



Onderhoudstrainingsschema :



Individuele voorbereiding

Onderbouw (OB)

U-8, U-9

**Vakantieperiode : Zomer
(Volledig Schema)**

Tussenseizoensplanning:

3 weken (21 Dagen)

Start indien mogelijk

2^{de} of 3^{de} week van Juli t.e.m. 2^{de} week Augustus

Ik hoop jullie met dit voorbereidingschema's voldoende materiaal te geven waarmee je jezelf optimaal kan voorbereiden op het komende seizoen.

TVJO Dirk Verboom

Week 1 : 1^{ste} reeks is telkens met een aan te leren "overstapbeweging".

Dag 1:

2 x 15 Min. lopen met 3 ' rustpauze

A) Gewone overstap: Bal leiden, zet snel het rechterbeen over de bal van buiten naar binnen en neem de bal mee met de buitenkant van het rechterbeen.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 2: Rust

Dag 3:

2 x 15 Min. lopen met 3' rustpauze

B) Overstap + uitvalpas: Bal leiden, maak een overstap met je rechterbeen, maak daarna héél snel een zijwaartse uitvalpas voor de bal naar rechts en neem de bal mee met de buitenkant van je linkervoet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering

Dag 4: Rust

Dag 5:

2 x 15 Min. lopen met 3' rustpauze

C) Overstap op een rollende bal: Bal leiden, bal kort afrollen met de rechterzool naar binnen gevolgd door een snelle overstapbeweging op die rollende bal met je linkerbeen.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 6: Rust

Dag 7:

3 x 12 Min. met telkens een rustpauze van 3'

D) overstap - schaar beweging: Bal leiden, maak eerst een overstapbeweging met je rechterbeen, gevolgd door een snelle enkele schaarbeweging met je rechterbeen om de bal vervolgens mee te nemen met de buitenkant van je linkerbeen.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Week 2: Tweede reeks is telkens met een aan te leren "kapbeweging".

Dag 8:

3 x 12 Min. met telkens een rustpauze van 3'

E) overstap - tik beweging: Bal leiden, maak een overstapbeweging met je rechterbeen, geef de bal vervolgens een korte tik voorwaarts met je linkerbeen die je vanachter je rechtersteun haalt en neem de bal snel mee met de buitenkant van je rechervoet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 9: Rust

Dag 10:

2 x 20 Min. lopen met 3' rustpauze

A) Kap met de binnenkant / buitenkant van de voet: Bal leiden, net voor de tegenstander / voorwerp kap je de bal héél kort af met de binnenkant of buitenkant van de voet om de bal vervolgens snel met de binnenkant van de voet mee te nemen.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 11: Rust

Dag 12:

2 x 20 Min. lopen met 3' rustpauze

B) 'gefackte' kapbeweging: Bal leiden, net voor de tegenstander / voorwerp doe je alsof je de bal met de binnenkant van de rechervoet gaat afkappen maar je kap de bal snel af met de binnenkant van je linkervoet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 13: Rust

Dag 14:

1 x 30 Min. lopen

C) De binnen-buitenbeweging: Bal leiden, haal de bal net voor de tegenstander / voorwerp terug met de tip, geef de bal een korte tik naar binnen met de rechterbinnenkant en neem de bal snel mee met de buitenkant van diezelfde voet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Week 3: Tweede reeks is telkens met een aan te leren "kapbeweging".

Dag 15: Rust

Dag 16:

2 x 20 Min. lopen met 3' rustpauze

D) De tic - tac beweging: Bal leiden, net voor de tegenstander / voorwerp doe je alsof je de bal meeneemt met de buitenkant van je rechtervoet maar kap de bal af met de binnenkant van je rechtervoet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 17: Rust

Dag 18:

2 x 20 Min. lopen met 3' rustpauze

E) De omgekeerde tic-tac beweging: Bal leiden, net voor de tegenstander / voorwerp doe je alsof je de bal meeneemt met de binnenkant van je rechtervoet maar kap de bal uiteindelijk af met de buitenkant van je rechtervoet.

Oefen zowel R als L.

Let vooral op de ritme -en richtingsverandering.

Dag 19: Rust

Dag 20:

1 x 30 Min. lopen

Jongleren:

Is een term die iedereen ondertussen wel kent. We kunnen met verschillende lichaamsdelen jongleren : de voeten L - R (binnenkant - buitenkant - wreef), de dij en het hoofd.

Opgelet:

We starten nooit vanuit de handen, maar we tillen de bal met de voet op en starten zo het jongleren.

Dag 21: Rust

Algemene ontwikkelingsoefeningen

voor U-8, U-9

1) Buikspieren en armen: **A)** Pompen met een perfect gestrekt lichaam, neus tot op de grond. (2 reeksen van 15) **B)** Ruglig, borst afwisselend naar linker en rechter knie brengen en dit met gebogen benen. Let er wel op dat we de romp volledig verticaal brengen. (2 snelle reeksen van 30) **C)** sit-ups, let op de gebogen benen, voeten los op de grond, handen in de nek – (2 reeksen van 12) **D)** Ruglig, met gestrekte benen cijfers maken van 1 tot 20 - rug goed ondersteunen met handen.

2) Wisselsprongen op traptrede: a) nadruk op hoog boven de trede uitduwen – (5 x 20 sec.) met 40 sec. rustpauze er tussen.

3) Sprongen over een elastiek: **A)** zijwaartse sprongen **B)** voor -en achterwaartse sprongen (5x 20 sprongen, hoogte elastiek max. 30 cm) Nadruk op springen en niet op voeten intrekken.

4) Oefeningen voor de lies: **A)** voeten aan de buitenkant tegen de stoelpoten, benen proberen te sluiten **B)** idem maar nu aan de binnenkant, benen proberen te openen Beide oefeningen telkens (5x 10 sec.) houden en dan 10 sec. rustpauze, benen losgooien.

5) Oefeningen voor de kuiten: **A)** touwtje springen op de bal van de voet (5x 30 sec.) **B)** hielen heffen op 1 been (met boekentas in de handen) – (3x 20 sec.) met elk been, goed kuiten rekken.

6. Oefeningen voor de hamstrings: **A)** gestrekt been achteruit trekken tegen een elastiek (3x 10 met elk been) **B)** buiklig, elastiek aan de enkel, been plooiën.

7) Oefeningen voor de quadriceps: **A)** met de rug tegen muur staan - hoek tussen de benen is 90° - armen los langs lichaam (2x 90 sec.) **B)** met een boekentas in de handen door de benen zakken en terug recht komen (2x15) **C)** met boekentas in de handen zo snel mogelijk de trappen oplopen **D)** zo snel mogelijk op en af een bank stappen (40 sec.) **E)** zijwaarts op en af een bank springen (tweevoetig).

8) Sprongkracht: **A)** met een boekentas in de handen, zo hoog mogelijk opveren en dit telkens tweevoetig reeksen van 10 opsprongen - niet té snel na elkaar, wel maximale opsprong.

9. Oefeningen om de snelheid te bevorderen: **A)** touwspringen (zo snel mogelijk) **B)** zo snel mogelijk op de trappen lopen, en nadien zeer rustig afdalen **C)** bergop spurten.