

Handen- & knieënsteun



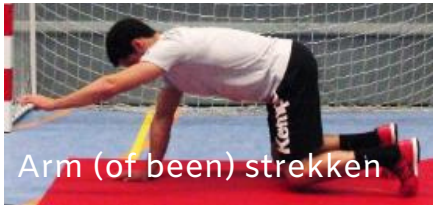
Handen- & knieënsteun met bal op rug



Handen- & knieënsteun, bal met 1 hand vasthouden



Arm (of been) strekken



Arm strekken



Bal dribbelen voor lichaam



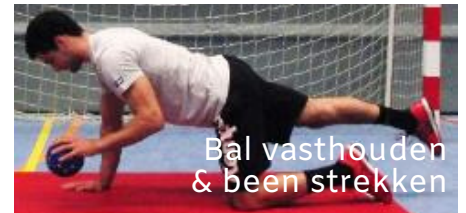
Arm & tegenovergesteld been strekken



Been strekken



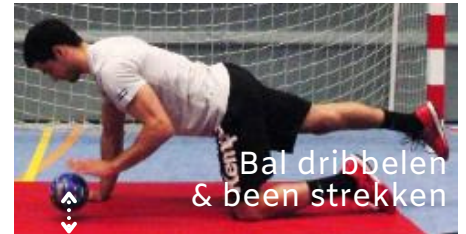
Bal vasthouden & been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Bal dribbelen & been strekken



## Bird dog

- Neutrale rugkromming

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

## Bird dog met controle van bal

- Neutrale rugkromming

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

## 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

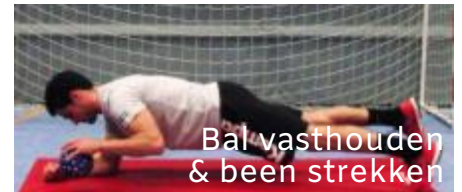


Arm strekken



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

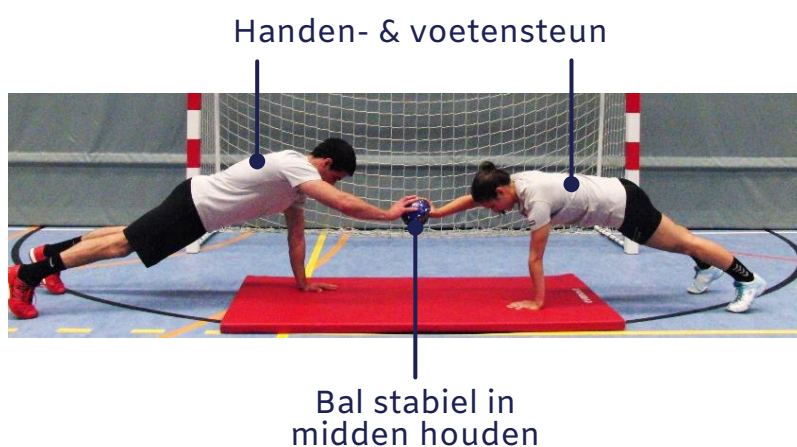
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke arm en/of been

## 3 Plankhouding met bal(dribbels)

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

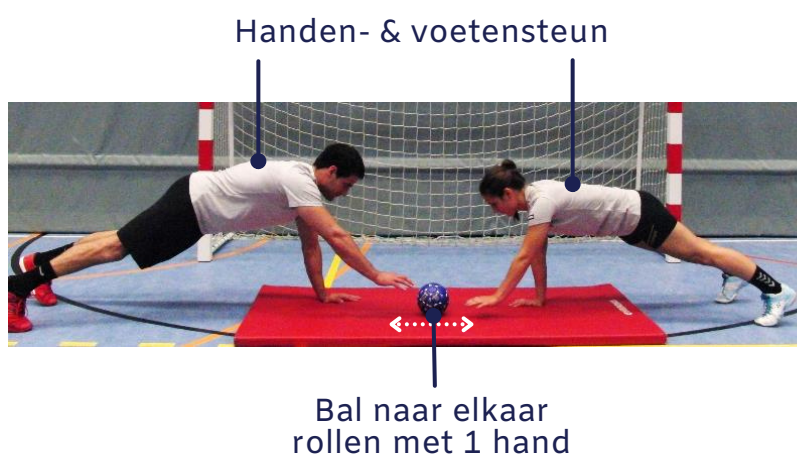
🕒 3 x 30 seconden elke combinatie



## 1 Balcontrol vanuit pomphouding

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

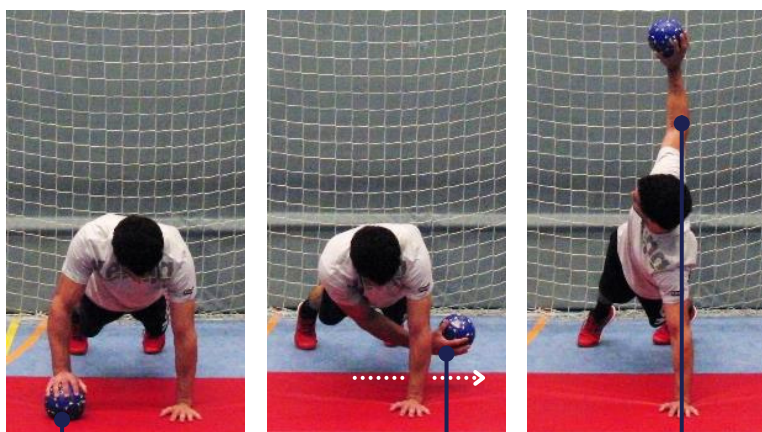
⌚ 3 x 40 seconden



## 2 Bal rollen vanuit pomphouding

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

⌚ 3 x 30 seconden



## 3 Bal zwaaien in pomphouding

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

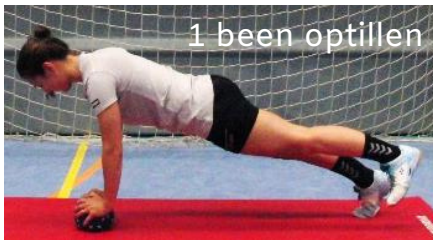
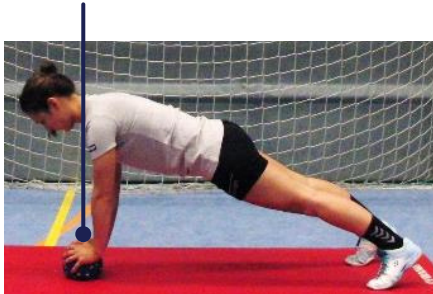
⌚ 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

Met 1 hand op bal leunen

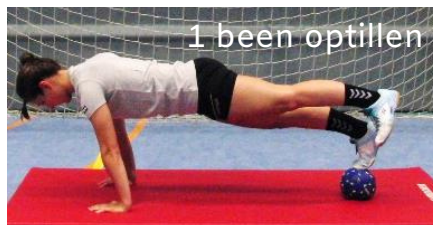
Bal onder arm door brengen

Bal omhoog brengen

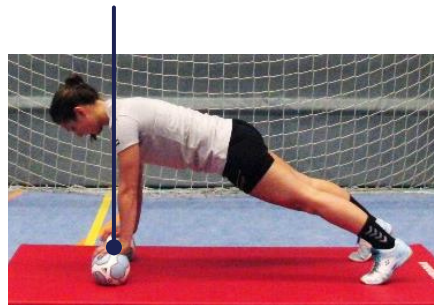
Met beide handen op bal steunen, voeten op grond



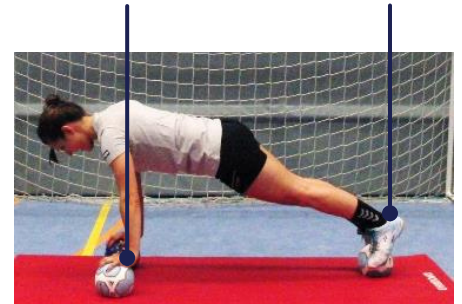
Met beide voeten op bal steunen, handen op grond



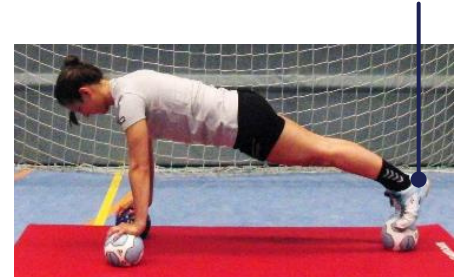
Elke hand steunt op een bal, voeten op grond



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



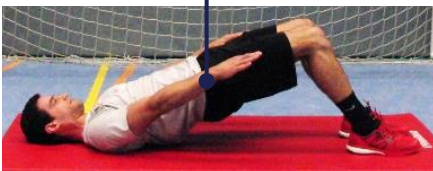
been 2 zijwaarts plaatsen



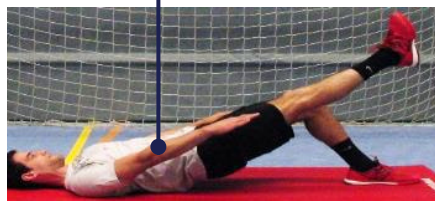
Bekken liften



Armen strekken naast dijen



Armen strekken naast dijen



been 1 terugplaatsen



been 2 terugplaatsen



### **Bekkenlift**

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

🕒 3 x 60 seconden

### **Bekkenlift op 1 been**

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

🕒 3 x 60 seconden

### **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

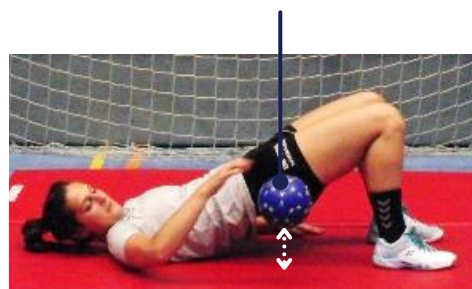
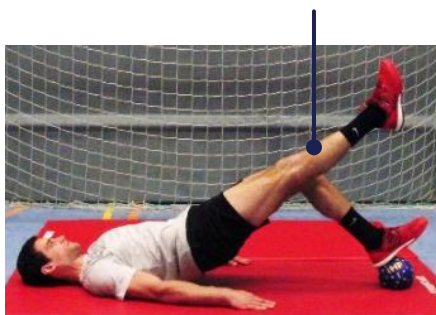
Ruglig, benen gebogen, voeten op bal



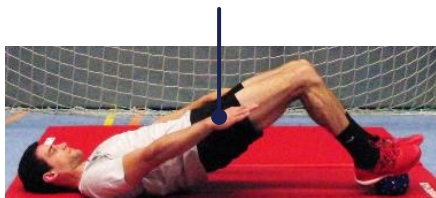
Been uitstrekken, knieën samenhouden

Vanuit bekkenlift bal dribbelen naast lichaam

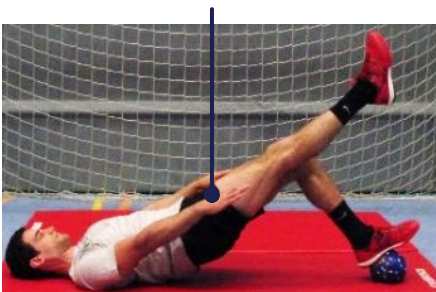
Bekken liften



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

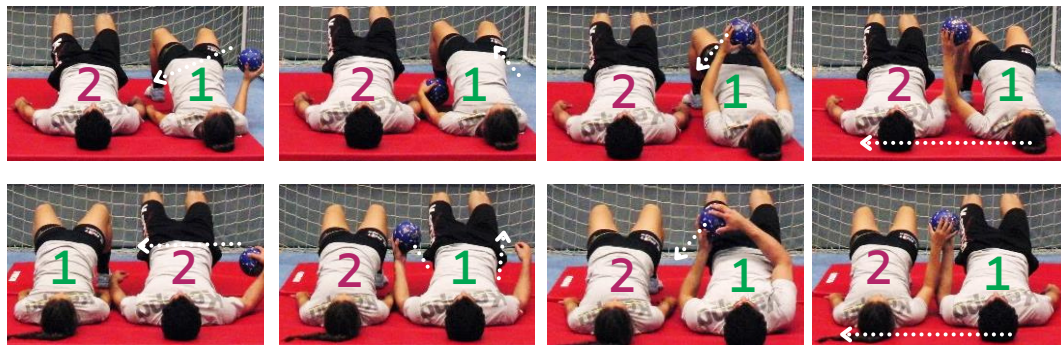
**3**

### 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

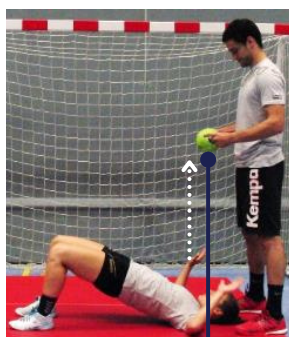
⌚ 3 x 15 herhalingen



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

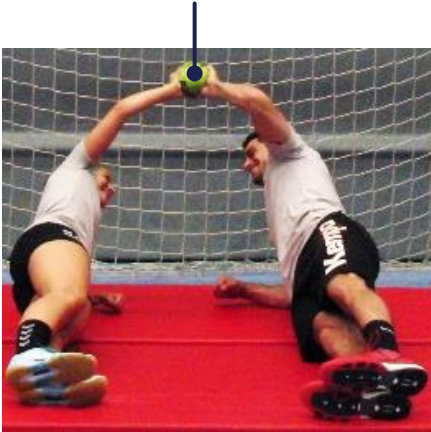
## 3 Zijwaartse plank - bal rollen voor/achter

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 rollen voor-achter elke zijde



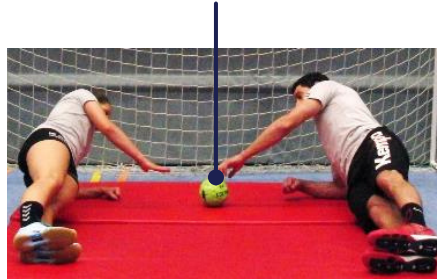
Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun bal tussen handen klemmen



Samenwerken om bal stabiel in midden te houden

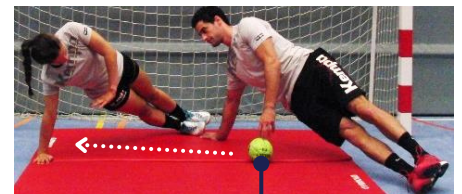
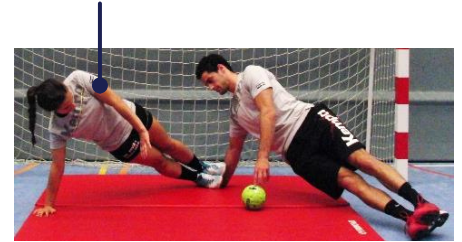
Variatie: partner uit evenwicht proberen te brengen (niv. 3)

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

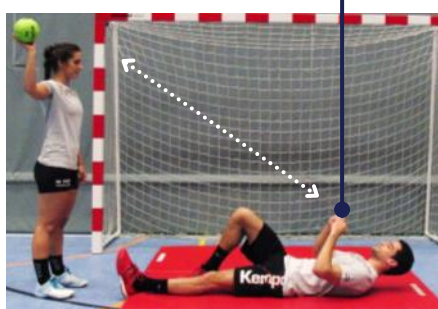
3 x 30 seconden

Ruglig met 1 been gebogen & armen onder lenden



Schouders & hoofd liften, schuin boven naar plafond kijken

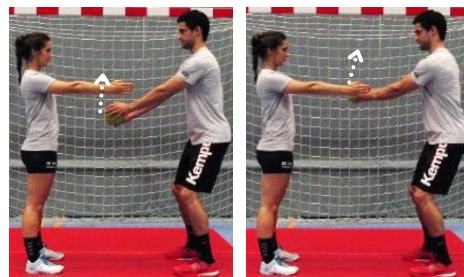
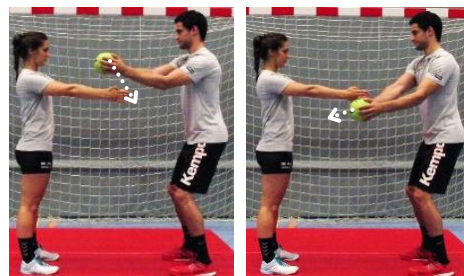
Starten in curl-up houding, vang & gooi bal naar partner



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



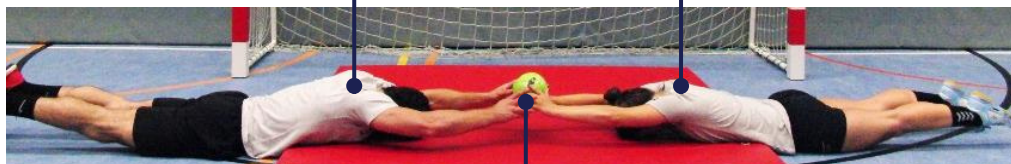
1 arm ± 5cm optillen

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