

Pomphouding tegen muur

Lichaam als plank naar voor laten vallen & erna afduwen



OF: in pomphouding met 1 hand tegen muur & 1 hand op partner

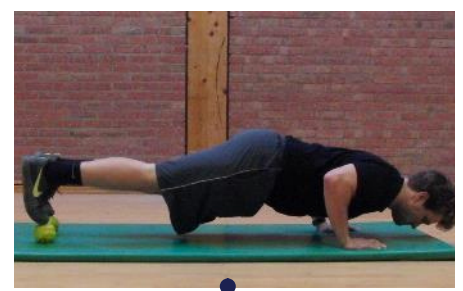
In pomphouding



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding



Pomphouding met voeten op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

1 Kaatsen tegen de muur

- Neutrale rugkromming
- Na afduwen handen los van muur

3 x 10 herhalingen

2 Pompen

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

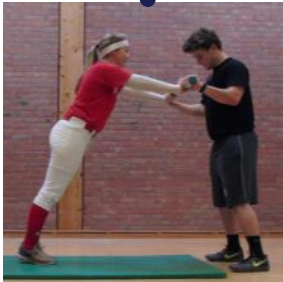
3 x 10 herhalingen

3 Pompen met voeten op bal

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

3 x 10 herhalingen

Pomphouding met beide handen tegen bat, partner houdt bat stevig vast



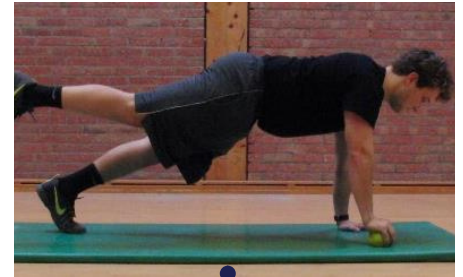
Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

Pomphouding met beide handen op partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

Pomphouding met 1 hand op bal en 1 been opgehoften van grond



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

1 Pompen tegen partner

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op partner

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

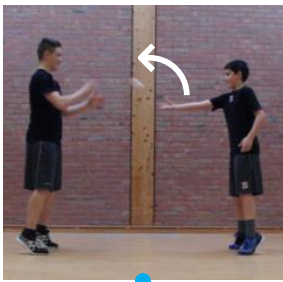
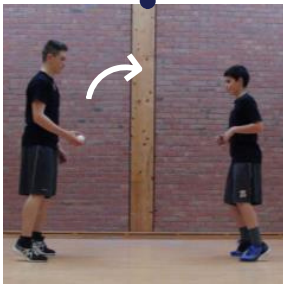
3 x 10 herhalingen

3 Pompen met 1 hand op de bal - been heffen

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

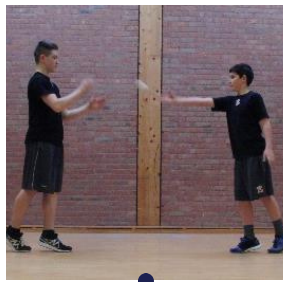
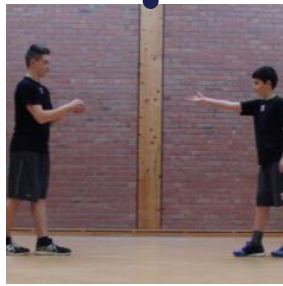
3 x 10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen



Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Beide voeten op één lijn achter elkaar, bal werpen en vangen met partner



Extra: combinatie tandemstand met hielen heffen

Op 1 been
Voet blijft steeds op dezelfde plaats



Partner werpt bal, bal vangen en terugwerpen

Steeds evenwicht behouden

Variatie: in hielenstand

1 Bal vangen/werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Bal vangen/werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

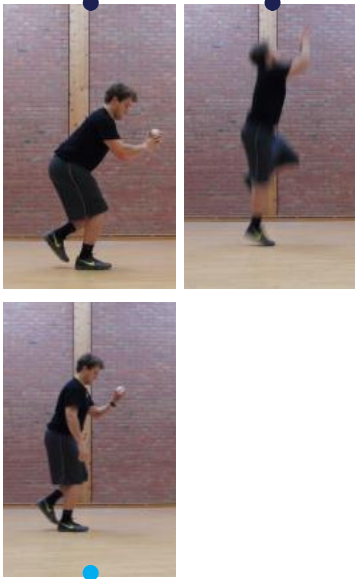
3 Bal vangen/werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elk been

Bal opgooien, in lucht
vangen & landen met
beide voeten tegelijk

1-benige
stand



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

Partner werpt bal, springen
en bal vangen in lucht



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

Partner werpt bal voor- of
zijwaarts, springen en bal
vangen in lucht



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

1-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

Bal vangen na 1-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

Bal vangen na 1-benige sprong voor- & zijwaarts

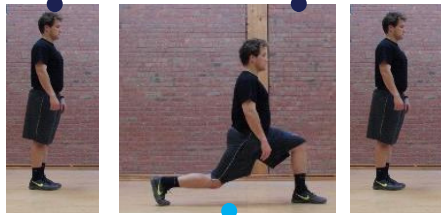
- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Opeenvolgende lunges met
rechter- & linkerbeen voor

Ruime stap
voorwaarts &
je laten
zakken

Explosief
afduwen &
terugkeren naar
uitgangshouding



Knie niet
voorbij tenen



Extra: bal
onder been
doorgeven

Extra: bal rond
romp
doorgeven

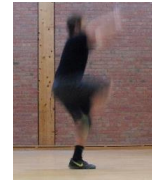
Bat op schouders
met beide handen
vasthouden

In lunge
buitenwaarts
draaien langs
'open zijde'

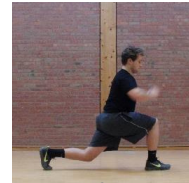


In evenwicht blijven en
volgende lungebeweging
maken enz.

In lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been
&
wisselsprong



In evenwicht
landen met
rechtervoet voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Walking lunge met bat

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been

3

Schaarsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen)

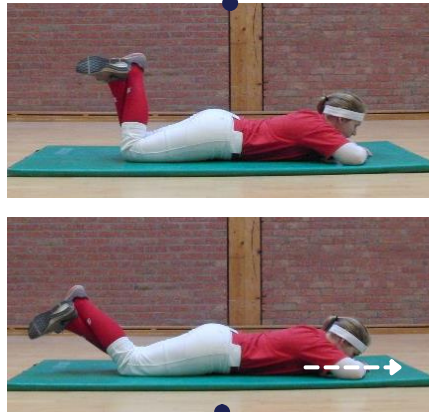
3 x 10 herhalingen

In stand met
voeten op
schouderbreedte



Romp met neutrale
rugkromming naar voor
buigen en daarna
terugkeren

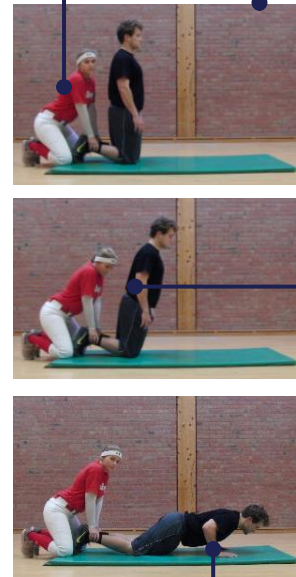
Buiklig met benen gekruist
en knieën geplooid



Met rechterbeen
linkerbeen naar beneden
duwen,
linkerbeen vertraagt deze
beweging door weerstand
uit te oefenen tegen
rechterbeen

Patner
fixeert
onderbenen

Kniesteun met
knieën in hoek
van 90°



Romp
traag
naar
voor
laten
vallen
als
plank

Gewicht romp opvangen
door handen tijdig op
grond te plaatsen

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch

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

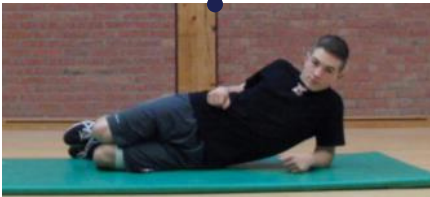
3 x 10 herhalingen

3 Nordic Hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren aanspannen

3 x 10 herhalingen

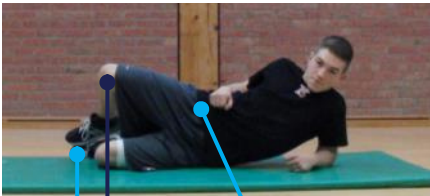
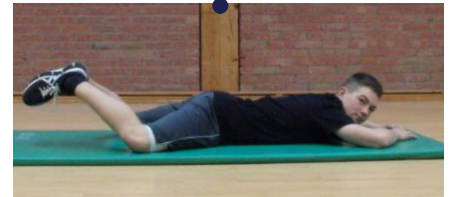
Zijlig met knieën & heupen gebogen



Zijlig met benen gestrekt



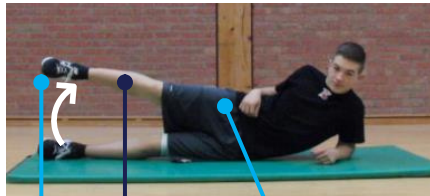
Buiklig met knieën gebogen en naar buiten gedraaid, voeten zijn tegen elkaar



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

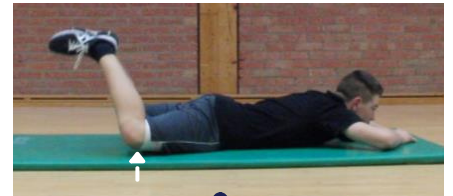
Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Bovenste been zo hoog mogelijk heffen

Voetpunt zo veel mogelijk naar boven wijzend

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



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

1

Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

2

Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

3

Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

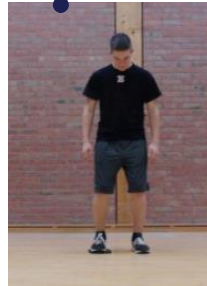
🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Ruglig met benen gebogen en bal tussen knieën geklemd

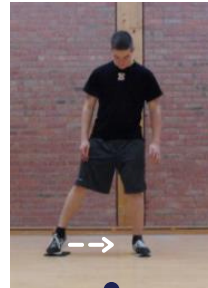
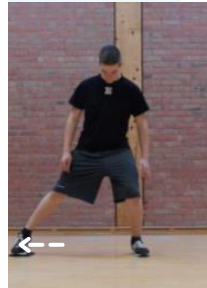
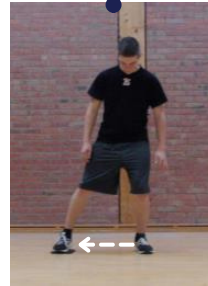


Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op schijf



Squat op 1 been uitvoeren, vrije been schuift met schijf naar buiten

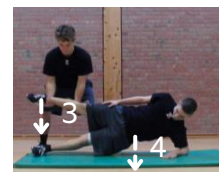
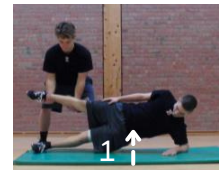


Erna terug naar midden schuiven met binnenkant van voet

Partner ondersteunt bovenste enkel & knie



Zijlig



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Op einde oefening eerst onderste been laten zakken
4. Vervolgens bekken laten zakken

1 Bal tussen benen klemmen

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

2

Zijwaarts schuiven

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke zijde



In stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in de hand



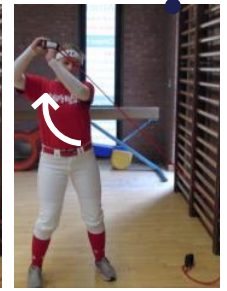
In stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in de hand



In stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. linkerheup



Met beide handen diagonaal naar boven toe bewegen, linkerhand loslaten



Arm langzaam over buik draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp



Arm langzaam van over buik wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp



Langzaam met rechterhand terugkeren naar beginpositie

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

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

3 x 15 herhalingen elke arm

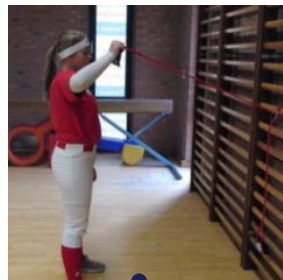
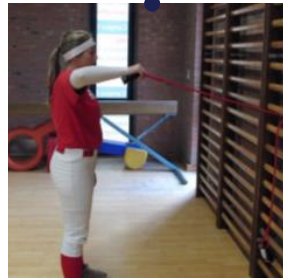


In stand, uiteinden
elastiband in beide handen
vasthouden



Roeibeweging naar achter
maken en daarna
terugkeren

In stand, elleboog en
schouder in hoek van 90°,
elastiband in de hand



Langzaam arm en hand naar
achter draaien, daarna
langzaam terugkeren

In steun op rechterknie,
elastiband in rechterhand
vasthouden



Langzaam arm en hand
naar voor draaien,
daarna langzaam
terugkeren

Steeds hoek van 90°
behouden in elleboog
en schouder

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Elleboog blijft tijdens oefening steeds ter plaatse

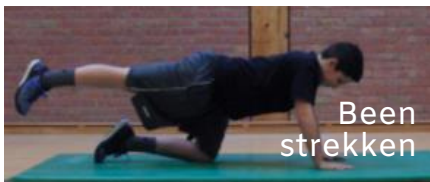
3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

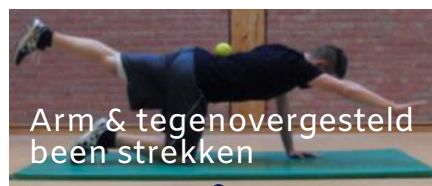
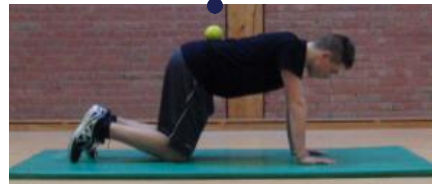
3 x 15 herhalingen
elke arm

Handen- & knieënsteun



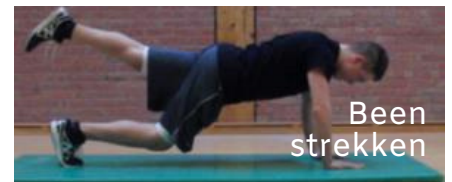
Arm & tegenovergesteld been strekken

Handen- & knieënsteun



Arm & tegenovergesteld been strekken

Handen- & voetensteun



Arm & tegenovergesteld been strekken

1

Superman

- Neutrale rugkromming

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

2

Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- Bal blijft op onderrug liggen

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

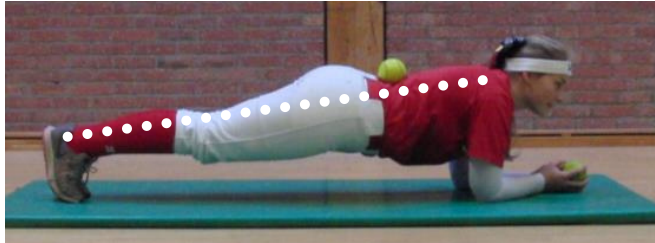
3

Superman op handen & voeten

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

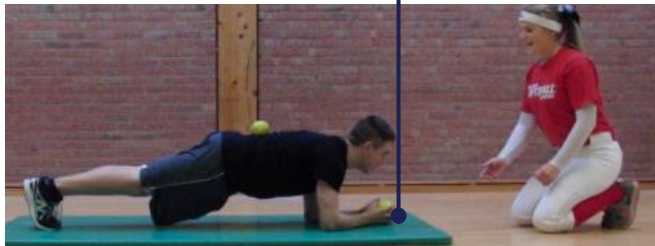
Leunen op ellebogen & tenen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Andere bal vasthouden in hand, deze doorgeven aan partner

Elleboog- & voetensteun, bal op onderrug



Bal terug ontvangen en wisselen van hand enz.

Elleboog- & voetensteun, partner heft benen op



Partner beweegt schouders licht naar voor & achter, plankhouding behouden

1 Plankhouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

2

2 Plankhouding - bal doorgeven

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

⌚ 3 x 30 seconden

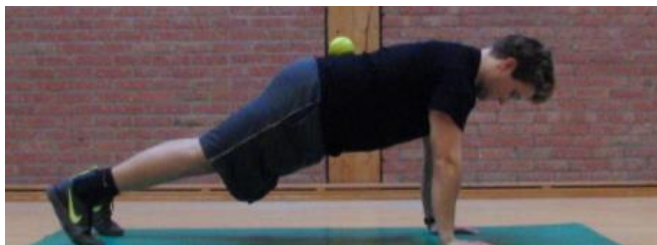
3

3 Plankhouding - partneroefening

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

⌚ 3 x 30 seconden

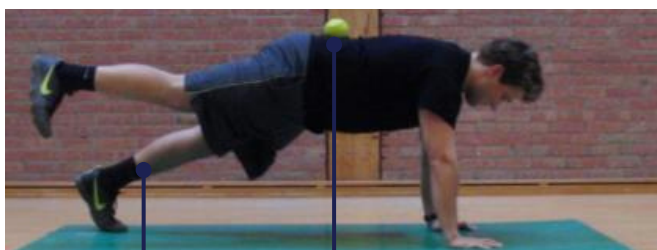
Steunen op
handen & tenen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

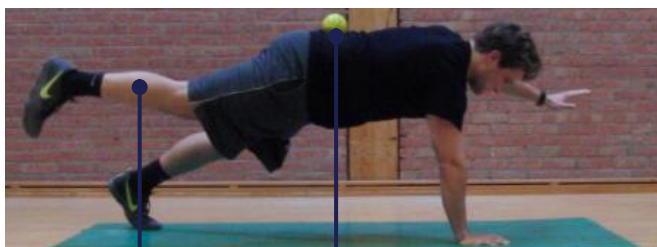
Arm heffen in
verlengde romp

Steunen op
handen & tenen



Been heffen in
verlengde romp Bal blijft liggen
op rug

Steunen op
hand & tenen



Arm &
tegenovergesteld
been van grond
heffen Bal blijft liggen
op rug

1 Pomphouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

2 Pomphouding - arm of been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden
elk been/elke arm

3 Pomphouding - arm & been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden

Handen- & knieënsteun met 1 hand op bal



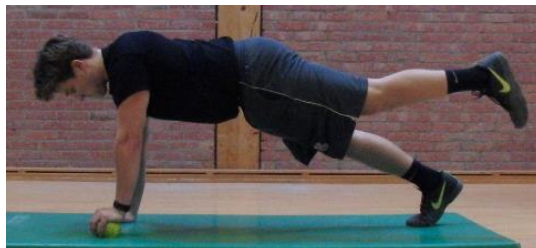
1 been naar achter uit



Pomphouding met 1 hand op bal



1 been van grond heffen



Pomphouding met 1 hand op bal



1 been en tegenovergestelde arm van grond heffen

Kniesteun met hand op bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Pomphouding met hand op bal - 1 been heffen

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

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

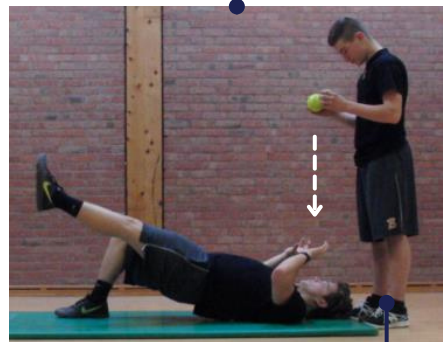
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



Extra: armen hoog houden en bal doorgeven van ene naar andere hand

Bekkenlift met 1 been in verlengde romp



Partner laat bal los, bal vangen

In bekkenlift met voeten naast elkaar (1).

1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2), hierbij eerst hiel en dan pas tenen neerplaatsen



Daarna andere voegt zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (3), daarna beide voeten één voor één terug in het midden plaatsen (4,5)

1

Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2

Bekkenlift op 1 been met vangen

- 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

Bekkenlift op 1 rij
naast elkaar



Bal rond romp cirkelen en
daarna bal doorgeven aan
partner ernaast,
aansluiten op einde rij

Partner
gooit bal



In bekkenlift,
bal vangen &
terugwerpen

Andere been in
het verlengde
romp brengen

In bekkenlift,
bekken hoog
houden



Met 1 voet
op bal
steunen

1

Bekkenlift - bal doorgeven

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

3 x 60 seconden

2

Bal vangen en werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 15 herhalingen

3

Bekkenlift met voet op bal

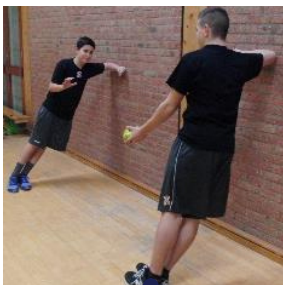
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 10 herhalingen
elk been

Zijwaartse plank tegen muur



Bal gooien naar partner



Partner vangt bal & werpt hem daarna terug

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun, met 1 hand uiteinde bat vasthouden



Duwen/trekken om partner uit evenwicht te krijgen

Bat niet loslaten tijdens oefening

1

Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 30 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3

Duel in zijwaartse plank

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

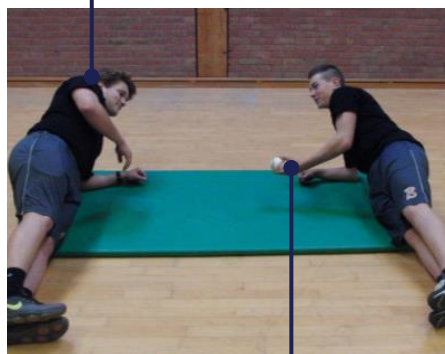
3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse elleboog- & voetensteun met voeten op elkaar



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegenover partner



Partner gooit bal, bal vangen & terugwerpen

Zijwaartse hand- & voetensteun



1 arm & been opheffen

1

Zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Bal vangen & werpen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met benen gebogen



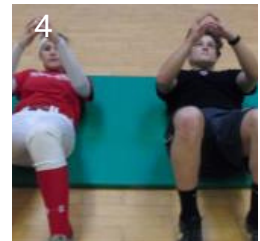
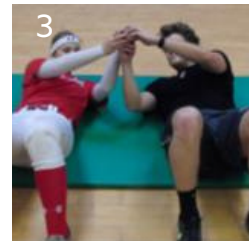
Schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig, bat met gestrekte armen vasthouden



Schouders langzaam van grond liften, bat doorgeven aan partner

In ruglig op mat naast partner (1), allebei schouders heffen (2) en draaien in richting van elkaar, bal doorgeven aan partner (3)



Langs dezelfde weg terugkeren naar ruglig (4,5); Nu doet partner hetzelfde

1 Curl-up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

2 Curl-up met partner

- Neutrale rugkromming

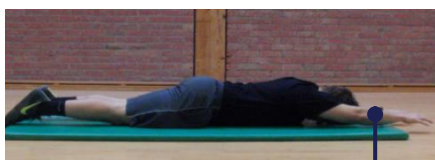
3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

3 Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elke zijde

Gestreckte buiklig



Armen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Bal zijwaarts rollen & terug

OF:



Benen ± 5cm optillen, ze zijwaarts naast lichaam brengen & terug

1

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 - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming
- Handen & voeten niet te hoog brengen

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Oppervlakkige kuitspier



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



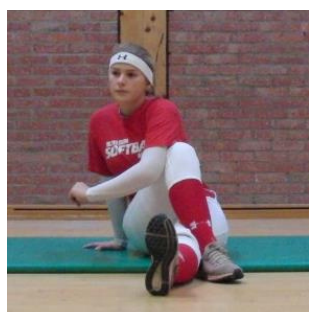
Adductoren (bovenbeen)



Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- © 1 x 30 seconden per spiergroep

Bil



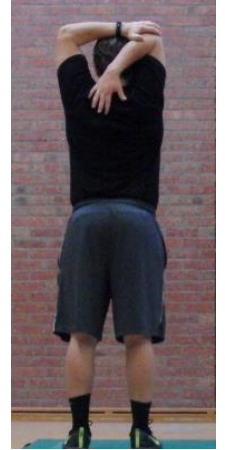
Bil



Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- © 2 x 60 seconden per spiergroep

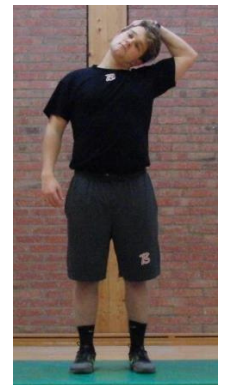
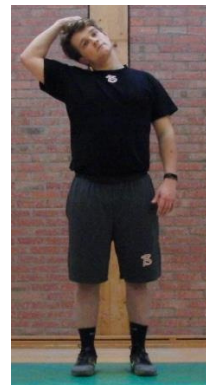
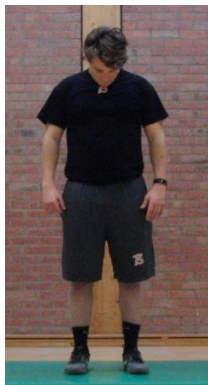
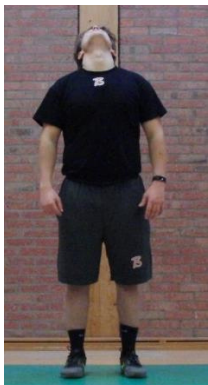
Triceps



Rug



Nek



Pols buigers



Pols strekkers



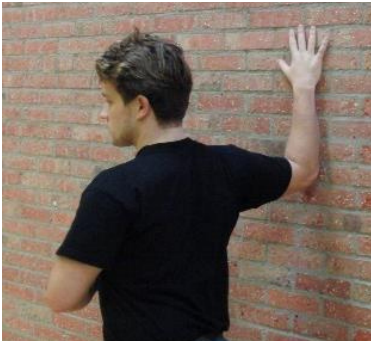
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden per spiergroep

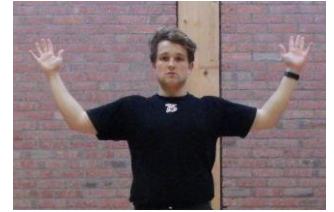
Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden per spiergroep

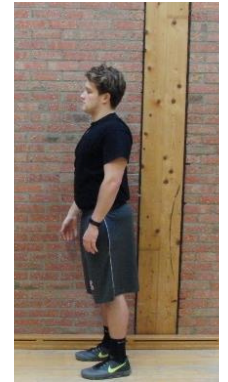
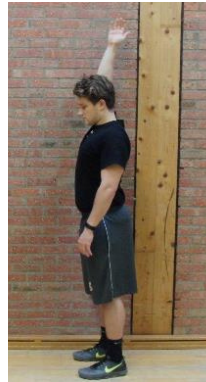
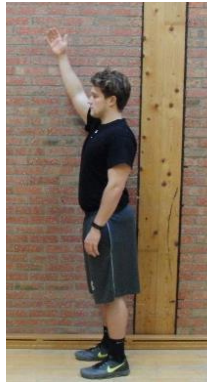
Schouder 1



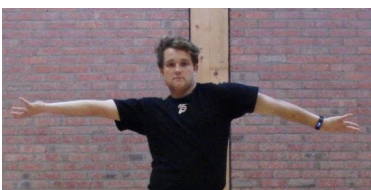
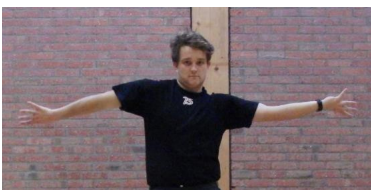
**Schouder 2
(dynamisch)**



Schouder 3



Schouder 4



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

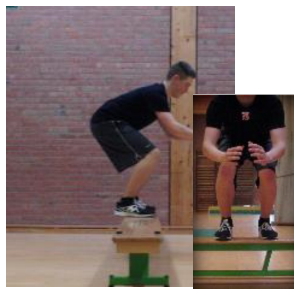
**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

GF2S Baseball Softball

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

2-benige stand op grond voor bank



Op bank springen

Partner gooit bal



Springen & bal vangen in lucht

Partner gooit bal eens voor, links & rechts



Springen & bal vangen in lucht

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 opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

2

Bal vangen na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

3

Bal vangen na 2-benige sprong voor-/zijwaarts

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

3 x 10 herhalingen

GF2S Baseball Softball

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

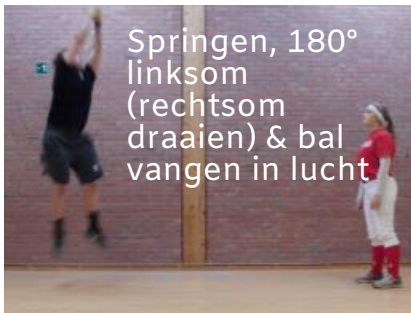
Partner roept 'links' of 'rechts' & gooit bal



Partner 1 gooit bal



Partner 1 gooit bal



Landing:

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

Partner 2 geeft een lichte duw tijdens vluchtfase, evenwicht bewaren & landen op beide voeten

Partner 2 geeft een lichte duw tijdens vluchtfase, evenwicht bewaren & landen op beide voeten

1

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

2

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

- 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° + duw partner

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

3 x 10 herhalingen