

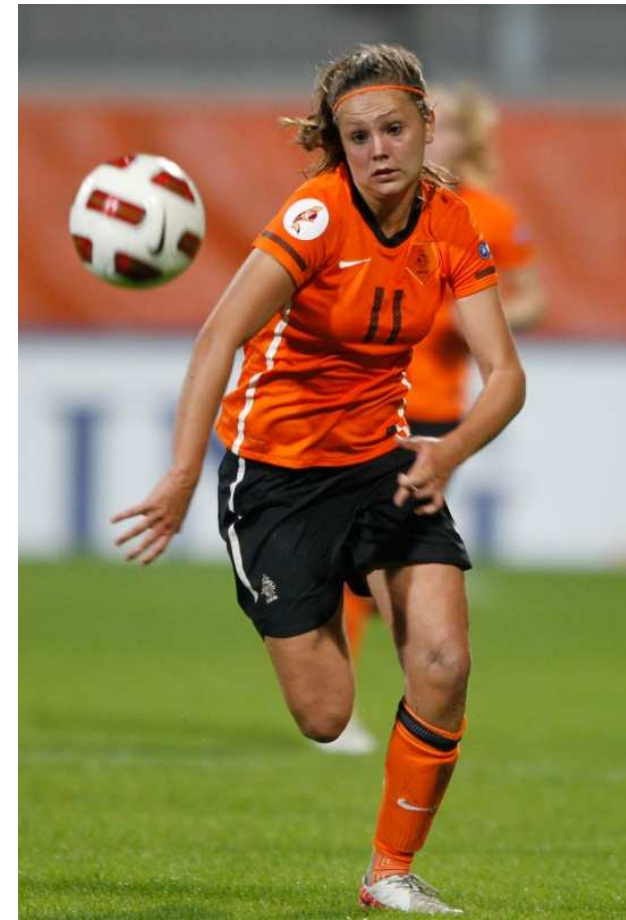
PERFORMANCE TRAINING

MEISJES & VROUWENVOETBAL

PERFORMANCE TRAINING

WAT IS PERFORMANCE TRAINING?

- Een **trainingsprogramma** specifiek voor spelers in JPN/Nationale teams.



PERFORMANCE TRAINING

VOOR WIE IS PERFORMANCE TRAINING?

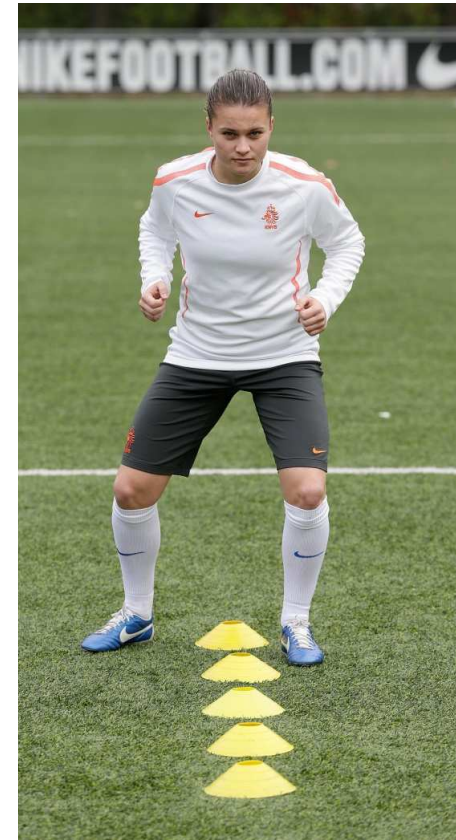
- **Speelsters**
 - JPN MO.12-JPN.MO.13 –JPN MO.14
 - JPN MO.15 – JPN MO.17
 - Nationaal O.15
 - Nationaal O.17 – Nationaal O.19
 - Nationaal Vrouwenteam



PERFORMANCE TRAINING

WAAROM PERFORMANCE TRAINING?

- Het doel is dat jij als speelster fitter wordt, zodat je **beter belastbaar bent**.
- Op die manier is de **kans kleiner dat je een blessure oploopt**.



OEFENINGEN MET EN ZONDER BAL (HUISWERK)

A. Oefeningen zonder bal

- (oefeningen individueel thuis)



B. Oefeningen met bal

- (oefeningen individueel/tweetallen voor de clubtraining)



HOE WERKT HET?

- Ga naar de site. Klik op Performance Training
- Klik op de brochure Speelster
- Klik op het schema van jouw team. Bv JPN MO.15.
- Het grijze gedeelte zijn de oefeningen zonder bal. Deze doe je thuis.
- Je start bij niveau 1.
- Je doet hier 3x per week alle 10 oefenvormen (thuis).
- Om te weten hoe je de oefeningen moet uitvoeren heb je een kaart. Of je bekijkt de bijhorende videoclip.
- De oefenvormen met bal staan in het blauwe gedeelte. Deze oefeningen doe je 2x per week voor de training van je club. Een maal per week probeer je met een teamgenootje de oefeningen voor tweetallen te doen. De andere keer de individuele oefeningen.

Programma

Performance Training



JPN MO.12 - JPN MO.13 - JPN MO.14 - JPN MO.15 - JPN MO.17 -
Nationaal O.15 - Nationaal O.17 - Nationaal O.19



Versie speelster



Versie coach



BEGINSCHERM

PAGINA 7 VAN 16

Programma

Performance Training

JPN MO.12 - JPN MO.13 - JPN MO.14 - JPN MO.15 - JPN MO.17 -
Nationaal O.15 - Nationaal O.17 - Nationaal O.19



Versie speelster

- Voorwoord
- Performance Training
- Deel II - Oefeningen met en zonder bal (Individueel programma)
 - Programma JPN MO.12
 - Programma JPN MO.13
 - Programma JPN MO.14
 - Programma JPN MO.15 - Nationaal O.15 Meisjes
 - Programma JPN MO.17 - Nationaal O.17 Meisjes
 - Programma Nationaal O.19 Vrouwen
- Deel III - Optimale (top)sportomgeving
 - Afstemmen leef-, wedstrijd- en trainingspatroon
 - Zorgen voor gezonde voeding

Bijlage: Presentatie speelster



Neem 15 sec. rust tussen elke oefening!

JPN MO.15 - Nationaal O.15

3/4 keer per week trainen bij: de club - school en sport- JPN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor training tweestellen		Training	Voor training individueel	Training	Wedstrijd	Rustdag
Huiswerk	Huiswerk		Huiswerk			

A. Oefeningen zonder bal (individueel thuis) drie keer per week

Niveau 1		Niveau 2	
2a	90/90 met 1 been gestrekt 12 x links/rechts	▶	2a 90/90 met 1 been gestrekt 12 x links/rechts ▶
9	Zijwaarts stappen met miniband 7 links/rechts	▶	14 Schorploen 4 x links/rechts ▶
10	Heup uitdraaien liggen met miniband 8 x links/rechts	▶	9a Zijwaarts stappen met miniband 10 stappen links/rechts ▶
11	Lunge achteruit 6 x links/rechts	▶	10a Heup uitdraaien liggen met miniband 10 x links/rechts ▶
12	Squat 6 x	▶	11a Lunge achteruit met draai 6 x links/rechts ▶
4c	bruggetje dynamisch met mini band 2 x 20 sec - 2 x 30 sec	▶	12a Squat met miniband 6 x ▶
4a	Bruggetje 1 been afwisselen 3 x 30 sec 5 sec vasthouden	▶	13 Squat lunge 4 x - 6 x links/rechts ▶
5b	Voorligsteun voeten smal 1 x 30 sec	▶	4c Bruggetje dynamisch met mini band 2 x 30 sec ▶
5c	Voorligsteun 1 been afwisselen 4 x 10 sec - 3 x 20 sec	▶	4a Bruggetje 1 been afwisselen 3 x 30 sec 5 sec vasthouden ▶
6c	Zijligsteun 1 been gebogen 4 x 10 sec - 3 x 20 sec	▶	5b Voorligsteun voeten smal 1 x 30 sec ▶
			5c Voorligsteun 1 been afwisselen 3 x 20 sec 2 x 30 sec ▶
			6c Zijligsteun 1 been gebogen 3 x 20 sec - 2 x 30 sec ▶

B. Oefeningen met bal (oefeningen voor de clubtraining, twee keer per week)

Tweestellen	Individueel
Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal	Veel wenden/keren- met/zonder bal (coördinatie)
1 Statisch terugspelen	▶ Stabiliteit/Coördinatie en Dribbelen met richtingsverandering ▶
2 terugspelen na zijwaartse sprong	▶ 1a Tripling + dribbelen binnenkant voet (rechts/links) (rechtsom) ▶
3 Terugspelen na voorwaarts lopen en drie balcontacten	▶ 1b Tripling + dribbelen binnenkant voet (links/rechts) (linksom) ▶
4 terugspelen na sprong van twee benen naar een been.	▶ 2a Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (rechts) ▶
	▶ 2b Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (links) ▶
	▶ 3a2 Éénbenige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (rechts) ▶
	▶ 3b2 Éénbenige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (links) ▶
	▶ 4 Zijwaartse shuffle + dribbelen op voorvoeten ▶



SCHEMA

10

PAGINA 9 VAN 16

ETBALBOND

Neem 15 sec. rust tussen elke oefening!

JPN MO.15 - Nationaal O.15

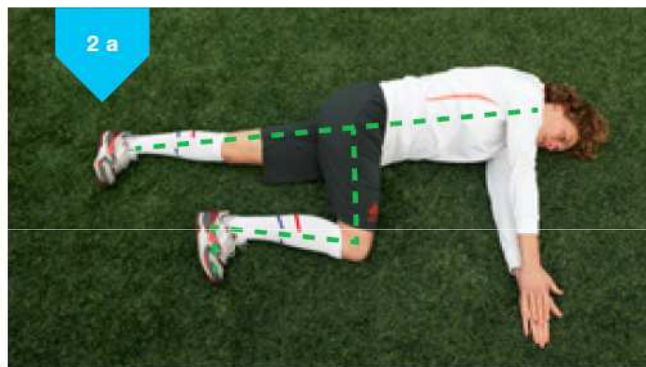
3/4 keer per week trainen bij: de club - school en sport- JPN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor training tweetallen		Training	Voor training individueel	Training	Wedstrijd	Rustdag
Huiswerk	Huiswerk		Huiswerk			

A. Oefeningen zonder bal (individueel thuis) drie keer per week

Niveau 1	Niveau 2
2a 90/90 met 1 been gestrekt 12 x links/rechts	2a 90/90 met 1 been gestrekt 12 x links/rechts
9 Zijwaarts stappen met miniband 7 links/rechts	14 Schorpioen 4 x links/rechts
10 Heup uitdraaien liggen met miniband 8 x links/rechts	9a Zijwaarts stappen met miniband 10 stappen links/rechts
11 Lunge achteruit 6 x links/rechts	10a Heup uitdraaien liggen met miniband 10 x links/rechts
12 Squat 6 x	11a Lunge achteruit met draai 6 x links/rechts
4c bruggetje dynamisch met mini band 2 x 20 sec - 2 x 30 sec	12a Squat met miniband 6 x
4a Bruggetje 1 been afwisselen 3 x 30 sec 5 sec vasthouden	13 Squat lunge 4 x - 6 x links/rechts
5b Voorligsteun voeten smal 1 x 30 sec	4c Bruggetje dynamisch met mini band 2 x 30 sec
5c Voorligsteun 1 been afwisselen 4 x 10 sec - 3 x 20 sec	4a Bruggetje 1 been afwisselen 3 x 30 sec 5 sec vasthouden
6c Zijligsteun 1 been gebogen 4 x 10 sec - 3 x 20 sec	5b Voorligsteun voeten smal 1 x 30 sec
	5c Voorligsteun 1 been afwisselen 3 x 20 sec 2 x 30 sec
	6c Zijligsteun 1 been gebogen 3 x 20 sec - 2 x 30 sec

OEFENINGEN ZONDER BAL – INDIVIDUEEL THUIS



90/90 één been gestrekt

Ga op je zij liggen met je onderste been gestrekt en je bovenste knie opgetrokken tot 90° in je heup en 90° in je knie. Strek de armen en leg de handen op elkaar. Draai de bovenste arm open en houd je rug op de grond. Houd je knieën op de grond en je heupen stil. In de uiterste positie uitademen en twee seconden vast houden. Draai daarna de andere kant op.




Belangrijk

Blijf goed ademen. Draai je arm zover zodat je nog wel je knie van je bovenste been op de grond kan houden.

PERFORMANCE TRAINING – DEEL II

OEFENINGEN ZONDER BAL – INDIVIDUEEL THUIS

Performance training: 90/90 met 1 been gestrekt



Performance Training

90/90 met één been gestrekt

0:01 / 0:47

KNVB

Neem 15 sec. rust tussen elke oefening!

JPN MO.15 - Nationaal O.15

3/4 keer per week trainen bij: de club - school en sport- JPN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor training tweetallen		Training	Voor training individueel	Training	Wedstrijd	Rustdag
Huiswerk	Huiswerk		Huiswerk			

B. Oefeningen met bal (oefeningen voor de clubtraining, twee keer per week)

Tweetallen	Individueel
Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal	Veel wenden/keren- met/zonder bal (coördinatie)
1 Statisch terugspelen	▶ Stabiliteit/Coördinatie en Dribbelen met richtingsverandering
2 terugspelen na zijwaartse sprong	▶ 1a Tripling + dribbelen binnenkant voet (rechts/links) (rechtsom) ▶
3 Terugspelen na voorwaarts lopen en drie balcontacten	▶ 1b Tripling + dribbelen binnenkant voet (links/rechts) (linksom) ▶
4 terugspelen na sprong van twee benen naar een been.	▶ 2a Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (rechts) ▶
	2b Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (links) ▶
	3a2 Éénbenige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (rechts) ▶
	3b2 Éénbenige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (links) ▶
	▶ 4 Zijwaartse shuffle + dribbelen op voorvoeten ▶

PERFORMANCE TRAINING – DEEL II

OEFENINGEN MET BAL – VOOR CLUB TRAINING

Kniehef

Nog in te vullen door Mirelle.

Belangrijk

Zorg ervoor dat bij de landing de voet, knie en heup in een rechte lijn blijven en de knie niet naar binnen zakt. Land niet met een gestrekte knie maar veer iets in. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.

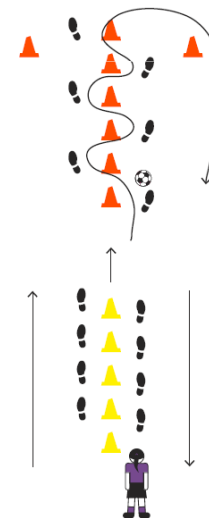


Goed

Fout

Goed

Fout



Dribbelen

Binnenkant voet/buitenkant voet (rechts)

Start bij de gele pion met knieheffen over de pionnen. Eerst starten met rechter been over eerste pion dan linkerbeen over eerste pion. Dan weer rechter been over tweede pion. Doe dit tot en met de laatste gele pion. Ga in dribbelpas naar de eerste oranje pion. Dribbel met de bal rechts binnenkant voet half om de eerste pion, dribbel naar de tweede pion met rechts buitenkant voet half om de tweede pion, rechts binnenkant voet half om de derde pion, etc. Ga aan het einde rechtsom en dribbel om de buitenste pion, steeds met rechts binnenkant buitenkant voet de bal elke pas raken, terug naar begin oranje pion. Leg hier de bal met de voet weer stil. Ga in dribbelpas naar de gele pionnen. En ga dan zijwaarts (rechtsom) knieheffen (eerst rechtse been)terug over de Gele pionnen naar het begin.

OEFENINGEN MET BAL – VOOR CLUBTRAINING



Performance Training

Dribbelen binnenkant voet, buitenkant voet (links)

00:00:04

PAGINA 15 VAN 16

PERFORMANCE TRAINING

DEEL III: OPTIMALE (TOP)SPORTOMGEVING

Hier geven we je informatie/tips over:

- afstemmen van huiswerk & trainen, wedstrijden spelen, rust en herstel.
- **gezonde voeding** (wat/wanneer eet en drink je als training of wedstrijd hebt.)



PERFORMANCE TRAINING

WAT BETEKENIT DIT ALLES VOOR JOU?

Wat vraagt het individuele programma van jou?

- Eigen verantwoordelijkheid. Zelf doen.
- Goed plannen en organiseren.
- Discipline / motivatie / doorzettingsvermogen.
- Zelf keuzes maken.
- Om hulp vragen waar nodig!



Vragen?

De Telegraaf



Unilever

