

### Oefeningen voor U14 – U16 – U18 – U19 – Seniors (Dames en Heren)

Ter voorbereiding van het nieuwe is het uiterst belangrijk dat de eerste trainingen in een minimale fysieke paraatheid worden aangevangen. Ten eerste vanwege de blessure preventie zodat je niet in de eerste weken overbelast wordt en gekwetst geraakt, ten tweede je doet aan competitiesport in ploegverband en dus moet je conditie toch minimaal onderhouden. Hieronder vinden jullie een basisprogramma dat garandeert dat je minimaal bent voorbereid wanneer de trainingen in augustus starten. We raden dan ook sterk aan deze oefening nauwgezet te volgen.

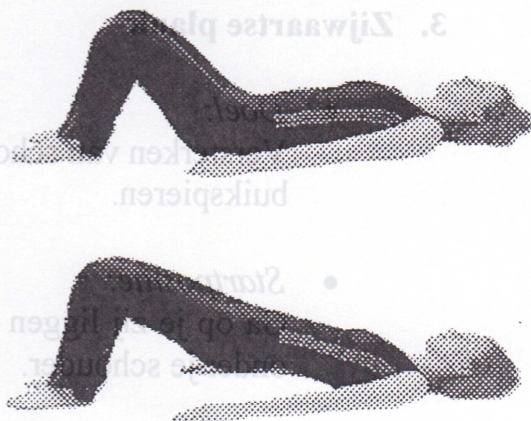
In juli zal er zowel voor de jeugd U14 en U16 als voor de U18, U21 en seniors tweemaal per week vrijblijvend getraind kunnen worden. Meer info later.

Belangrijk is dat je houdingsspieren (rug en buikspieren = core stabiliteit) versterkt worden en dat er aan een basiskracht training wordt gedaan. Hieronder vind je enkele oefeningen en een trainingsschema voor de maanden juni en juli en een schema om je basisuithouding te onderhouden.

### A) Basis oefeningen core stability en kracht:

#### 1. Heup extensie (bruggetje)

- *Doel:*  
Versterken van gluteusspieren (bilspleuren) en lage rugspieren
- *Startpositie:*  
Rug op de grond. Voeten plat op de grond. Schouderbladen in de grond duwen. Span buikspieren en Bilspleuren op.
- *Actie:*  
Breng je bekken naar boven zodat enkel je voeten, schouders en hoofd de grond raken. Maak 1 rechte lijn van je knieën tot aan je schouders.
- *Tips:*  
Gebruik een spiegel om te controleren voor die rechte lijn.
- *Herhalingen:*  
Week 1 tem 4: 3 x 10 sec aanhouden  
Week 5 tem 8: 3 x 15 sec aanhouden  
1 minuut rust tussen de oefeningen



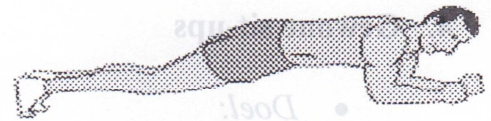
## Basket Lummen: Oefeningen voor tussenseizoen

Link op you tube met voorbeeld:

<http://www.sportzorg.nl/oefeningen/core-stabilityoefeningen-rompstabiliteit>

### 2. Plank

- *Doel:*  
Versterken van de schouder-, rug- en buikspieren. Stabiliteit in de heup.
- *Startpositie:*  
Ga op je buik liggen. Ellebogen onder je schouders en op schouderbreedte. Zorg dat je een hoek van 90° hebt in je schouders.
- *Actie:*  
Breng je lichaam van de grond. Steun enkel op je ellebogen, voorarmen en tenen. Span je buikspieren op. Zorg voor een rechte rug en probeer één rechte lijn te maken van je hoofd tot je voeten.
- *Tips:*  
Span je buikspieren voortdurend op, maar blijf op een normale manier ademen. Hou dus je adem niet in!!  
Maak ook hier gebruik van een spiegel om de juiste houding te verkrijgen.
- *Herhalingen:*  
Week 1 tem 4: 3 x 10 sec aanhouden  
Week 5 tem 8: 3 x 15 sec aanhouden  
1 minuut rust tussen de oefeningen



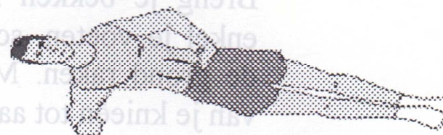
Link op you tube met voorbeeld:

<http://www.sportzorg.nl/oefeningen/core-stabilityoefeningen-rompstabiliteit>



### 3. Zijwaartse plank

- **Doel:**  
Versterken van schouder-, rug- en buikspieren met in het bijzonder de schuine buikspieren.
- **Startpositie:**  
Ga op je zij liggen met je elleboog onder je schouder.
- **Actie:**  
Breng je lichaam van de grond. Duw je heupen van de grond. Je steunt enkel nog op je elleboog, voorarm en voeten. Maak één rechte lijn.
- **Tips:**  
Blijf ook hier je buikspieren en bilspieren altijd opspannen. Maak gebruik van een spiegel voor de juiste houding.  
Is de oefening wat zwaar, begin dan met je knieën in plaats van voeten als steunpunt.
- **Herhalingen:**  
Week 1 tem 4: 3 x 10 sec aanhouden  
Week 5 tem 8: 3 x 15 sec aanhouden  
1 minuut rust tussen de oefeningen



Link op you tube met voorbeeld:

<https://www.youtube.com/watch?v=b5w08J4nWwM&list=PL285143378C792ED3>

### 4. Gewone sit-ups

- **Doel:**  
Versterken van de rechte buikspieren
- **Startpositie:**  
Ga op je rug liggen. Buig je knieën zodat je dijen loodrecht op de grond staan. Hoek van 90° in de knieën. Hou je voeten samen. Hands zijn gekruist op de borst.

