

Bal dribbelen



Op bal van voeten op schouderbreedte

Bal dribbelen



Op bal van voeten in tandemstand

Bal dribbelen



Op 1 been op bal voet

Variaties dribbel: links-rechts, hoog-laag, 8-vorm tussen benen

Variaties dribbel: links-rechts, hoog-laag, 8-vorm tussen benen

1

Bal dribbelen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

2

Bal dribbelen in tandemstand op tenen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3

Bal dribbelen in 1-benige tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Hielen zo ver mogelijk duwen van grond & bal passen naar partner



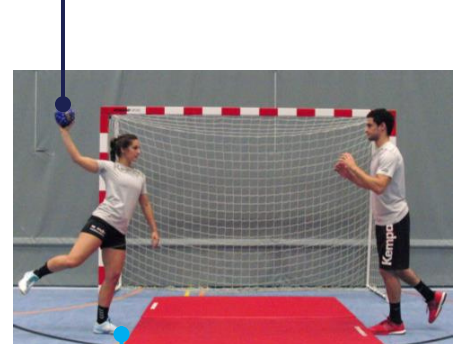
Voeten blijven tijdens oefening op schouderbreedte staan

Met beide voeten op één lijn achter elkaar & bal passen naar partner



Voeten blijven tijdens oefening op dezelfde positie staan

Op 1 voet steunen & bal passen naar partner



Voet blijft tijdens oefening op dezelfde positie staan

1 Passen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden elk been

2 Passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3 Passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Speler 1 huppelt op 1 been & beschermt bal al dribbelend tegen speler 2



Speler 2 huppelt op 1 been & probeert de bal af te nemen van speler 1

Partner werpt bal & geeft signaal om ogen te openen als bal op hoogste punt is



Op signaal van partner ogen openen & bal vangen

Op 1 voet steunen & hiel voet zo ver mogelijk van grond wegduwen

Speler 1 steunt op tenen, speler op 1 voet met rug naar speler 1



Speler 1 geeft signaal 'links' of 'rechts' & werpt bal; Speler 2 springt & draait 80° 'links-' of 'rechtsom'



Speler 2 vangt bal & landt in evenwicht op dezelfde voet



1 Dribbelduel op 1 been

- Constante spanning in buik- & rugspieren
- 3 x 60 seconden elk been

2 Balontvangst op 1 been - ogen toe

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been

3 Balontvangst na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been

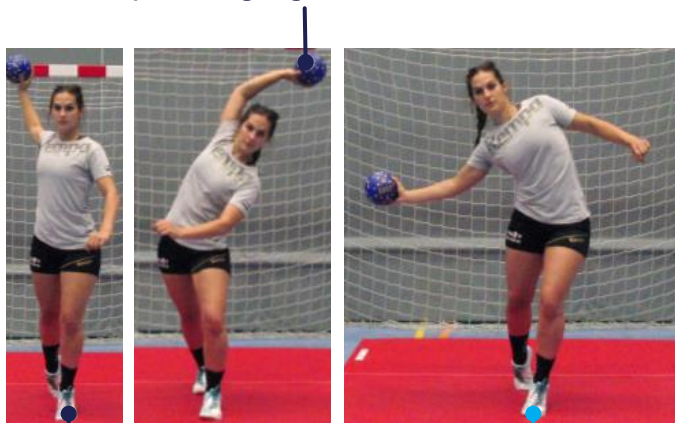
Werpbeweging met bal maken



Op bal van voeten op schouderbreedte met bal in hand

Voetpositie behouden

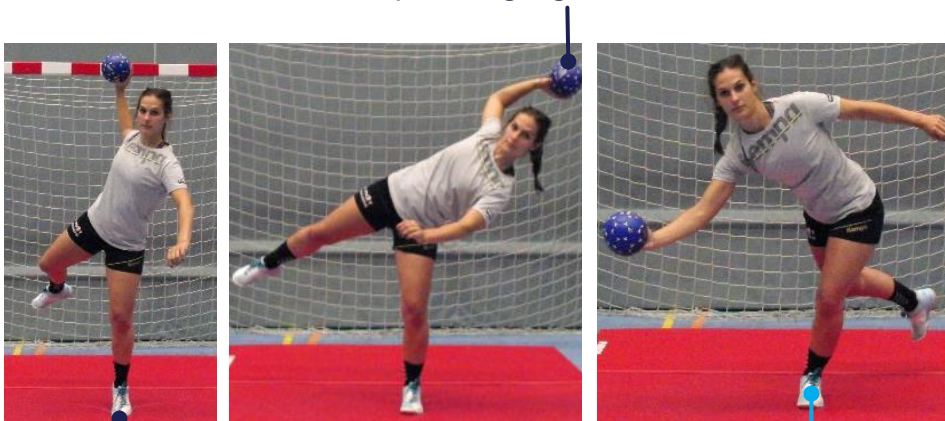
Werpbeweging met bal maken



Op bal van voeten in tandemstand met bal in hand

Voetpositie behouden

Werpbeweging met bal maken



Op 1 voet met bal in hand

Voetpositie behouden

1 Worp op bal voet

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Worp in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

Worp op 1 been

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

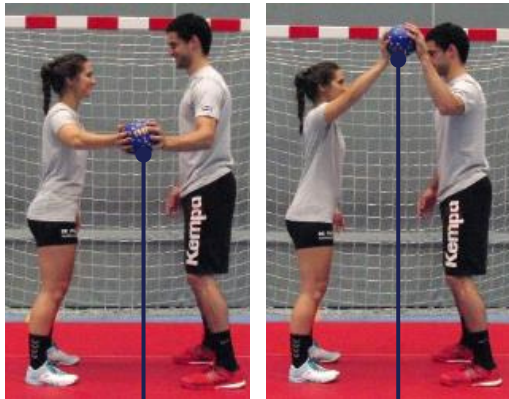
Vanuit stand bal tussen
1 hand houden



Vanuit zijwaartse stand bal
tussen 1 hand houden



Vanuit stand 2 ballen
tussen handen houden



Bal links/rechts,
boven/onder bewegen,
partner volgt beweging



Bal links/rechts,
boven/onder bewegen,
partner volgt beweging



Ballen links/rechts,
boven/onder bewegen,
partner volgt beweging

1 Partneroefening met 1 bal - frontaal

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

3 x 60 seconden

2 Partneroefening met 1 bal - zijwaarts

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

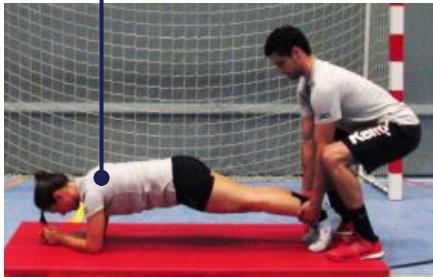
3 x 60 seconden

3 Partneroefening met 2 ballen

- Neutrale rugkromming
- Spanning in rug- & buikspieren behouden

3 x 60 seconden

Starten in elleboog- & voetensteun, dit aanhouden



Partner tilt benen op t.h.v. enkels



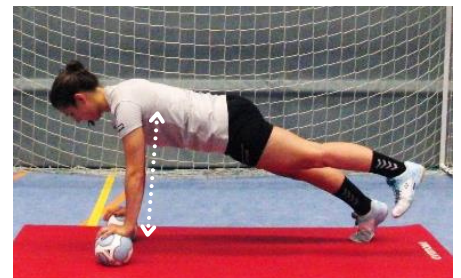
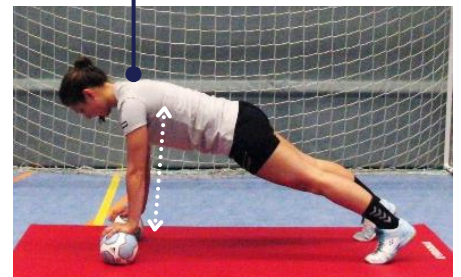
Partner duwt (trekt) schouders licht naar voor (achter) via enkels



Pomphouding met 1 hand op bal & bal in verschillende richtingen rollen



Met elke hand op bal steunen, bovenlichaam alsplank neerwaarts brengen & daarna krachtig afduwen



Extra: met geheven been

1

Planklift met partner

- Neutrale rugkromming
- Schouders stabiel houden boven ellebogen

3 x 60 seconden

2

Pomphouding - bal rollen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke hand

3

Pompen met 2 ballen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

1-benige stand

Op bal van voet landen & afrollen naar hiel toe

Op 1 been afstoten & op hetzelfde been landen

1-benige stand

Partner gooit bal

Opwaarts springen & bal vangen

Op bal van voet landen & afrollen naar hiel toe

In stand

Afstootbeen naar voor & sprong maken

Partner geeft lichte duw tijdens vluchtfase

Evenwicht bewaren & landen met beide voeten tegelijk

1-1

1-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

2-2

Balontvangst na 1-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

3-3

1-benige sprong + 2-benige landing + duw partner

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

🕒 3 x 10 herhalingen

Handen kruisen over schouders



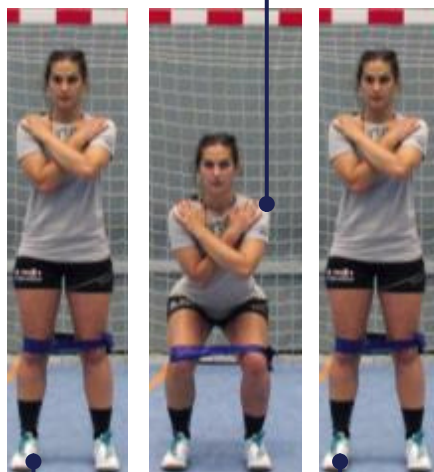
Voeten op heupbreedte met gewicht op hielen

Zitvlak naar achter brengen met kniehoek $\pm 100^\circ$

Tenen tillen & met hielen duwen om heup en knieën te strekken



Zitvlak naar achter brengen met kniehoek $\pm 100^\circ$



Voeten op heupbreedte met gewicht op hielen & elastiband rond knieën

Tenen tillen & met hielen duwen om heup en knieën te strekken

Knieën wijzen naar voor & elastiband blijft op spanning

Op 1 voet steunen met gewicht op hiel



Zitvlak naar achter brengen met kniehoek $\pm 100^\circ$



Partner trekt (licht) aan elastiband & probeert knie uit balans te brengen, dit tegengaan



Knie wijst steeds naar voor

1 Squat

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 20 herhalingen

2 Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 20 herhalingen

3 1-benige squat met elastiband

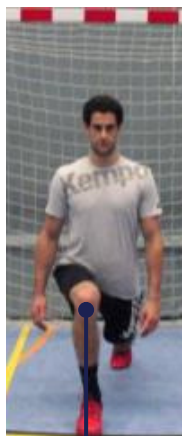
- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Schouder-knieën-tenen op één lijn

3 x 10 herhalingen elk been

Voeten naast
elkaar op
heupbreedte



Voorste been
explosief
afduwen tot
uitgangshouding



Grote voorwaartse uitvalspas,
romp rechthouden

Heup zakt tot ± kniehoogte
Knie niet voorbij tenen,
achterste knie zo veel
mogelijk gestrekt

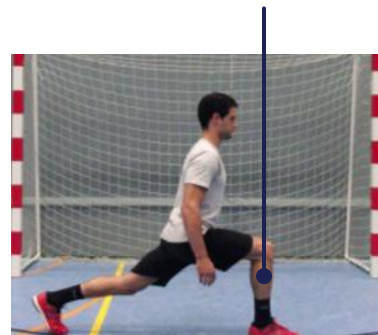
Grote voorwaartse
uitvalspas met rechter-
been, romp rechthouden



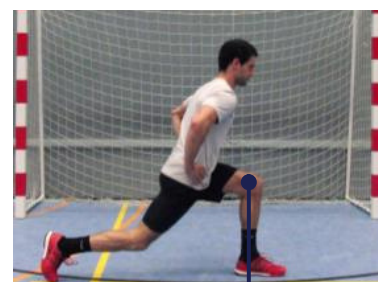
Achterste been naar voor
afduwen & nieuwe
voorwaartse uitvalspas met
linkerbeen

Dit een aantal keer na
elkaar herhalen

Grote voorwaartse
uitvalspas met rechter-
been, romp rechthouden



Krachtig afduwen
met voorste been
om zo hoog mogelijk
te springen



Landen op grond in
starthouding met linker-
been voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 10 herhalingen
elk been

2

Walking lunge

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 20 herhalingen

3

Lunge jump

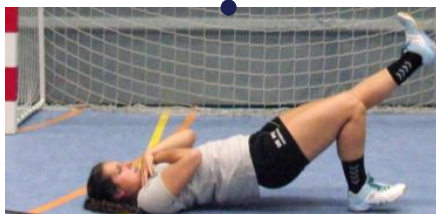
- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

🕒 3 x 10 herhalingen
elk been

Schoudersteun met
bekken hoog en voeten
onder knieën



Schoudersteun met
bekken hoog en één
steun onder knie



Schouders schuiven traag
weg van zitvlak, waarbij
heup hoog blijft

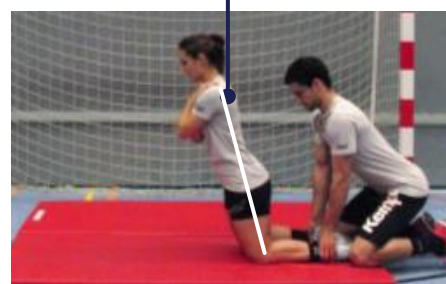


Schouders schuiven traag
weg van zitvlak, waarbij
heup hoog blijft

Knieënsteun met knieën in
hoek van 90°, armen
gekruipt over schouders



Terwijl partner onderbenen
fixeert, romp als een plank
traag naar voor laten vallen



Gewicht romp
opvangen door
handen tijdig op
grond te plaatsen



1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3 Hamstrings excentrisch 3

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant opspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Knieën steun met schouders, knieën & heup in hoek van 90°



1 knie zo ver als mogelijk opendraaien, armen steeds gestrekt houden



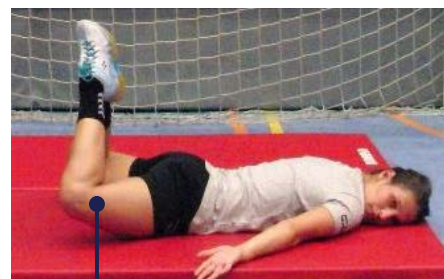
Knie opengedraaid houden en heup & knie strekken



Terugkeren langs hetzelfde traject: eerst knie & heup buigen, daarna knie inwaarts draaien tot starthouding

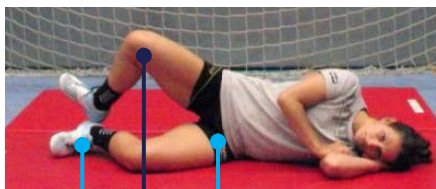


In buiklig met knieën gebogen en naar buiten gedraaid, voeten tegen elkaar



Beide benen gelijktijdig net van grond tillen, deze positie 5 tellen aanhouden

Zijlig met knieën & heupen gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

1 Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been

2 Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Beide ellebogen steeds gestrekt houden

3 x 20 herhalingen elk been

3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst tegen grond blijven

3 x 10 herhalingen

Ruglig met benen gebogen & bal tussen benen

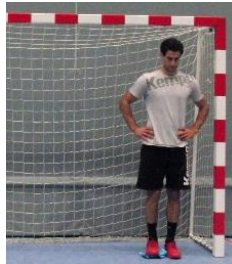


Krachtig met benen tegen bal duwen

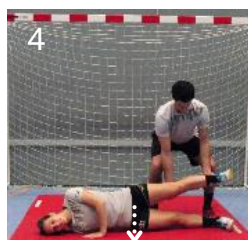
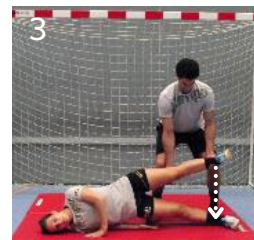
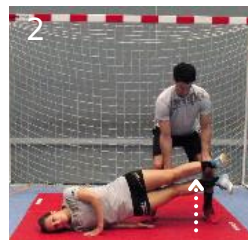
In stand met 1 voet op handdoek

1 been gestrekt zijwaarts brengen & terug al glijdend over handdoek

Steunvoet blijft staan



Zijlig, partner ondersteunt bovenste enkel (&) knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste brengen
3. Eerst onderste been laten zakken
4. Bekken laten zakken

Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

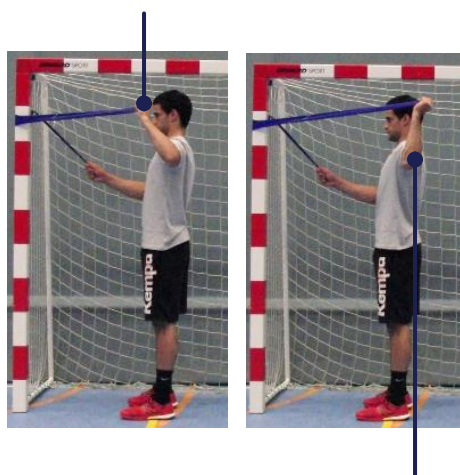
3 x 15 herhalingen elk been

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

Stand met hoek van 90° in elleboog & bovenarm-romp



Langzaam aan elastiband trekken, elleboog ter plaatse houden

Stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken

Stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm naast lichaam



Arm gestrekt zijwaarts heffen tot 90° bovenarm-romp

1

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband starten

🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband starten

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3

Schouderoef 3

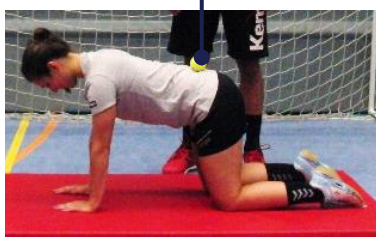
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

Handen- & knieënsteun



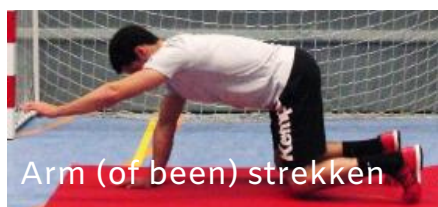
Handen- & knieënsteun met bal op rug



Handen- & knieënsteun, bal met 1 hand vasthouden



Arm (of been) strekken



Arm strekken



Bal dribbelen voor lichaam



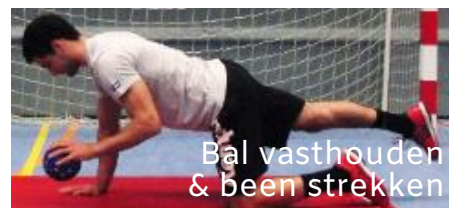
Arm & tegenovergesteld been strekken



Been strekken



Bal vasthouden & been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Bal dribbelen & been strekken



1 Bird dog

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2 Bird dog met controle van bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3 Bird dog met bal(dribbels)

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie

Elleboog- & voetensteun,
partner legt bal op onderrug



Handen- & voetensteun,
bal met 1 hand vasthouden



Op ellebogen &
tenen leunen



Arm strekken



Bal dribbelen
voor lichaam

Been strekken



Bal vasthouden
& been strekken

Arm & tegenover-
gesteld been strekken



Bal dribbelen
& been strekken

1 Plankhouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 40 seconden

2 Plankhouding met controle bal

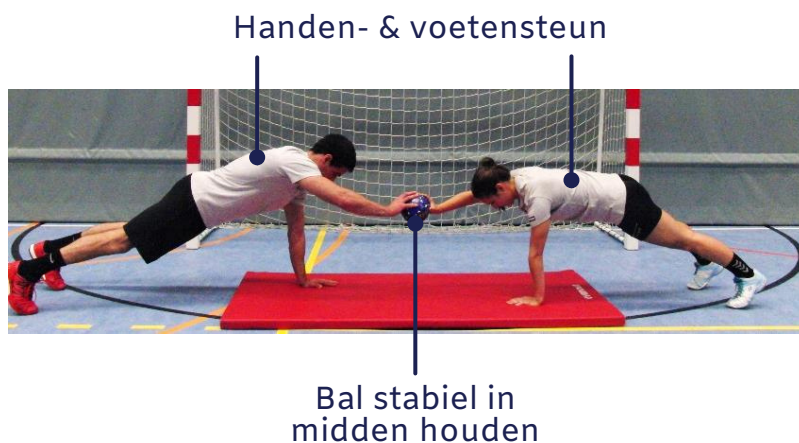
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke arm en/of been

3 Plankhouding met bal(dribbels)

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke combinatie



1 Balcontrol vanuit pomphouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

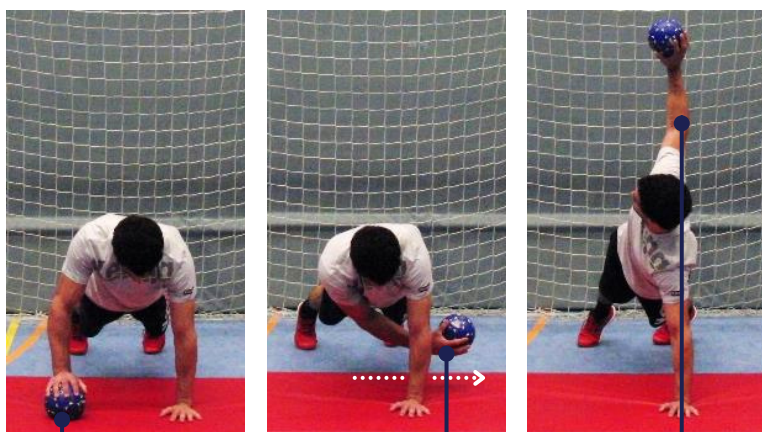
⌚ 3 x 40 seconden



2 Bal rollen vanuit pomphouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden



Met 1 hand op bal leunen

Bal onder arm door brengen

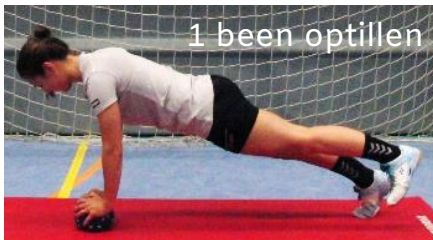
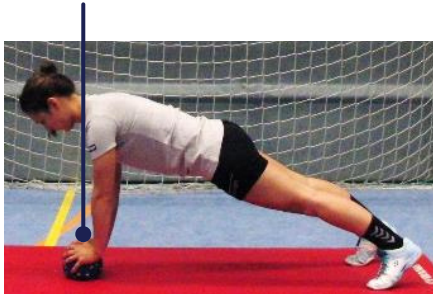
Bal omhoog brengen

3 Bal zwaaien in pomphouding

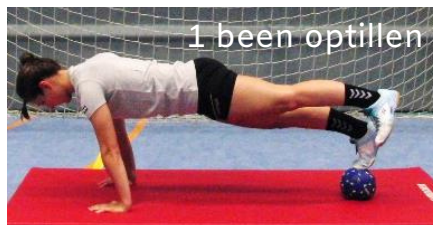
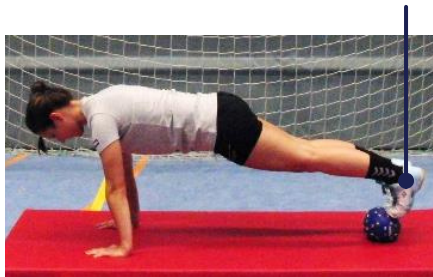
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

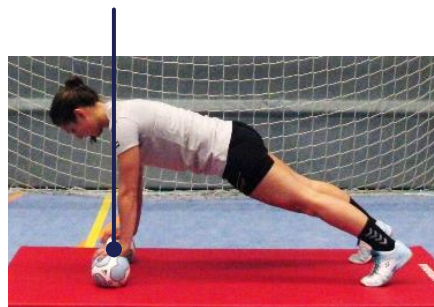
Met beide handen op bal steunen, voeten op grond



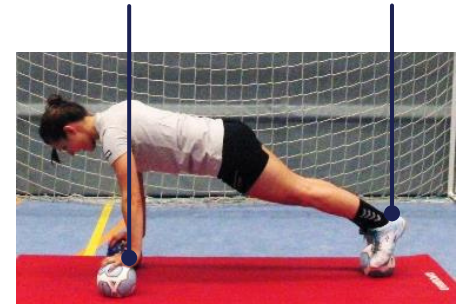
Met beide voeten op bal steunen, handen op grond



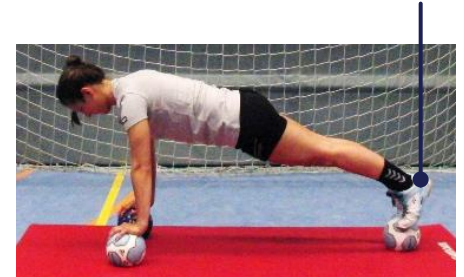
Elke hand steunt op een bal, voeten op grond



Elke hand steunt op een bal, voeten opklemmen bal



Nu steunen ook voeten op bal



1 Pomphouding met handen OF voeten op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 40 seconden

2 Pomphouding met elke hand op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Pomphouding met handen EN voeten op bal - 1 been heffen

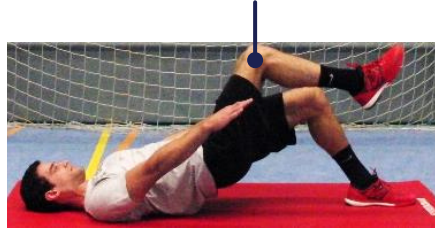
- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Ruglig met benen gebogen



Vanuit bekkenlift 1 been gebogen optillen



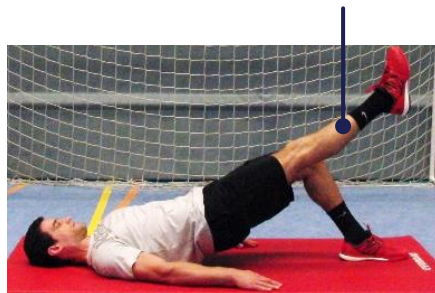
Ruglig met gebogen benen



Bekken liften



Been uitstrekken, knieën samenhouden



been 1 zijwaarts plaatsen



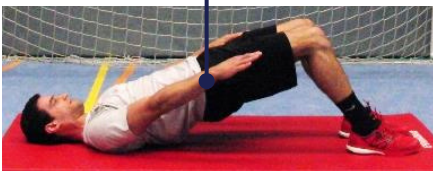
been 2 zijwaarts plaatsen



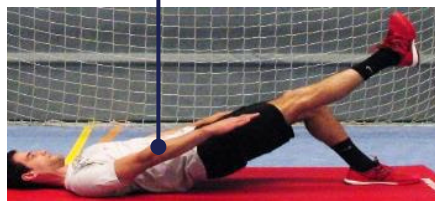
Bekken liften



Armen strekken naast dijen



Armen strekken naast dijen



been 1 terugplaatsen



been 2 terugplaatsen



1 **Bekkenlift**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

2 **Bekkenlift op 1 been**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 60 seconden

3 **Bekkenlift open-toe**

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit bekkenlift 1 been gebogen optillen, ander been steunt op bal

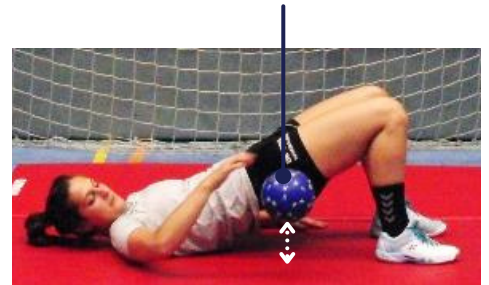
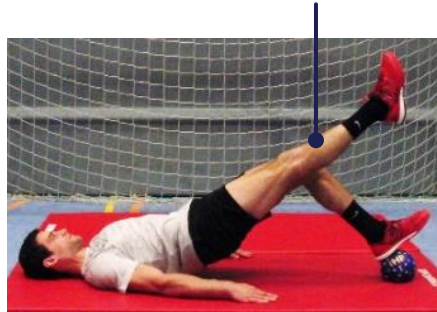
Ruglig, benen gebogen, voeten op bal



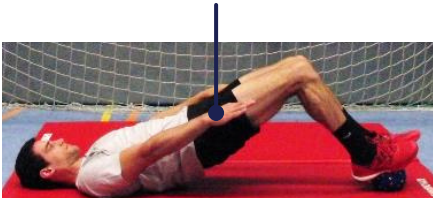
Been uitstrekken, knieën samenhouden

Vanuit bekkenlift bal dribbelen naast lichaam

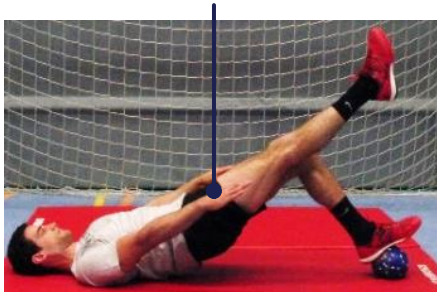
Bekken liften



Armen strekken naast dijen



Armen strekken naast dijen



1

Bekkenlift met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden

2

Bekkenlift met 1 been op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk been

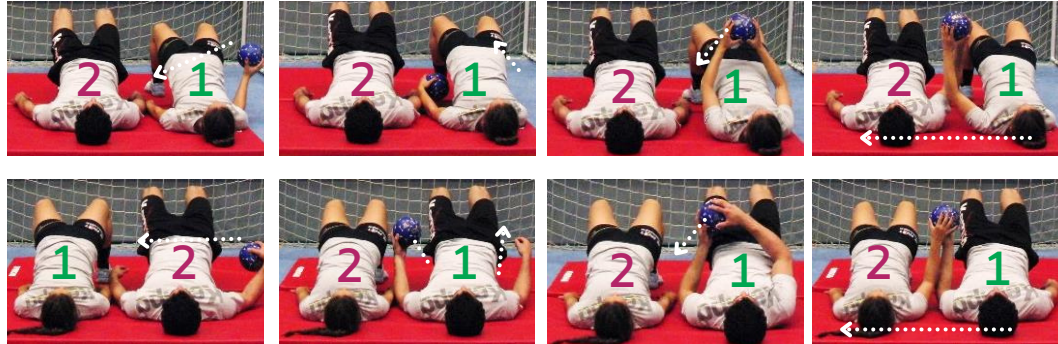
3

Bekkenlift met dribbelen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elk hand

Speler 1 draait bal rond romp in bekkenlift en geeft bal door aan speler 2



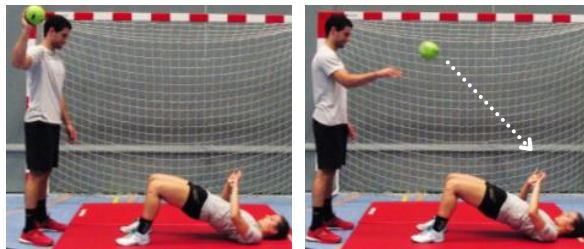
Speler 1 verplaatst zich en ondertussen doet speler 2 hetzelfde met de bal

Estafette bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

⌚ 3 x 60 seconden

In bekkenlift



Partner gooit bal

Bal vangen met 1 (2) hand(en)



Bal teruggooien met 1 (2) hand(en)

2 Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift 1

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Bekken links-recht blijven op dezelfde hoogte

⌚ 3 x 15 herhalingen



Vanuit bekkenlift met armen gespreid naar bal kijken



Bal vangen die partner lost



Bal teruggooien

3 Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift 1

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

⌚ 3 x 15 herhalingen

Zijwaartse elleboog- & kniesteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun, bal voor je vasthouden op grond



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Extra: met 1 been geheven



1 Zijwaartse plank in kniesteun

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elk been

2 Zijwaartse plank in brede voetensteun

- Neutrale rugkromming

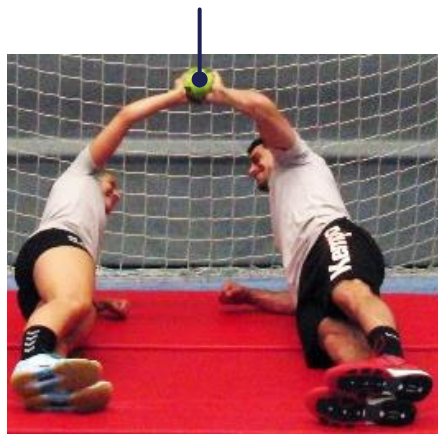
🕒 3 x 30 seconden elk been

3 Zijwaartse plank - bal rollen voor/achter

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 rollen voor-achter elke zijde

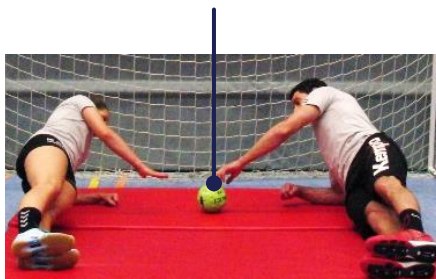
Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun bal tussen handen klemmen



Samenwerken om bal stabiel in midden te houden

Variatie: partner uit evenwicht proberen te brengen (niv. 3)

Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun bal rollen naar partner



Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun bal gooien naar partner

Zijwaartse handen- & voetensteun



Bal onder bekken van partner proberen rollen

1 Zijwaartse plank - bal duwen

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 40 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank - bal rollen/gooien

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank - chinese voetbal

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

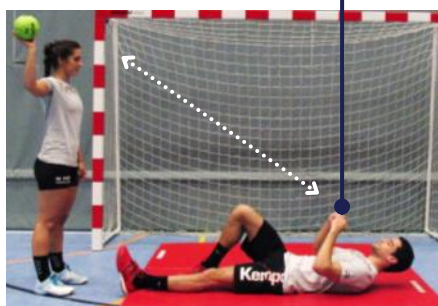
3 x 30 seconden

Ruglig met 1 been gebogen & armen onder lenden



Schouders & hoofd liften, schuin boven naar plafond kijken

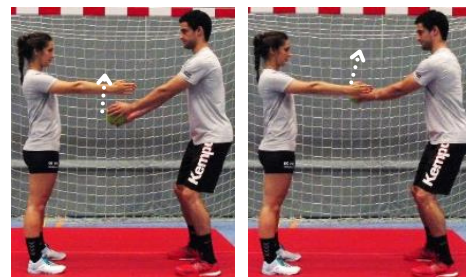
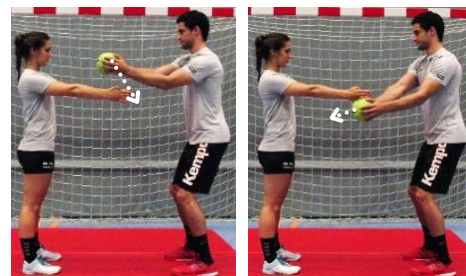
Starten in curl-up houding, vang & gooi bal naar partner



Partner houdt armen gestrekt voor lichaam



Bal zo snel mogelijk rond armen partner draaien



Oefening uitvoeren met gestrekte armen

1 Curl up

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2 Curl up met bal

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Bal draaien

- Neutrale rugkromming
- Enkel armen bewegen tijdens oefening

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte buiklig



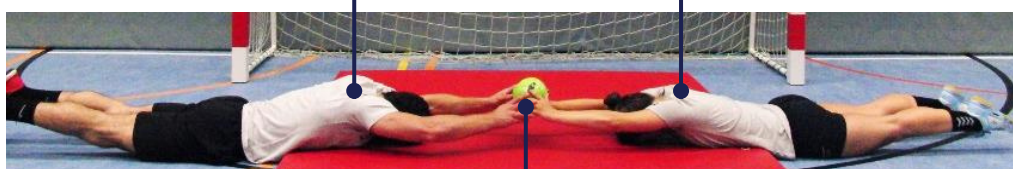
1 arm ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



1 been ± 5cm optillen

Starten in gestreckte buiklig



Samen bal & benen ± 5cm optillen

1 Spartelende vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2 Spartelende vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3 Spartelende vis - partneroefening

- Neutrale rugkromming
- Handen & voeten niet te hoog brengen

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



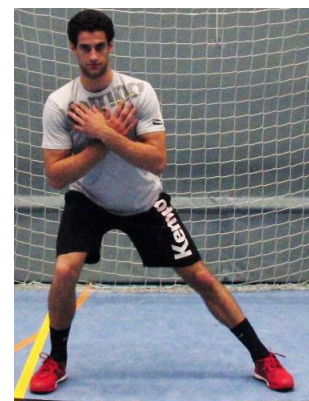
Quadriceps



Heupbuigers



**Adductoren
(bovenbeen)**



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden
per spiergroep

**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⦿ 2 x 60 seconden
per spiergroep

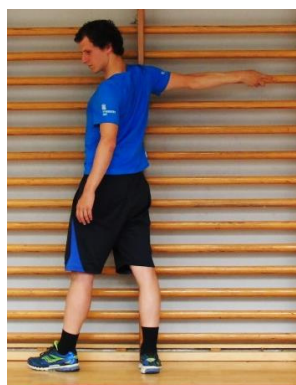
Bil



Rug



Borst



Schouder



Schouder



Triceps



Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⦿ 1 x 30 seconden per spiergroep

Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⦿ 2 x 60 seconden per spiergroep

Nek



Vingers



Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⦿ 1 x 30 seconden per spiergroep

Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⦿ 2 x 60 seconden per spiergroep

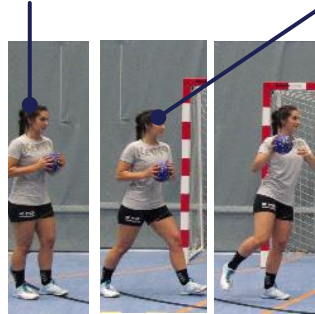
GF2S Handbal

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

Starten in 2-benige stand op grond voor bank



Beide voeten samen & bal in hand



Bal vasthouden met rechterarm, linker-voet voor plaatsen

Partner roept naam & gooit bal



Afstoten op linkerbeen, bal wapenen met rechterarm



Springen, 180°
Idraaien & bal
vangen in lucht

Op bank springen



Bal naar partner gooien



Landen & evenwicht bewaren

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1 2-benige landing na sprong op bank

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

3 x 10 herhalingen

2 Pas na 1-benige sprong + 2-benige landing

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

3 x 10 herhalingen

3 Balontvangst na 2-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen bij landing
- Geen X- of O-benen bij landing

3 x 10 herhalingen