisconditie A STAY FIT	Basiskracht STAY STRONG	/

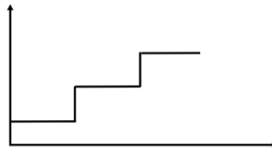
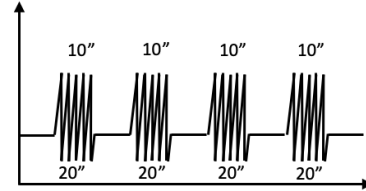
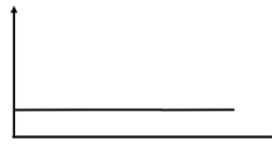
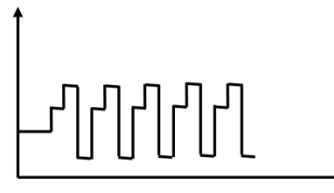
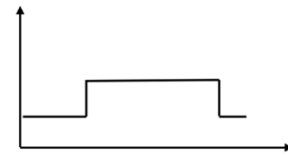
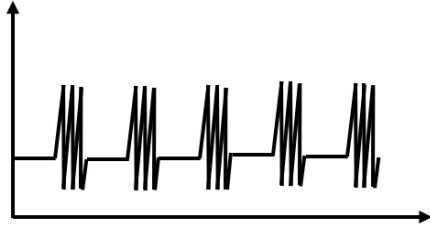
1. STAY FIT

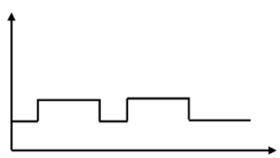
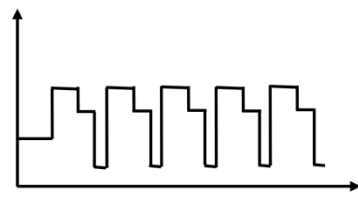
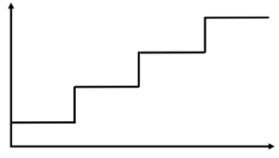
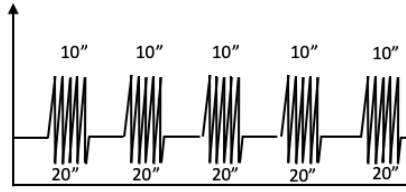
- De eerste pijler: **basisconditie**
- Om je conditie te onderhouden wordt er een 8 weken loopschema uitgewerkt.
- Het loopprogramma zal 3x per week aan bod komen. Waarvan 2x deel **A (duur)** en 1x deel **B (interval)**.
- Aangezien iedereen een andere achtergrond heeft zal er gewerkt worden met *intensiteits-cijfers* 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	A) Duur (lineair) <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 25' IS: 3-4 	
	B) Interval (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 (opwarming) 3x: <ul style="list-style-type: none"> 2' IS: 6-7 2' IS: 7-8 2' IS: 1-2 2' IS: 4-5 (uitlopen) 	
2	A) Duur (enkel blok) <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 5' IS: 4-5 10' IS: 3-4 	
	B) Interval (5'-30"-20"-10'') <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 3x: <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2 20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2 10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2 4' IS: 4-5 (uitlopen) 	
3	A) Duur (dubbel blok) <ul style="list-style-type: none"> 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 	
	B) Interval (3'-2'-1') <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 30' <ul style="list-style-type: none"> 6' IS: 4-5 (opwarming) 3x: <ul style="list-style-type: none"> 3' IS: 7-8 2' IS: 6-7 1' IS: 1-2 	











BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
4	A) Duur (Trap) <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 30' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 10' IS: 4-5 10' IS: 5-6 	
	B) Interval (5'+5x10") <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 30' <ul style="list-style-type: none"> 4x: <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 5x(10" IS:8-9 + 20" IS:1) 	
5	A) Duur (lineair) <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 35' <ul style="list-style-type: none"> 35' IS: 4-5 	
	B) Interval (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 35' <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 (opwarming) 5x: <ul style="list-style-type: none"> 2' IS: 6-7 2' IS: 7-8 2' IS: 1-2 	
6	A) Tempoduur (enkel blok) <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 35' <ul style="list-style-type: none"> 10' IS: 3-4 20' IS: 5-6 5' IS: 3-4 	
	B) Interval (5'-30"-20"-10") <ul style="list-style-type: none"> Tot. Duur: 25' <ul style="list-style-type: none"> 5x: <ul style="list-style-type: none"> 5' IS: 4-5 30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2 20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2 10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2 	

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



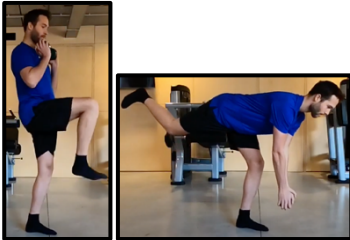







2. STAY STRONG

- 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 2x 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.



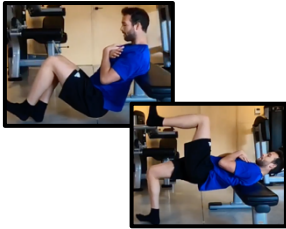









WEEK 1 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Goblet Squat	25x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - actie: zakken door de knieën (zitvlak naar achteren uitsteken) - !!: schouders naar achteren + knieën openduwen 		
Hamstring bridge 90° 2 benen verhoogd	14x	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, 90° thv knieën, steun hielen op de stoel/bank - actie: bekken tillen/zakken - !!: 3" bekken hoog houden 		
Lunge romp rotatie met gewicht	10x/kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in handen - actie: grote uitvalspas (lunge), rotatie romp naar standbeen - !!: romp recht houden, knie uitvalsbeen niet naar binnen laten komen, knie uitvalsbeen niet voorbij de tenen laten komen 		
Zijwaartse sprongen L/R gewicht uitduwen	20x (10x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen - actie: duw af zijwaarts en strek het gewicht kort uit boven je hoofd, landing ander been, - !!: stabiele landing, rompspiieren opspannen 		
Voorwaartse plank altemnerend been heffen	30x (15x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> - Start: steun op voorarmen (ellebogen onder schouders) en voorvoeten (voeten licht gespreid) - actie: positie aanhouden + afwisselend L/R been gestrekt heffen - !!: uitduwen schouders + bekken naar achteren kantelen 		



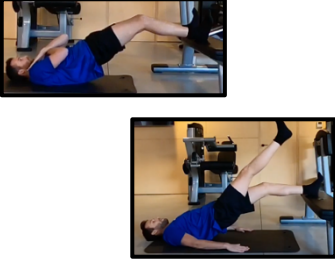









WEEK 2 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Bulgarian Splitsquat met gewicht	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid, achterste voet verhoogd op stoel/bank, gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - actie: recht naar beneden zakken (achterste knie richting de grond) - !!: romp recht houden, knie voorste been niet naar binnen laten komen 		
Steun 1 been – diver met gewicht	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen - actie: met rechte rug voorover hellen tot horizontale rug, terugkeren, knie hoog - !!: traag en gecontroleerd bewegen 		
Kopenhagen adductor hold	4x15"/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: voet op stoel /zetel/bank, steun voorarm (elleboog onder schouder) - actie: bekken tillen en positie aanhouden, onderste been geplooid naar voren 		
Box Jump	12x	<ul style="list-style-type: none"> - 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 		
Zijwaartse plank knie in/uit	2x10/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: zijlig, steun voorarm en voet (elleboog onder schouder) - actie: opduwen / positie aanhouden, bovenste been: knie voor/achter - !! 1 lijn tussen voet-heup-schouder 		











WEEK 3 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen

Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Step up/down stoel met gewicht	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: 1 voet op stoel gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - 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 1 been	15x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: bovenrug steun rand van stoel/bank/zetel, steun 1 been op hiel, kin naar de borstkas, armen kruisen op schouders - actie: bekken tillen, heup uitduwen, romp kantelt op de stoel/bank/zetel, - !!: traag zakken 		
Dumbbell overhead Back slide	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan gewicht 3-5 kg (of grote fles water) in de hand uitgestrekt boven je hoofd - actie: 'slide' met 1 voet naar achteren tot dijbeen voorste been horizontaal komt, opduwen voorste been (terug sliden) - !!: knie niet naar binnen laten komen, gewicht op voorste been houden, gewicht in R hand = met R been naar achteren stappen (gekruijt) 		
Tripple hop jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan - actie: voorwaartse driedubbele sprong met beide voeten, landing op beide voeten, 5 grote passen achteruit naar start positie 		
Voorwaartse plank steun handen knie naar elleboog	30x (15x/ kant)	<ul style="list-style-type: none"> - start: plank steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid - actie: altemnerend 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	20x	- start: rechtstaan gewicht 4-5kg (of grote fles water) in de handen tegen de borstkas - actie: squat, rechtkomen + gewicht boven hoofd uitstrekken - !!: knieën open duwen in de squat, schouders naar achteren houden, blijven steunen op de hielen		
Hamstring bridge gestrekte knieën hielen verhoogd L/R uitstrekken	10x	- start: ruglig met hielen op stoel, knieën licht gebogen - actie: bekken tillen, L/R been afwisselend kort heffen, bekken zakken - !!: lichte knie-hoek aanhouden, heupen uitduwen		
Single leg squat multiple direction met gewicht	3x (voor/achter/l/R)	- start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen - actie: 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	16x	- 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 - !!: romp stabiel houden, knie niet naar binnen laten komen		
Sit ups	14x	- start: ruglig, voetzolen tegen elkaar, armen achter hoofd - actie: rechtkomen romp, tenen tikken, traag terug zakken, achter hoofd tikken		



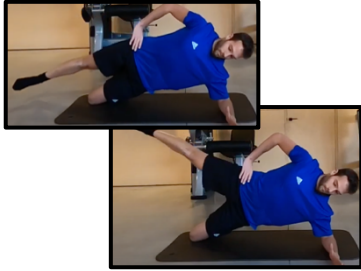

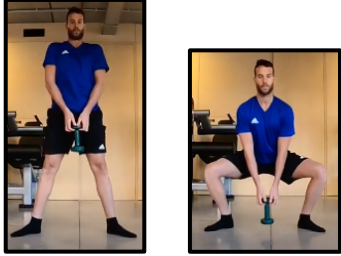







WEEK 5 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Goblet Side lunge	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - actie: zijwaartse uitvalspas, gewicht naar uitvalsbeen brengen, - !!: blijven steunen hiel uitvalsbeen, enkel-knie-heup (uitvalsbeen) op 1 lijn 		
Hamstring bridge + ball squeeze	10x 3'' squeeze	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig knieën 90°, bal tussen knieën, armen gekruist - actie: bekken tillen, hoogste punt: bal 3'' dicht 'squeezezen', lossen en bekken zakken - !!: heupen goed uitduwen 		
1 been staan: bal achter standbeen <-> hoog + heel raise	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun 1 been met bal in de handen - actie: voorover buigen, bal achter standbeen doorgeven, rechtkomen, bal boven hoofd uitsteken, 'heel raise' voet - !!: traag bewegen, standbeen stabiel houden 		
Squat jump met gewicht	20x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - actie: zakken door de knieën (squat), rechtkomen met sprong, landen en onmiddellijk doorzakken naar squat - !!: knieën niet naar binnen laten komen bij landing 		
W-press + benen open/toe met gewichtjes in de handen	20x	<ul style="list-style-type: none"> - start: buiklig, armen geplooid van de grond, benen gestrekt met knieën van de grond, 0,5 kg gewichtjes (of 0,5 l water flesjes) in de handen - actie: benen open = armen geplooid <-> benen toe = armen gestrekt - !!: neus dicht bij de grond houden 		









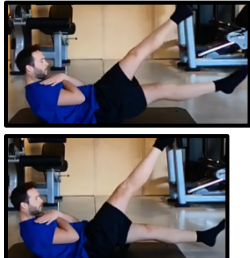



WEEK 6 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Back step / front step met rotatie romp	10x/ kant	- start: rechtstaan - actie: uitvalspas naar achteren <-> uitvalspas naar voren (blijf steunen op zelfde been), rotatie romp steeds naar kant van standbeen - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, romp recht houden, schouders naar achteren houden		
Heel slides 1 been	8x/k	- start: ruglig hiel steunt op washandje - actie: bekken tillen, traag (5") knie uitstrekken (sliden), nadien bekken steun grond en knie plooiën - !!: heupen hoog blijven uitduwen		
Kopenhagen adductor	8x/ kant	- start: zijlig steun voet op stoel/box, steun voorarm (elleboog onder schouder), onderste been geplooid naar voren - actie: bekken tillen/zakken		
Kaatssprongen	60x	- start: rechtstaan steun op voorvoeten - actie: kort doorbuigen knieën, opspringen, kaatssprong op voorvoeten - !!: niet diep doorbuigen, zo hoog mogelijk springen		
Plank handensteun – commando + opendraaien	20x (10x/ kant)	- start: steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid - actie: zakken naar voorarm steun en terug naar handen steun + alternerend L/R opendraaien en arm uitstrekken - !!: romp stabiel houden, meekijken hoofd met hand		



WEEK 7 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
1 been box squat met gewicht	8x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan steun 1 been met gewichtje (2-5kg) of grote fles water in de handen tegen borstkas - actie: zakken 1 been tot licht raken zitvlak aan rand stoel/zetel/... - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, traag zakken 		
Zijwaartse plank leg raise	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: zijwaartse plank steun voorarm, onderste been geplooid - 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 met gewicht	25x	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan voeten ver uit elkaar, voeten opgedraaid, gewichtje 4-8kg (of grote fles water) in de handen - actie: recht naar benen zakken - !!: knieën gaan in de richting van de voeten, romp recht houden 		
Lunge jump	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan - actie: uitvalspas naar voren, via voorste been opduwen en springen, opvangen, uitvalspas achteruit, start positie - !!: knie inzet zwaaibeen, gekruiste coördinatie armen, knie steunbeen niet naar binnen laten komen 		
Push up	15x	<ul style="list-style-type: none"> - start: steun voervoeten en handen - actie: push up, 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	3x40"	<ul style="list-style-type: none"> - start: zit 90° thv de knieën met rug tegen de muur - actie: positie aanhouden 		
Hamstring bridge 1 been	8x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, 90° knie, steun 1 voet - actie: fillen bekken met 1 been, zakken tot bekken grond licht raakt, heffen - !!: heupen volledig uitduwen 		
Lunge to box step up	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> - start: rechtstaan 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	18x	<ul style="list-style-type: none"> - 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 benen gestrekt fillen L/R	20x	<ul style="list-style-type: none"> - start: ruglig, steun onderrug, benen uitgestrekt, schouders van de grond, armen gekruist op de schouders - actie: alternerend been gestrekt fillen/zakken 		







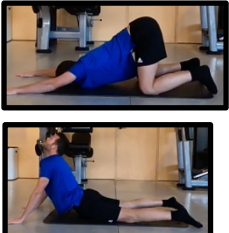

3. STAY FLEXIBLE

- 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	- start: ruglig, knie vastnemen - actie: knie actief uitstrekken -> rek 3" aanhouden, plooiën - !!: ander been blijft gestrekt op de grond		
Achterste keten statische stretch	3x20"	- start: langzit knieën gestrekt - actie: voeten (of enkels of onderbenen) vastnemen, positie aanhouden		
Adductoren dynamische stretch	1x15	- start: zit met voetzolen tegen elkaar, enkels vastnemen - actie: knieën naar beneden duwen, 3" aanhouden, lossen		
Bilspieren statische stretch	2x20"/k	- start: a) knie op de middenlijn b)voet naar binnen verplaatsen c)borstkas naar de knie brengen - actie: positie aanhouden		
Quadriceps dynamische stretch	1x15	- 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	