



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Partner werpt bal, bal vangen op stick



Met beide voeten op één lijn achter elkaar

Met voeten steeds op dezelfde positie blijven staan

Partner werpt bal, bal vangen op stick



Op 1 voet steunen

Met voet steeds in dezelfde positie blijven staan

1 Passen uit tenenstand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden

2

2 Balcontrole uit tandemstand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden

3

3 Balcontrole uit 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden elke zijde

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Duw-trek uit tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Duw-trek uit tandemstand op tenen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voet steeds op dezelfde plaats blijven staan

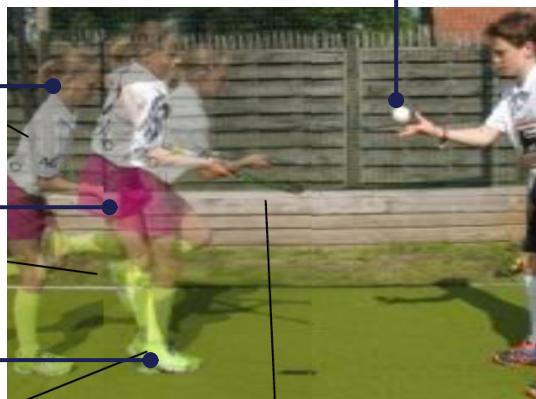
Duw-trek uit 1-benige tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 1 voet steunen
- Op 1 voet voorwaarts springen
- In evenwicht landen op dezelfde voet



Balcontrole na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke voet

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 2 voeten steunen met rug naar partner

- 180° springen, in evenwicht landen op tenen



2

Balcontrole na sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 1 voet steunen met rug naar partner

- 180° springen, in evenwicht landen op 1 been



3

Balcontrole na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke voet

Met voeten naast elkaar op heupbreedte



Voorste been explosief afduwen tot uitgangshouding



Grote voorwaartse uitvalspas met rechterbeen, romp recht houden



Achterste been afduwen naar voor



Meteen nieuwe grote uitvalspas met linkerbeen

Grote voorwaartse uitvalspas, romp recht houden



Krachtig afduwen met voorste been om zo hoog mogelijk te springen



Grote voorwaartse uitvalspas, romp recht houden

Achterste knie zo veel mogelijk strekken

Knie komt niet voorbij tenen



Terug neerkomen op grond in uitgangshouding

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Walking lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Lunge jump

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden



1 Squat

- Neutrale rugkromming
- Knieën & voetpunten wijzen recht naar voor

3 x 10 herhalingen

2 Squat met elastiband

- Neutrale rugkromming
- Knieën & voetpunten wijzen recht naar voor

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3 1-benige squat

- Neutrale rugkromming
- Knie wijst recht naar voor

3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Bekkenlift met voeten onder knieën



Voeten wandelen traag weg van zitvlak, **heup blijft hoog**

Bekkenlift met elke voet op een bal



Voet rolt traag weg van zitvlak, **heup blijft hoog**

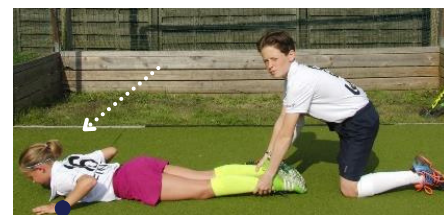


Extra: 1 been uitstrekken, knieën samenhouden

Knieënsteun met knieën in hoek van 90°



Romp als plank naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen te plaatsen

Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 10 herhalingen

Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Knieën-heupen-schouders op één lijn

3 x 10 herhalingen

Zijlig met knieën & heup gebogen



Heup zo ver mogelijk naar buiten draaien



Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Handen- & knieënsteun met knieën & heup in hoek van 90°



1 knie zo ver mogelijk opendraaien



Knie opengedraaid houden, heup & knie strekken



Langs zelfde weg terug-keren, eerst knie & heup buigen, daarna knie inwaarts draaien naar starthouding



Buiklig met voetzolen tegen elkaar & knieën naar buiten gedraaid



Knieën klein beetje van grond liften

1

Hip clams - knie heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Peeing dog

- Neutrale rugkromming
- Armen gestrekt

3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Knieënlift vanuit buiklig

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Elastiband rond voet, partner houdt uiteinde vast. Voetzool wijst zo veel mogelijk naar grond



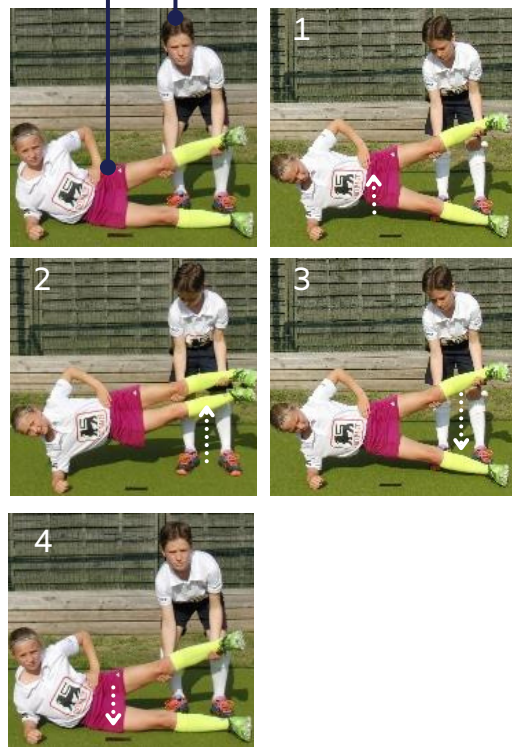
Voetzaal naar buiten draaien (eversie)

Op 1 been staan, met schouders tegen muur leunen



tenen maximaal optrekken

Partner ondersteunt bovenste (enkel &) knie
Starten in zijlig met elleboogsteun



1. Bekken heffen
2. Onderste been heffen
3. Been laten zakken
4. Bekken laten zakken

1 Eversie voet

- Neutrale rugkromming
 - Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen
- ⌚ 3 x 60 seconden

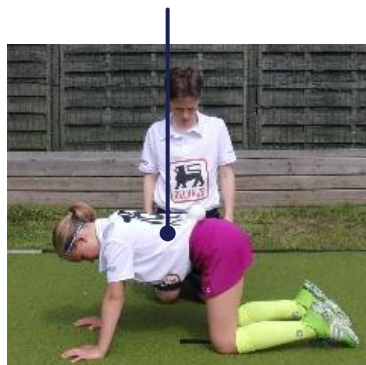
2 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming
- ⌚ 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- ⌚ 3 x 30 seconden elke zijde

Handen- & knieënsteun met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm met hockeystick & tegenovergesteld been strekken



1 Superman - 1 arm/been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3 Superman met hockeystick

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Op ellebogen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & tenen leunen



Gestreckte arm 15 cm van grond tillen

In pomphouding steunen op handen & tenen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen



Gestrekt been 15 cm van grond tillen

1 Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2 Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3 Plankhouding - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke combinatie

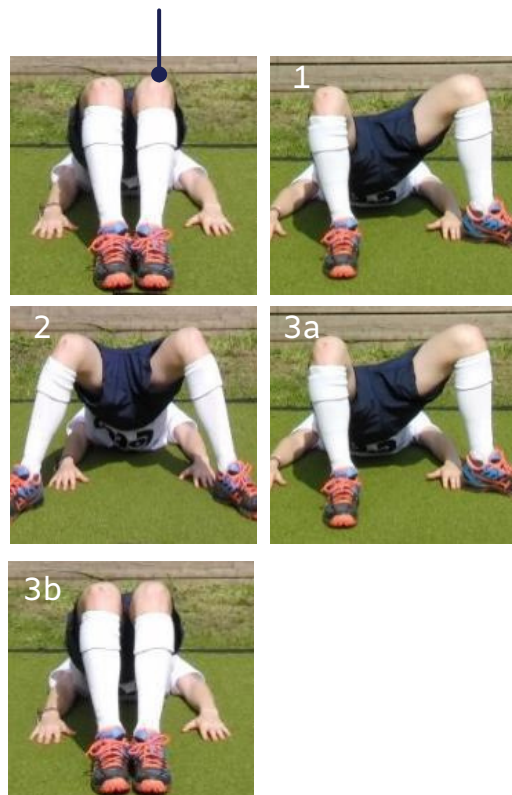
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen terwijl hockeystick met gestrekte armen recht boven hoofd wordt gehouden



Bekkenlift



- 1.1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, **eerst hiel neerplaatsen en dan pas tenen**
2. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen
3. Beide voeten één voor één terugplaatsen in midden

1 Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2 Bekkenlift met hockeystick

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

3 x 60 seconden

3 Bekkenlift open-toe

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

3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken & 1 been van grond tillen



Vanuit ruglig met 1 been gebogen & 1 been gestrekt, bekken van grond tillen



Kleine op- & neerwaartse bewegingen maken met gestrekt been

Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner legt stick op voet, deze proberen te controleren

1 Bekkenlift - gebogen been heffen

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

3 x 30 seconden elk been

2 Bekkenlift-gestrekt been heffen

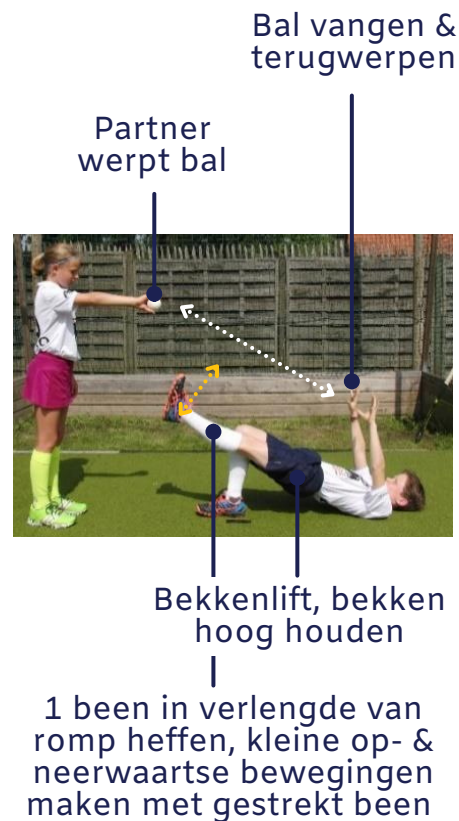
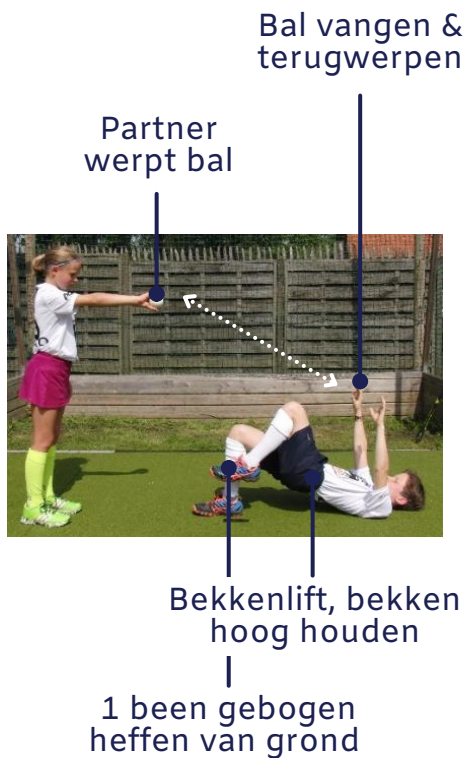
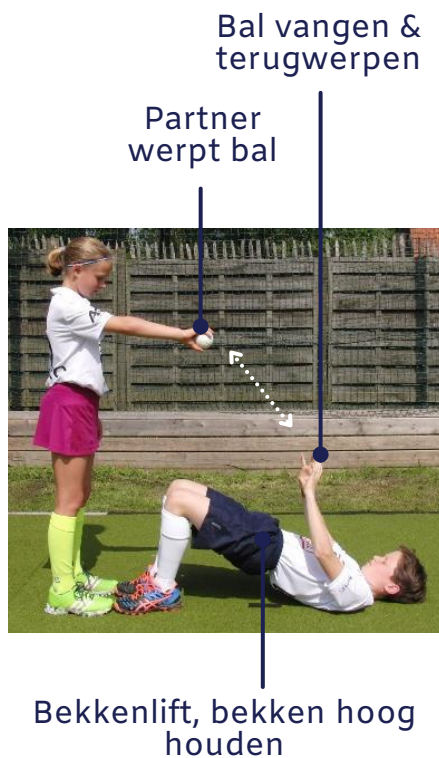
- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elk been

3 Stickcontrole vanuit bekkenlift

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

3 x 30 seconden elk been



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 - statisch

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

3

Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been - dynamisch

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen

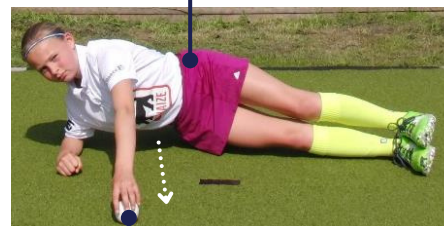


Zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen

Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plank in hand- & voetensteun

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

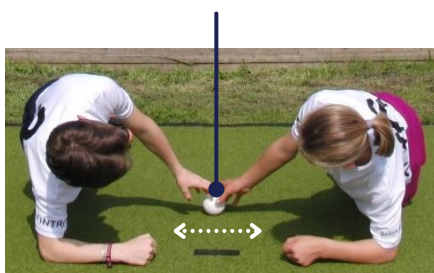
3 x 30 seconden elke zijde

Bal voor- & rugwaarts rollen in rugwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

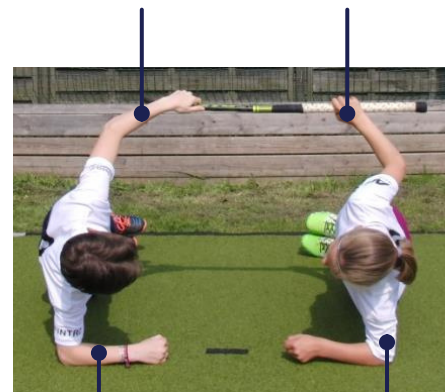
Vanuit zijwaartse plank bal rollen naar partner



Vanuit zijwaartse plank bal doorgeven aan partner



Zijwaartse plank



Partner trekt & duwt lichtjes aan stick

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

1 Bal rollen in zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Bal doorgeven in zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

3 Stabilisatie in 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 plaatsen



Schuin voor naar boven kijken

Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Stick met gestrekte armen boven hoofd vasthouden



Schuin voor naar boven kijken

Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Ruglig met benen gebogen

Langzaam schouders & hoofd van grond liften, tik met linkerhand linkerhiel



Vervolgens met rechterhand rechterhiel tikken

1 Curl up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl up met stick

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl up met tikken

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte buiklig



Armen ± 5 cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5 cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen heffen & bal doorgeven aan partner

Als je bal terugkrijgt, benen weer laten zakken & armen heffen om bal te pakken

Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

Dode vis - bal doorgeven

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



Adductoren



Bil



**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