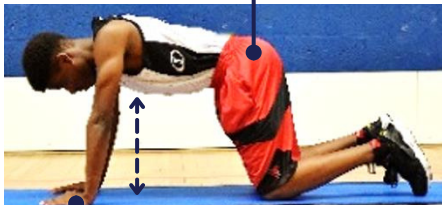


Bovenlichaam neerwaarts brengen (gehoekt in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Bovenlichaam neerwaarts brengen (open in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Bovenlichaam neerwaarts brengen (gehoekt in heup) en daarna krachtig afduwen



Handen- & knieënsteun

Tip: eerst proberen zonder en daarna met ballen onder handen

Tip: eerst proberen zonder en daarna met ballen onder handen

1 Pompen vanuit knieënsteun - gesloten heuphoek

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2 Pompen vanuit knieënsteun - open heuphoek

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3 Pompen vanuit voetensteun

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding met 1 hand op bal



In pomphouding op 1 hand blijven steunen



Tip: rugnummer, naam, ... al rollend met bal op grond schrijven



Bal voor-, zij- & achterwaarts rollen

1 Vanuit pomphouding bal rollen

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 30 seconden elk hand

Pomphouding met 1 hand op bal



Variatie: bal ontvangen met rechterhand = rollen met linkerhand

Bal rollen naar linker-/rechterhand partner, hij/zij rolt terug

2 Vanuit pomphouding bal rollen met partner

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 5-10 herhalingen elk hand



Speler 1 in pomphouding met 1 hand op bal

Speler 2 probeert bal te onderscheppen vanuit pomphouding (= 1 punt)

3 Vanuit pomphouding duel met partner

- Neutrale rugkromming
 - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- ⌚ 3 x 60 seconden

Hielen zo ver mogelijk wegduwen van grond

1: Op tenen staan & bal passen



1: Voeten op één lijn achter elkaar (= tandemstand) & bal passen



Op 1 been staan & bal passen



2: Op hielen staan & bal passen

Tenen zo ver mogelijk wegduwen van grond



2: Vanuit tandemstand hielen zo ver mogelijk van grond duwen



Bal links/rechts van partner passen

Voet blijft steeds op dezelfde plaats

1 Bal passen/botsen in tenen-/hielenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 sec tenen
3 x 60 sec hielen

2 Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Constant met voeten op dezelfde plaats staan

🕒 3 x 60 seconden

3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Op bank
springen

2-benige stand
voor bank



Variatie: 2-benige landing
na sprong van bank

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe

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

Partner
gooit bal



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe

Balontvangst na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

Partner geeft
signaal & gooit bal



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- op bal voeten en afrollen naar hiel toe

Balontvangst na 2- benige sprong 180° draai

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

Partner
gooit bal



In lucht springen
& bal vangen

Starten op 1
been, op zelfde
been landen

- Landing:
- op bal voet en afrollen naar hiel toe



Partner roept
'links' of 'rechts' &
werpt bal



- Landing:
- op bal voet en afrollen naar hiel toe

1

Balontvangst na 1-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 1-benige sprong voor/zij/achter

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

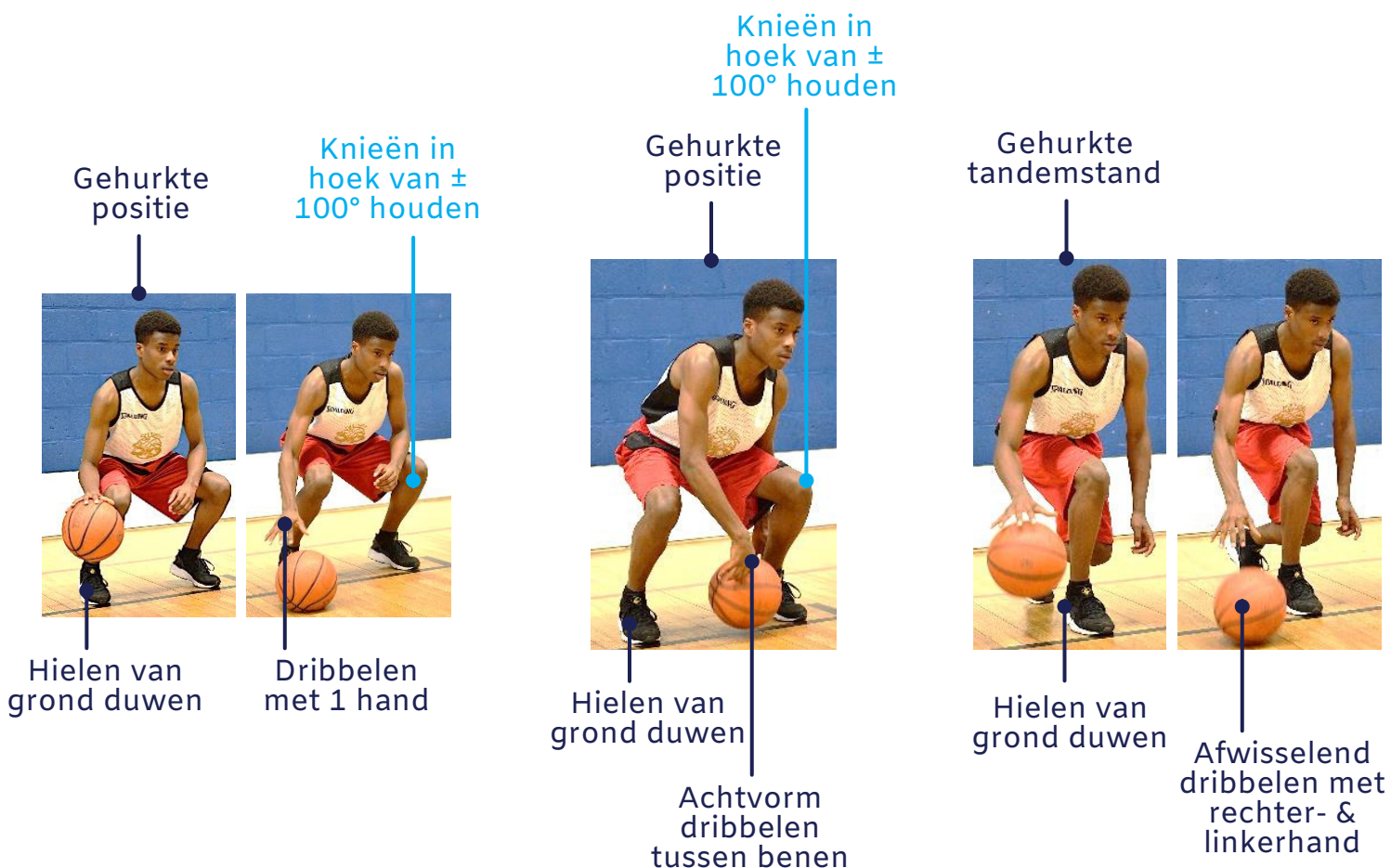
3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 1-benige sprong 180° draai

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen



1 Gehurkt dribbelen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

2 Gehurkt dribbelen - achtvorm

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

3 Gehurkt dribbelen - tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Voeten staan op één lijn

🕒 3 x 30 seconden

Dribbelen met 1 hand



Op 1 been



Variatie: schaduw dribbel met partner, in tenen-/hielenstand, ...

Partner roept 'links' of 'rechts' & werpt bal



180° springen via genoemde kant & bal vangen



Landing:

- op bal voet en afrollen naar hiel toe

1 Dribbelen op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen
- Knie blijft in stabiele positie

3 x 30-60 seconden

2 Alternierend dribbelen op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen
- Knie blijft in stabiele positie

3 x 60 seconden

3 Balontvangst na 2-benige sprong 180° + 1-benige landing

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

3 x 10 herhalingen



1 voet plaatsen met kleine stap voorwaarts & je laten zakken



beide benen zijn $\pm 90^\circ$ gehoekt

Lunge voor-, zij- & rugwaarts



Lunge met rechervoet voor



Sprong



Lunge met linkervoet voor

1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Voorste knie niet voorbij tenen

3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

2 x 10 herhalingen elk been & elke richting, 2 tellen houden

3 Lunge met sprong

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen



Armen tegen
borst houden,
ellebogen wijzen
naar buiten



Stand met voeten
op schouder-
breedte

Romp naar
voor buigen
met neutrale
rugkromming



Buiklig met benen gekruist



Langzaam been neerwaarts
bewegen, terwijl ander
been de beweging
langzaam vertraag



Bekkenlift
met voeten
op mat



Voeten
langzaam
verder
brengen
door mat te
schuiven



Extra: 1 been
strekken &
knieën
samen-
houden

1 Good morning

- Neutrale rugkromming
- Benen blijven gestrekt

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2 Hamstring excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen

3 Hamstring excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Ruglig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Ruglig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Knieën van grond liften

Kniesteun met knieën in hoek van 90°



Romp traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- & rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2

Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

3

Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-knieën op één lijn (plank)

🕒 3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën & heup gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Zijlig met bovenste been gestrekt



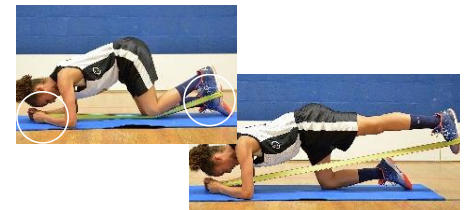
Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Handen & knieën steun



Knie zo ver mogelijk opendraaien & dit been zo ver mogelijk naar achter strekken, langs dezelfde weg terugkeren



Oefening herhalen met elastiband rond hand & voet

1 Hip clams

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Beide ellebogen steeds gestrekt houden

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden



Ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op mat



Al glijdend 1 been gestrekt zijwaarts brengen m.b.v. mat

Steunvoet blijft staan

Zijlig, partner ondersteunt bovenste (enkel &) knie



Bekken heffen & onderste naar bovenste been brengen

1 bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden

2

Zijwaarts glijden

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 30 seconden elke zijde



Stand met voeten op heupbreedte & gewicht op hielen



Elastiband spant rond knieën

Tenen tillen & hielen duwen om heup & knie te strekken

Zitvlak naar achter brengen



Op voet steunen met gewicht op hiel



Zitvlak naar achter brengen



Tenen tillen & met hielen duwen om heup & knie te strekken

1-benige squatbeweging uitvoeren



Partner trekt (licht) aan knie m.b.v. elastiband (≠ richtingen)

1

Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Kniehoek $\pm 100^\circ$
- Schouders-knieën-tenen op één lijn
- Knieën niet naar buiten of binnen buigen

3 x 20 herhalingen

2

1-benige squat met bank

- Neutrale rugkromming
- Kniehoek $\pm 100^\circ$
- Schouders-knieën-tenen op één lijn

3 x 10 herhalingen elk been

3

1-benige squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knie blijft steeds stabiel

3 x 10 herhalingen elk been



Elastiband rond
beide voeten



Voetzolen naar
buiten draaien
(eversie)

Voeten naar
buiten kantelen
(exorotatie)



Op 1 been, met
schouders tegen
muur leunen



Voet zoekt steun
tegen muur

Tenen maximaal
optrekken

1 Eversie & exorotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar bewijzen wijzen

3 x 30-60 seconden

2 Op hielen wandelen

- Neutrale rugkromming

3 x 30-60 seconden

3 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been, 5 tellen
houden



Stand, elastiband in
verste hand houden



Langzaam arm naar
buiten draaien

Stand, elastiband in
verste hand houden



Diagonaal naar boven
bewegen met twee handen
Langzaam terugkeuren met
verste hand

In stand, elastiband in
hand houden met
gestrekte arm voor
lichaam



Langzaam arm gestrekt
opwaarts bewegen in
verschillende richtingen

Variatie: arm binnenwaarts
draaien

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Elleboog blijft tegen romp

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 2

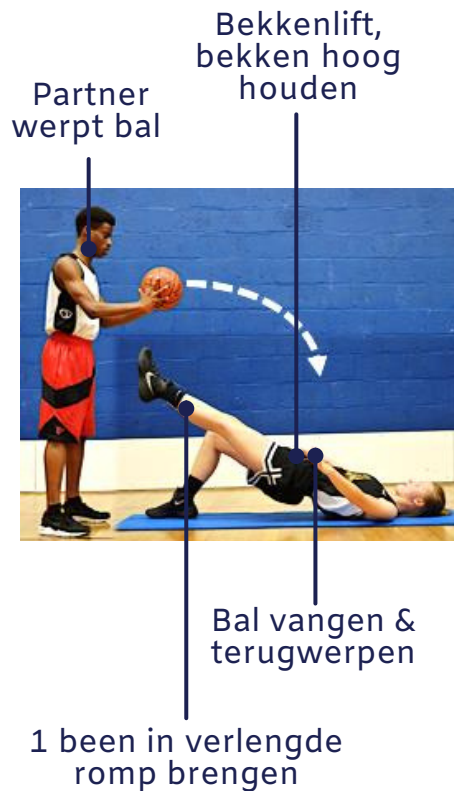
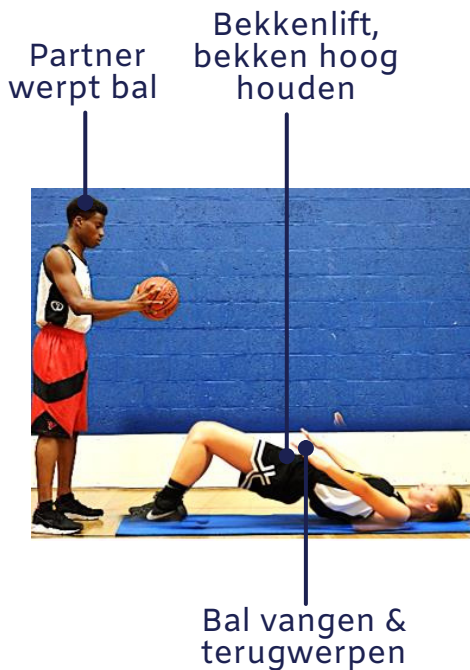
- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband
- Hoek 90° behouden in elleboog en oksel

3 x 15 herhalingen
elke arm



1 Bal vangen & werpen uit bekkenlift

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

⌚ 3 x 60 seconden

2 Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

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

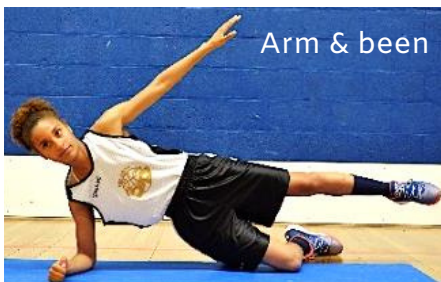
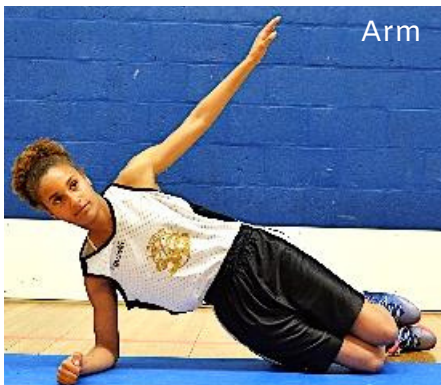
⌚ 3 x 30 seconden elk been

3 Bekkenlift op 1 been met dribbelen

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

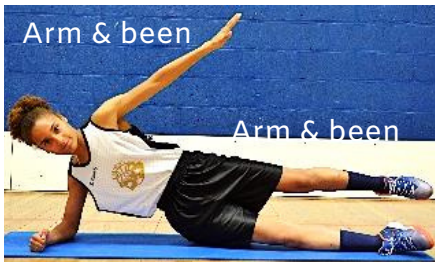
⌚ 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & kniesteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been optillen

1 Zijwaartse plank in kniesteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plankhouding



Bal dribbelen voor lichaam

Zijwaartse plankhouding

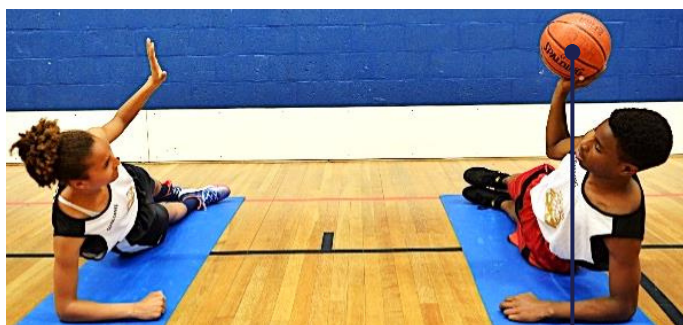
Bal zo ver mogelijk naar voor rollen



Bal zo ver mogelijk naar achter rollen



zijwaartse plankhouding



Bal naar elkaar gooien & vangen

1 Zijwaartse plank met dribbelen

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank met bal rollen

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn
- Lichaam kantelt niet naar voor/achter

3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1
been gestrekt &
1 been gebogen

Handen onder
onderrug

Langzaam
schouders &
hoofd van
grond liften



Schuin voor naar
plafond kijken

Gestreckte
buiklig

1 arm ± 5cm
optillen

1 been ± 5cm
optillen



Gestreckte
buiklig



Armen of benen ± 5cm optillen & ze
zijwaarts naast lichaam brengen

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

Dode vis - armen/benen heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

Dode vis - armen & benen heffen en spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in stand, bal met 1 hand vasthouden



Partner 1 duwt hard/zacht tegen bal & partner 2 duwt even hard/zacht terug zodat bal op dezelfde plaats blijft

Bal vasthoudenden 8-vorm rond handen partner maken



Partner strekt armen en blijft stabiel staan

Extra: op 1 been, in tenenstand, in tandemstand, ...

In stand bal vasthouden met beide handen



Scoren: bal uit handen partner trekken OF partner uit evenwicht brengen (voet verplaatsen)

1

2-benig ballenevenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstring



Hamstring



Quadriceps



Adductoren



Heupbuigers



Scheenbeen



**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



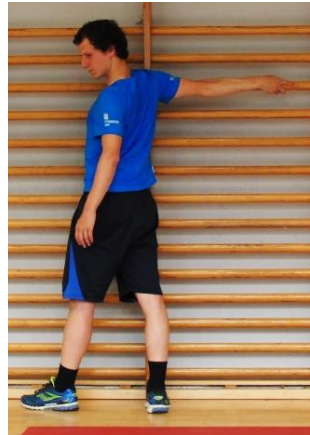
Bil/onderrug



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

Biceps



Onderkant onderarm



Bovenkant onderarm



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