

ACTIVATE

World Rugby™ Trainingsprogramma ter blessurepreventie

Activate trainingsprogramma's

Vier trainingsprogramma's voor verschillende leeftijdsgroepen:

Volwassenenprogramma

Jeugdprogramma's

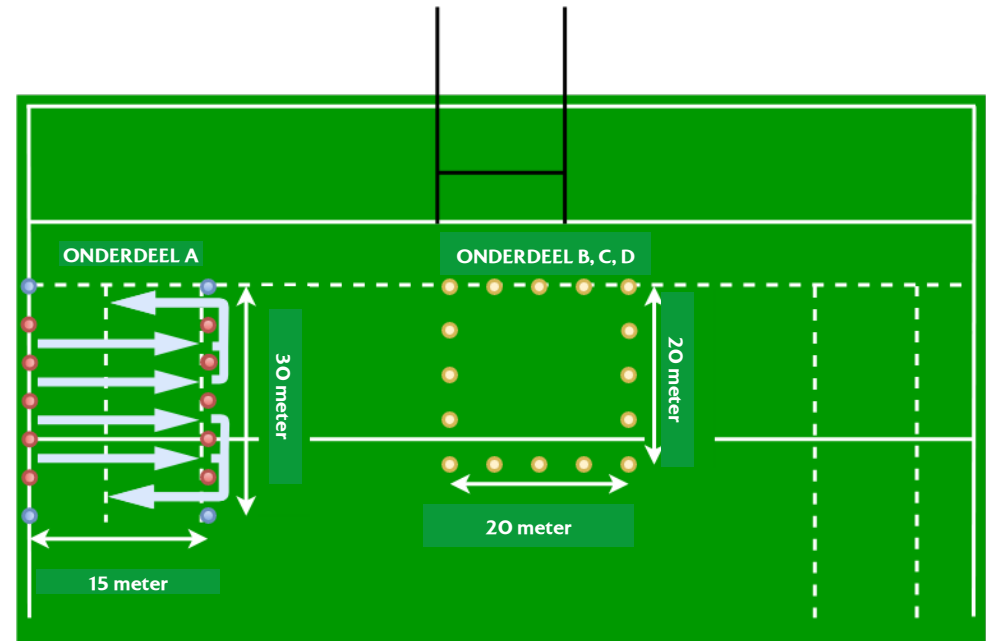


Wat is Activate?

Activate is een gestructureerd, progressief trainingsprogramma dat ontwikkeld is als onderdeel van trainingssessies en warming-ups.

Activate kent vier versies:

- Onder de 15 (13-15 jaar)
- Onder de 16 (15-16 jaar)
- Onder de 18 (16-18 jaar)
- Volwassenen (18+ jaar)



Voorbeeldveld voor Activate

Wat zijn de voordelen van Activate?

Door Activate te gebruiken zullen spelers het volgende kunnen ontwikkelen en verbeteren:

- Algemene bewegingscontrole en vaardigheden: veel oefeningen van Activate kunnen helpen bij het ontwikkelen van de stabiliteit en mobiliteit die ten grondslag liggen aan de veilige en effectieve uitvoering van verschillende bewegingen bij het spelen van rugby.
- Conditionering en sportieve prestaties: het progressieve karakter van Activate kan helpen om verschillende onderdelen van de sportieve prestaties van spelers te verbeteren, zoals kracht, vermogen, snelheid en van richting veranderen.
- Fysieke robuustheid: Activate kan helpen om het vermogen van de spieren, pezen en gewrichten te ontwikkelen zodat ze de krachten aankunnen die ze tijdens het rugbyen te verduren krijgen, waardoor het risico op beschadiging van deze structuren tijdens het spelen van rugby of een andere sport kleiner wordt.

De acht Activate-aanwijzingen

Elke oefening van het Activate-programma bevat meestal twee of drie van de acht Activate-aanwijzingen.

De acht Activate-aanwijzingen:

- Hoofd neutraal/opgeheven ('kijk over je zonnebril')
- Borst vooruit
- Trek de schouders naar elkaar toe
- Schouders en heupen in één lijn
- Span het bovenlichaam aan
- Ontspannen knieën
- Heup, knie en enkel in één lijn
- Knieën boven de tenen



Hoofd neutraal



Hoofd omhoog



Borst vooruit



Trek de schouders naar elkaar toe



Schouders en heupen in één lijn



Span het bovenlichaam aan



Heup, knie en enkel in één lijn



Knieën boven de tenen

Ontspannen knieën

Elke oefening heeft een aantal unieke punten waar trainers op moeten wijzen om hun spelers te begeleiden, maar er zijn ook een paar algemene aanwijzingen die bij veel oefeningen van pas komen en helpen bij het begeleiden van de spelers om de oefeningen met een goede houding en controle uit te voeren.

WED-
STRIJD-
DAG

Renoefeningen om
het lichaam op te warmen



Snake run

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

ONDERDEEL

A

7 min

INTENSITEIT
50%

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen



Squathouding met draai

S: 1 H: 12

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar en sta met je tenen op je vingers
- Doe een zo diep mogelijke squat met de ellebogen binnen de knieën
- Draai het bovenlichaam steeds de andere kant op en strek de armen boven het hoofd
- Ga weer recht op de benen staan en houd de vingers onder de tenen

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Borst vooruit.



Hak-naar-teenloop met knieheffen

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

B

7 min



Balans op één been met duw voor onbalans

S: 1 H: 1 per been A/D: 30 s per been

- Speler één staat op één been met een licht gebogen knie. Speler twee staat naast speler één
- Speler twee probeert met beide handen speler één uit zijn evenwicht te duwen terwijl speler één probeert in evenwicht te blijven

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.



Zijwaarts armheffen met weerstand

S: 1 H: 2 per speler
A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Armrotatie met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Arabesk met één been

S: 1 H: 10 per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Leun langzaam vanuit de heup naar voren tot het bovenlichaam parallel is aan de grond en spreid de armen opzij
- Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

WED-
STRIJD-
DAG

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen

INTENSITEIT
50%

ONDERDEEL

C

7 min

**Bergbeklimmer**

S: 6 H: 5

- Begin in een push-uppositie
- Beweeg de knieën om beurten richting de ellebogen en houd het dragende been volledig gestrekt
- 1 set = 5 wisselende stappen

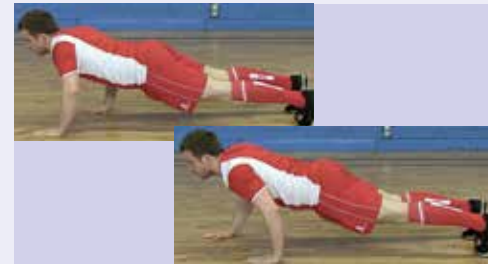
Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

**Voorwaartse hop en stop**

S: 1 H: 8 per been

- Spring vooruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Pop push-up – afwisselend**

S: 1 H: 15

- Begin in een push-uppositie met één hand voor het hoofd en de andere onder de borst
- Buig de elleboog zo min mogelijk en druk explosief op met de schouders en wissel de positie van de hand naar voren en naar achteren af naar de verschillende beginposities

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

**Joggen met hoge balworpen**

S: 2 H: 5

- Jog vooruit en maak een sprong waarbij je steeds met het andere been afzet en de knie van het zwaaibeen optrekt
- Strek de handen boven het hoofd alsof je een bal vangt
- Land plat op beide voeten in gespreide stand

Activate-aanwijzingen: Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

Oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min

**Statische nekcontracties**

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

**Diagonale shuffle en lunge**

S: 2 H: 5

- Shuffel 2 stappen naar links of rechts
- Eindig elke dubbele sprong in een voorwaarts gerichte lungepositie
- Shuffel om beurten schuin naar links en naar rechts

INTENSITEIT
50%

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

**Schouderwork-out**

S: 2 H: 1

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

1

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens en renoefeningen om het lichaam om te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT
50%**Snake run**

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

**Squathouding**

S: 1 H: 12

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar en sta met je tenen op je vingers
- Doe een zo diep mogelijke squat met de ellebogen binnen de knieën
- Ga weer recht op de benen staan en houd de vingers onder de tenen

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Borst vooruit.



ONDERDEEL

B

7 min

Hak-naar-teenloop met knieheffen

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Balans op één been met backslaps**

S: 1 H: 1 per been A/D: 30 s per been

- Balanseer op één been en spreid de armen opzij
- Doe backslaps waarbij je de boven- en onderarmen afwisselt

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

**Zijwaarts armheffen met weerstand**S: 1 H: 2 per speler
A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Armrotatie met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Arabesk met één been**

S: 1 H: 10 per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Leun langzaam vanuit de heup naar voren tot het bovenlichaam parallel is aan de grond en spreid de armen opzij
- Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen

ONDERDEEL

C

7 min



Bergbeklimmer

S: 6 H: 5

- Begin in een push-uppositie
- Beweeg de knieën om beurten richting de ellebogen en houd het dragende been volledig gestrekt
- 1 set = 5 wisselende stappen

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Voorwaartse hop en stop

S: 1 H: 8 per been

- Spring vooruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn.



Pop push-up – breed naar smal

S:1 H: 15

- Begin in een push-uppositie met de handen dicht naast elkaar
- Buig de ellebogen zo min mogelijk en druk explosief op met de schouders en wissel de positie van de handen van breed naar smal

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Joggen met hoge balwerpen

S: 2 H: 5

- Jog vooruit en maak een sprong waarbij je steeds met het andere been afzet en de knie van het zwaaibeen optrekt
- Streck de handen boven het hoofd alsof je een bal vangt
- Land plat op beide voeten in gespreide stand

INTENSITEIT 50%

Activate-aanwijzingen: Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.



Schouderwork-out

S: 2 H: 1

A/D: 15 s per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

ONDERDEEL

D

4 min

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen



Statische nekcontracties

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1

A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen



Diagonale shuffle en lunge

S: 2 H: 5

- Shuffel 2 stappen naar links of rechts
- Eindig elke dubbele sprong in een voorwaarts gerichte lungepositie
- Shuffel om beurten schuin naar links en naar rechts

INTENSITEIT 50%

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

2

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens en renoefeningen om het lichaam op te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT 50%



Snake run

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen



Squathouding met draai

S: 1 H: 12

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar en sta met je tenen op je vingers
- Doe een zo diep mogelijke squat met de ellebogen binnen de knieën
- Draai het bovenlichaam steeds de andere kant op en strek de armen boven het hoofd
- Ga weer recht op de benen staan en houd de vingers onder de tenen

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Borst vooruit.



ONDERDEEL

B

7 min

Hak-naar-teenloop met knieheffen

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



Balans op één been met cirkelende armen

S: 1 H: 1 per been A/D: 30 s per been

- Balanseer op één been en spreid de armen opzij
- Maak cirkels met de armen en wissel af tussen grote en kleine cirkels

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.



Zijwaarts armheffen met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Armrotatie met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Nordic hamstring curl met gebogen heup

S: 1 H: 5

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met zijn bovenlichaam naar voren en houdt deze hoek vast tijdens de beweging
- Speler één beweegt het bovenlichaam langzaam naar beneden, waarbij de heup in dezelfde hoek blijft
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen en zich op te drukken naar de beginpositie

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen



Quick steps met partnerweerstand
S: 6 H: 1

- Speler één legt zijn handen op de schouders van speler twee en leunt voorover
- Speler één beweegt de knieën om beurten richting zijn borst terwijl hij het achterste been volledig strekt om bij elke herhaling op dezelfde plek op de grond te blijven staan
- 1 set = 5 afwisselende herhalingen

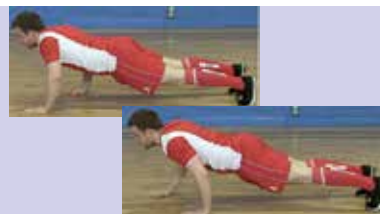
Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



Diagonale hop en stop
S: 1 H: 8 per been

- Spring één keer schuin naar voren door met hetzelfde been af te zetten en te landen en wissel links en rechts af
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



Pop push-up – afwisselend
S: 1 H: 15

- Begin in een push-uppositie met één hand voor het hoofd en de andere onder de borst
- Buig de elleboog zo min mogelijk en wissel de positie van de hand naar voren en naar achteren af naar de verschillende beginposities

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



INTENSITEIT 50%

Joggen met hoge balworpen en draaien
S: 2

- Jog vooruit en maak een sprong waarbij je steeds met het andere been afzet en de knie van het zwaaibeen optrekt
- Strek de handen boven het hoofd alsof je een bal vangt en draai een kwartslag in de lucht
- Land plat op beide voeten haaks op de beginspositie



INTENSITEIT 50%

Partner spiegelen
S: 2 H: 2
A/D: 15 m per herhaling

- De spelers staan naar elkaar toe op 1 meter afstand
- Speler één rent zigzaggend vooruit
- Speler rent achteruit terwijl hij probeert om de richtingen waarin speler één rent te spiegelen

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

C

7 min

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min



Statische nekcontracties
S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint
S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen



Schouderwork-out S: 2 H: 1 A/D: 15 m per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

3

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens en renoefeningen om het lichaam op te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT
50%**Snake run**

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

**Voorwaartse lunge met reiken**

1 H: 2 H: 15 m

- Doe een voorwaartse lunge en reik met de armen boven het hoofd
- Het achterste been mag de grond niet raken
- Wissel het voorste been bij elke stap af

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.

**Hak-naar-teenloop met knieheffen**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

B

7 min

**Balans op één been met ogen dicht**

S: 1 H: 1 per been A/D: 30 s per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Doe je ogen dicht en probeer 30 seconden je evenwicht te bewaren
- Herhaal met het andere been

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

**Zijwaarts armheffen met weerstand**S: 1 H: 2 per speler
A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Armrotatie met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Statische nordic hamstring**

S: 1 H: 5

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met zijn bovenlichaam naar voren tot het laagste punt dat hij 15 seconden kan vasthouden
- Zak na 15 seconden naar de grond en keer weer terug naar de beginpositie

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen

ONDERDEEL

C

7 min



Voorwaartse pogojumps
S: 1 H: 2 A/D: 15 m per herhaling

- Houd de knieën licht gebogen, spring op en neer naar voren op de bal van de voeten
- Probeer de voeten zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



Pop push-up – dichtbij-ver S: 1 H: 15

- Begin in een push-uppositie met de handen voor het hoofd
- Buig de elleboog zo min mogelijk en druk explosief op met de schouders en wissel de positie van de handen van voor het hoofd naar onder de borst

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Voorwaartse dubbele hop en stop
S: 1 H: 4: per been

- Spring twee keer vooruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.

Voorwaartse lungejumps

S: 1 H: 10

- Begin in een lungepositie en spring explosief omhoog waarbij je de armen mee omhoog beweegt
- Land op het andere been dat nu het zwaaibeen is

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



Walk-out vanuit de schouders

S: 2 H: 5

- Begin met gestrekte benen en de handen op de grond
- Loop op de handen zo ver mogelijk naar voren
- Houd de uiterst gestrekte houding 2 seconden vast voordat je met de handen terug naar de voeten loopt

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.



Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min



Statische nekcontracties
S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

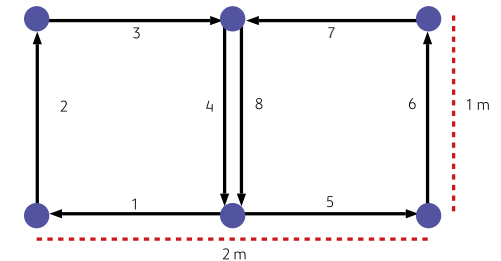
Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen

INTENSITEIT 50%



Achtjes

S: 1 H: 1 A/D: 30 s

- De spelers doen alsof ze in een rechthoek van 2 bij 1 meter staan
- Ze rennen vooruit, zijwaarts en achteruit in een achtje en blijven daarbij vooruitkijken

INTENSITEIT 100%

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

4

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens om te oefenen en oefeningen om het lichaam op te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT
50%**Snake run**

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

**Voorwaartse lunge met opzij buigen**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Doe een voorwaartse lunge en reik met de armen boven het hoofd, waarbij het naar voren gerichte bovenlichaam naar de kant van het zwaaibeen leunt
- Het achterste been mag de grond niet raken
- Wissel het voorste been bij elke stap af

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.

**Hak-naar-teenloop met knieheffen**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

B

7 min

**Balans op één been met duw voor onbalans**

S: 1 H: 2 (1 per been) A/D: 30 s per been

- Speler één staat op één been met een licht gebogen knie. Speler twee staat naast speler één
- Speler twee probeert met beide handen speler één uit zijn evenwicht te duwen terwijl speler één probeert in evenwicht te blijven

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Zijwaarts armheffen met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler

A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Armrotatie met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler

A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Statische nordic hamstring**

S: 1 H: 5 A/D: 15 s per herhaling

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met zijn bovenlichaam naar voren tot het laagste punt dat hij 15 seconden kan vasthouden
- Zak na 15 seconden naar de grond en keer weer terug naar de beginpositie

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen



Hoge pogojumps
S: 2 A/D: 16

- Houd de knieën licht gebogen, spring op en neer op de bal van de voeten
- Probeer de voeten zo kort mogelijk de grond te laten raken
- Probeer bij elke herhaling hoger te springen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



Diagonale dubbele hop en stop

S: 1 H: 4 per been

- Spring twee keer schuin naar voren door met hetzelfde been af te zetten en te landen en wissel links en rechts af
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



Plyo push-up S: 1 H: 20

- Begin in een push-uppositie
- Buig de ellebogen licht en strek ze dan explosief om het lichaam van de grond te duwen
- Klap in de handen en vang het lichaam weer op met licht gebogen ellebogen

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

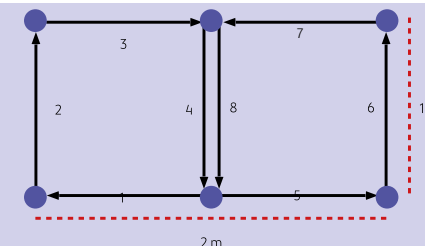


Voorwaartse sprongen

S: 1 H: 8

- Spring zo ver mogelijk vooruit
- Gebruik de armen tijdens het springen om verder vooruit te komen
- Probeer tussen elke sprong de voeten zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



Achtjes

S: 1 H: 1 A/D: 30 s

- De spelers doen alsof ze in een rechthoek van 2 bij 1 meter staan
- Ze rennen vooruit, zijwaarts en achteruit in een achtje en blijven daarbij vooruitkijken

INTENSITEIT 100%

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

C

7 min

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen



Statische nekcontracties

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen

INTENSITEIT 50%

ONDERDEEL

D

4 min



Walk-out vanuit de schouders S: 1 H: 8

- Begin met gestrekte benen en de handen op de grond
- Loop op de handen zo ver mogelijk naar voren
- Houd de uiterst gestrekte houding 2 seconden vast voordat je met de handen terug naar de voeten loopt

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

5

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijspelen en renoefeningen om het lichaam op te warmen

Kleine partijspelen

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijspelen om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT
50%**Snake run**

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

**Voorwaartse lunge met draai**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Doe een voorwaartse lunge waarbij je met de armen boven het hoofd reikt en draai het bovenlichaam naar de kant van het zwaaibeen
- Het achterste been mag de grond niet raken
- Wissel het voorste been bij elke stap af

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.

**Hak-naar-teenloop met knieheffen**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

B

7 min

**Balans op één been met duw voor onbalans**

S: 1 H: 2 (1 per been) A/D: 30 s per been

- Speler één staat op één been met een licht gebogen knie. Speler twee staat naast speler één
- Speler twee probeert met beide handen speler één uit zijn evenwicht te duwen terwijl speler één probeert in evenwicht te blijven

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Zijwaarts armheffen met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler

A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Armrotatie met weerstand**

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.

**Statische nordic hamstring**

S: 1 H: 5

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met zijn bovenlichaam naar voren tot het laagste punt dat hij 15 seconden kan vasthouden
- Zak na 15 seconden naar de grond en keer weer terug naar de beginpositie

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

ONDERDEEL

C

7 min



Sprint met passief been

S: 1 H: 2 A/D: 15 m per herhaling

- Ren vooruit waarbij één been normaal rent en het andere been passief is met zo recht mogelijke knieën en heupen
- Probeer de knie van het actieve been en de elleboog samen te laten werken en trek je tenen in als de knie hoog is

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Voorwaartse driedubbele hop en stop

S: 1 H: 2 per been

- Spring drie keer vooruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans



Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



Knieën en opvangen 1 H: 15

- Begin op de knieën en val voorover met de armen vooruit gestrekt
- Vang je lichaam op met de armen met licht gebogen ellebogen en neem de beginpositie weer aan

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Sprongen met afwisselend been

S: 1 H: 10

- Spring vooruit, land op het andere been
- Beweeg bij aanvang van de sprong de knie van het zwaaiende been krachtig omhoog
- Beweeg de knie en de elleboog tegelijk omhoog

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



Achteruit, draai en sprint

S: 1 H: 4

A/D: 15 m per herhaling

- Jog 5 meter achteruit
- Keer om en sprint vooruit
- Draai de ene keer naar links en de andere keer naar rechts

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

INTENSITEIT 100%



Schouderwork-out

S: 2 H: 1 A/D: 15 s per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min



Statische nekcontracties

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen

INTENSITEIT 50%

6

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens om het lichaam op te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT 50%



Snake run

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen



Bergbeklimmer met stops

S: 1 H: 10 per kant

- Begin in een push-uppositie
- Beweeg de knieën om beurten zo dicht mogelijk naar de elleboog

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Hak-naar-teenloop met knieheffen

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

ONDERDEEL

B

7 min



Balans op één been met ogen dicht

S: 1 H: 1 per been H: 30 s per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Doe je ogen dicht en probeer 30 seconden je evenwicht te bewaren
- Herhaal met het andere been

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.



Zijwaarts armheffen met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Armrotatie met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Nordic hamstring curl

S: 1 H: 5

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met het bovenlichaam langzaam naar voren en probeert te voorkomen dat hij valt
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen als hij het gecontroleerd zakken niet meer houdt

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen

INTENSITEIT
70%

ONDERDEEL

C

7 min

Pogojumps op één been

S: 2 H: 8 each leg

- Houd de knieën licht gebogen, spring op en neer op de bal van één voet
- Probeer de voet zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



Diagonale driedubbele hop en stop

1 H: 2 per been

- Spring drie keer schuin naar voren door met hetzelfde been af te zetten en te landen en wissel links en rechts af
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



Knieën op opvangen – push-up

S: 1 H: 15

- Begin op de knieën en val voorover met de armen vooruit gestrekt
- Vang je lichaam op met de armen met licht gebogen ellebogen, doe een push-up en neem de beginpositie weer aan

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

Voorwaartse tuckjumps

S: 1 H: 2

A/D: 15 m per herhaling

- Spring zo hoog mogelijk vooruit terwijl je je voeten bij elkaar houdt
- Trek de knieën op naar de borst
- Probeer de voet zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



Schouderwork-out

S: 2 H: 1 A/D: 15 s per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min



Statische nekcontracties

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen

INTENSITEIT
50%



INTENSITEIT
75%

Ren, vertraag en keer

S: 1 H: 2 per richting

- Versnel vanuit stilstand naar een tempo van 75%
- Vertraag op het teken van de trainer door kleinere passen te nemen en de heupen en knieën te buigen
- Bij een tempo van 25% zet je een voet neer waarna je naar links of rechts keert en weer versnelt

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

7

ONDERDEEL

A

7 min

Kleine partijtjens en renoefeningen om het lichaam om te warmen

Kleine partijtjens

A/D: 5 min

- Gebruik kleine partijtjens om de spelers te laten bewegen, warm te blijven en de hartslag omhoog te krijgen
- Laat groepen uit maximaal 6 spelers bestaan

INTENSITEIT
50%

Snake run

S: 1 H: 3 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

Oefeningen om de kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam te bevorderen

ONDERDEEL

B

7 min



Bergbeklimmer met draai

S: 1 H: 10 per kant

- Begin in een push-uppositie
- Beweeg de knieën om beurten zo dicht mogelijk naar de elleboog
- Draai het bovenlijf om de arm aan dezelfde kant als het zwaaibeen boven het hoofd uit te steken

Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Hak-naar-teenloop met knieheffen

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Trek de knie van het zwaaibeen op naar de borst
- Zet een stap vooruit en doe een calf raise met het standbeen
- Herhaal bij elke stap

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



Balans op één been met ogen dicht en duw voor onbalans

S: 1 H: 1 per been A/D: 20 s per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Doe je ogen dicht en probeer 10 seconden je evenwicht te bewaren
- Herhaal met het andere been

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.



Zijwaarts armheffen met weerstand

S: 1 H: 2 per speler

A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen iets langs het lichaam
- Probeer de armen opzij te heffen terwijl de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Armrotatie met weerstand

S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling

- Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden
- Probeer de handen naar de zijanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.



Nordic hamstring curl

S: 1 H: 3

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met het bovenlichaam langzaam naar voren en probeert te voorkomen dat hij valt
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen als hij het gecontroleerd zakken niet meer houdt

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

7

INTENSITEIT
70%



Pogojumps op één been
S: 2 H: 8 each leg

- Houd de knieën licht gebogen, spring op en neer op de bal van één voet
- Probeer de voet zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



Voorwaartse hop en stop met ondiepe squat S: 2 H: 7 per been

- Spring vooruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- Doe tussen elke sprong een squat met het standbeen

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.

Weerstandoefeningen om kracht en vermogen te ontwikkelen

Knieën op opvangen – plyometrische push-up

S: 1 H: 15

- Begin op de knieën en val voorover met de armen vooruit gestrekt
- Vang je lichaam op met de armen met licht gebogen ellebogen en doe dan een explosieve push-up waarbij je in je handen klappt



Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

Ren, vertraag en keer S: 1 H: 2 per richting

- Versnel vanuit stilstand naar een tempo van 75%
- Vertraag op het teken van de trainer door kleinere passen te nemen en de heupen en knieën te buigen
- Bij een tempo van 25% zet je een voet neer waarna je naar links of rechts keert en weer versnelt



INTENSITEIT
75%

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

Sprints en oefeningen om de kracht en functionaliteit van de nek te bevorderen

ONDERDEEL

D

4 min



Statische nekcontracties

S: 1 H: 1 per richting A/D: 15 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Conditie opbouwen met herhaalde sprint

S: 5 H: 1 A/D: 30 s

- Markeer een baan van 25 meter met pylonen om de 5 meter
- De helft van de groep sprint 30 seconden heen en weer naar de pylonen, de andere helft doet oefeningen voor een sterkere nek
- Laat de twee groepen de twee oefeningen afwisselen

INTENSITEIT
50%



Wevende tuck jumps

S: 1 H: 2 A/D: 15 m per herhaling

- Spring zo hoog mogelijk vooruit afwisselend naar links en rechts terwijl je de voeten bij elkaar houdt
- Trek de knieën op naar de borst
- Probeer de voet zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



Schouderwork-out

S: 2 H: 1 A/D: 15 s per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby