

# TOR



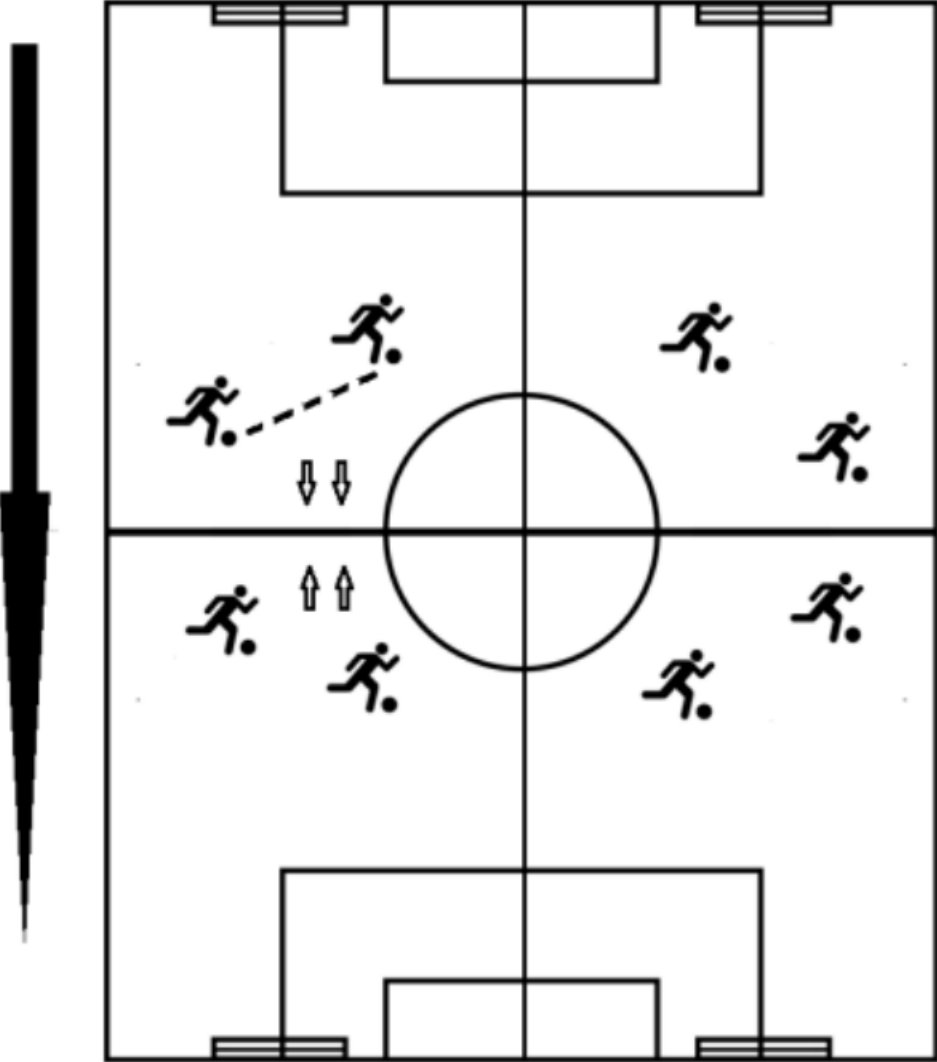
DEURNE PIRATES

# LEERPLAN SEIZOENEN 2023-2024/2024-2025

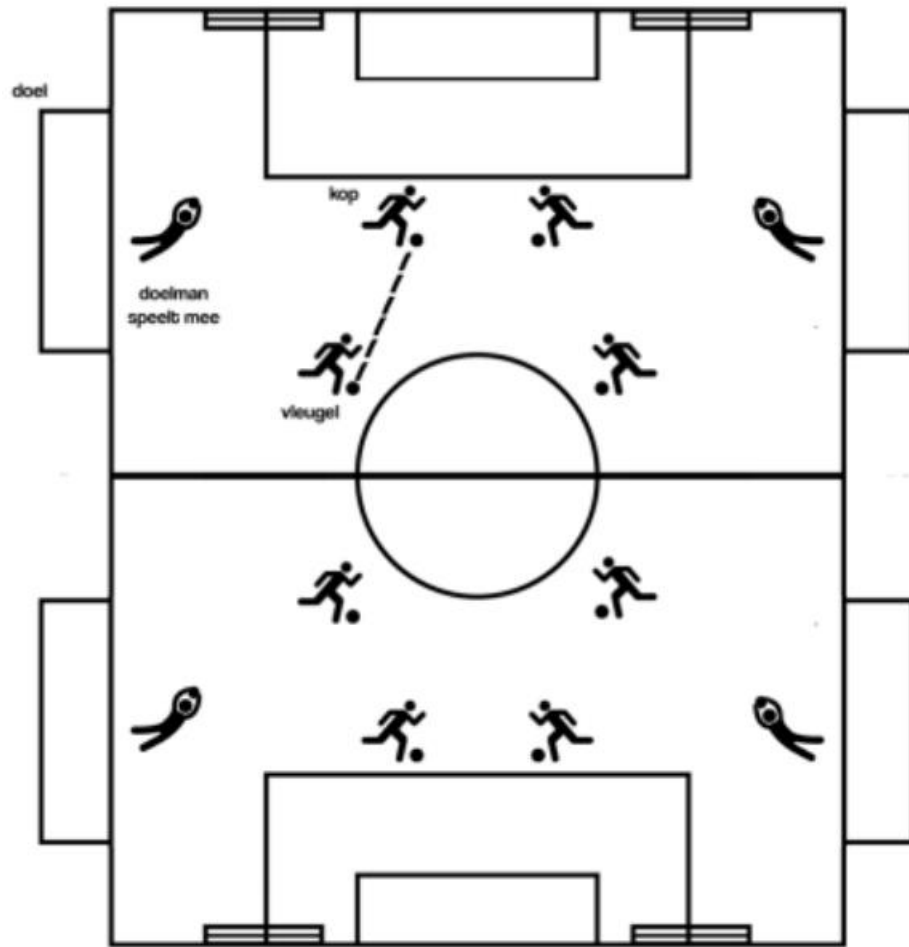
## Inhoudstafel

1. Jaarplan U5-U6-U7 _____	2
2. Jaarplan Onderbouw U8-U9 _____	5
3. Jaarplan Middenbouw U10-U11-U12-U13 _____	7
4. Jaarplan Bovenbouw U15-U17 _____	9
5. Postformatie _____	11
6. Leerplan Doelwachters _____	12
7. Oefenprogramma off-season _____	14
8. Regels VV _____	15

1. Jaarplan U5-U6-U7  
1.1 | Wedstrijdsamenstelling 2.2



## 1.2 | Wedstrijdsamenstelling 3-3



### 1.3 | Teamtactics U5-U6-U7

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT- <sup>0+</sup>	TT- / TT <sup>0+</sup>		
<p><b>2-2/3-3</b></p> <p>U5-U6-U7</p>	<p><b>1° fase</b> Algemene lichaams- en balvaardigheden Oog hand en oog voet coördinatie: werpen, vangen en trappen</p> <p><b>2° fase</b> <b>B+:</b> balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen <b>B-:</b> de bal afnemen + het scoren beletten</p> <p><b>3° fase</b> <b>B+:</b> balgewenning met de voet : leiden, dribbelen en trappen + passen (zelfexploratie) <b>B-:</b> de bal afnemen + de bal onderscheppen + het scoren beletten</p>		<p>• KRACHT : heel weinig ontwikkeld</p> <p>• LENIGHEID: meestal grote lenigheid</p> <p>• UITHOUDING: erg oneconomisch lopen (veel energieverlies), snel moe (maar ook snelle recuperatie)</p>		<p>• SNELHEID: reactiesnelheid in spelvorm</p> <p>• COÖRDINATIE: weinig lichaamsbeheersing, weinig evenwichtsgevoel, weinig lichaams , ruimte en tijdsbesef vaak nog geen voorkeur voet ontwikkeld (geen dominantie links of rechts)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toont grote spontaneiteit</li> <li>• Speelt graag en maakt graag plezier</li> <li>• Is sterk op zichzelf gericht</li> <li>• Is vaak onrustig en vlug afgeleid</li> <li>• Kan geen langdurige concentratie aanhouden</li> <li>• Is gehecht aan jeugdopleider</li> <li>• Kijkt op naar jeugdopleider</li> <li>• Bootst jeugdopleider na</li> </ul>

## 2. Jaarplan Onderbouw U8-U9 2.1 | 1-1 Skills boek

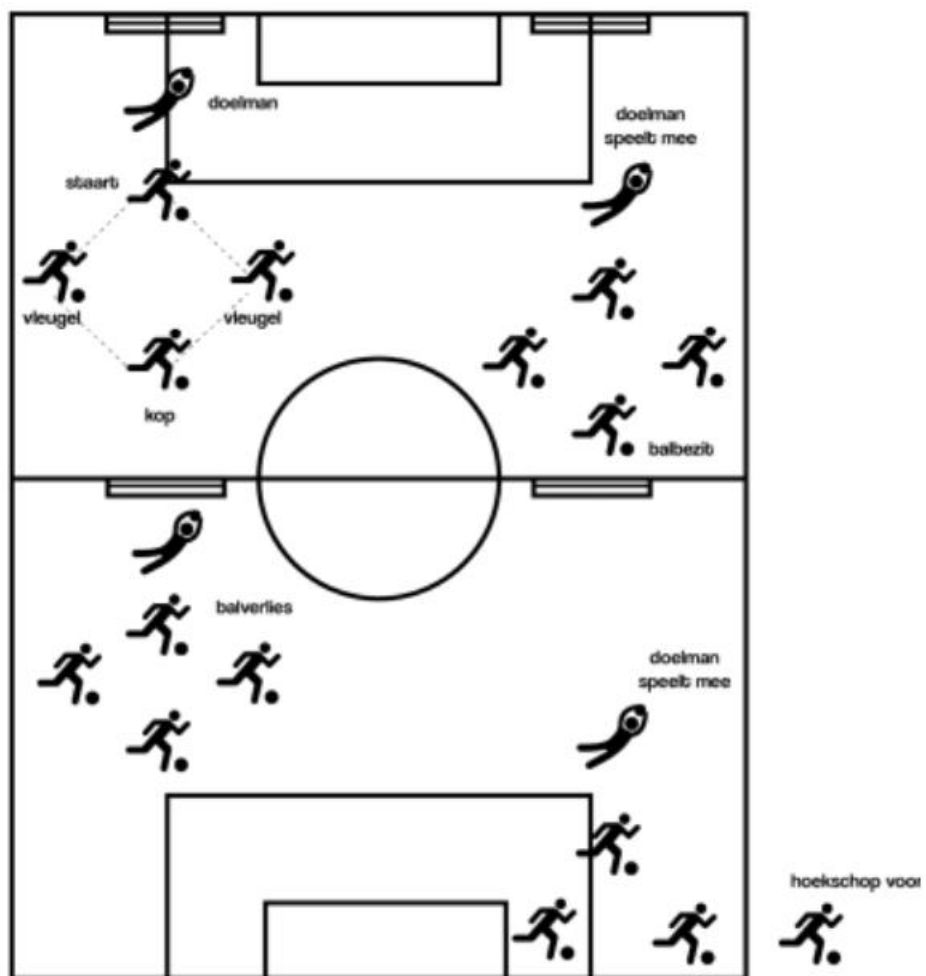


1on1SoccerSkills+boek.pdf

### 2.2 | Wedstrijdsamenstelling 5-5

#### Formatie VLIEGTUIG

Basisopstelling:  
vliegtuig met kop,  
staarb en vleugels



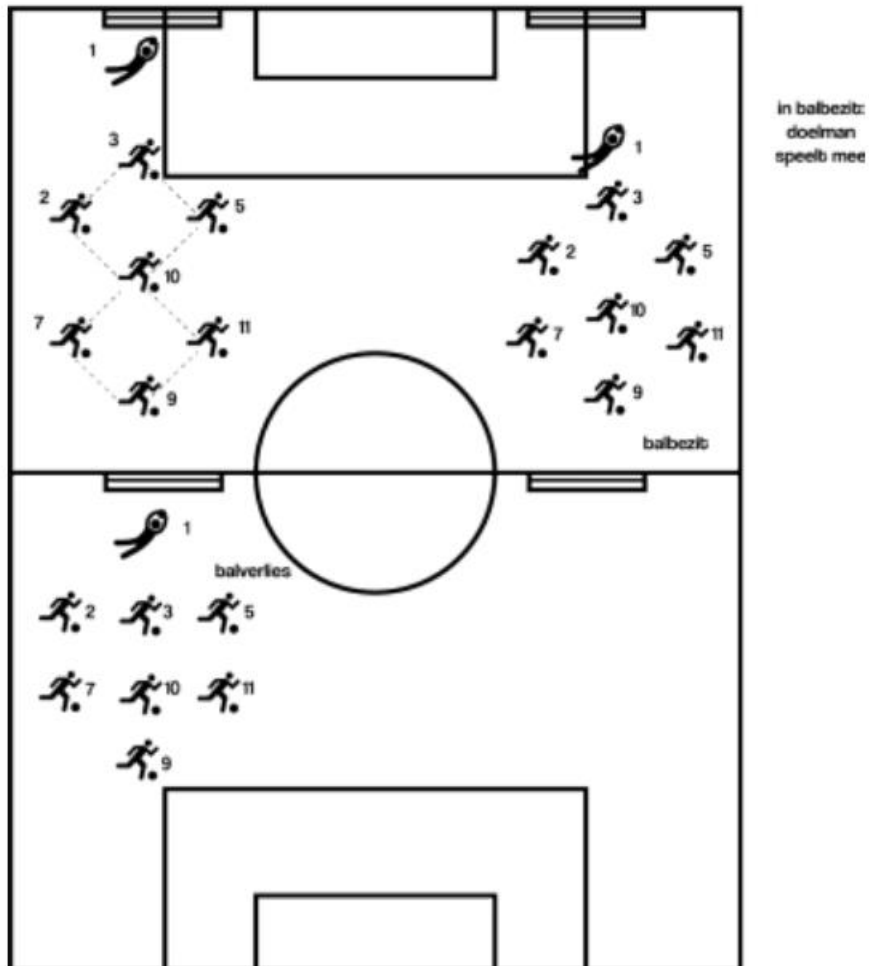
## 2.3 | Teamtactics U8-U9

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-□+	TT- / TT+□-			
<p><b>5-5</b></p> <p>U8-U9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keuze trap, dribbel, pass leiden en dribbelen</li> <li>keuze trap, dribbel, pass leiden en dribbelen</li> <li>korte passing 5à10m</li> <li>voorzet over de grond</li> <li>controle op lage bal</li> <li>doelpoging tot 11m (dichtbij)</li> <li>doelpoging op lage voorzet</li> <li>vrij en ingedraaid staan</li> <li>aanspelbaar zijn door vrije ruimte te zoeken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>keuze bal afnemen, shot afblokken of interceptie</li> <li>opstelling tussen tegenspeler en doel</li> <li>druk zetten in 1v1 duel (niet laten uitschakelen) en doelpoging afblokken</li> <li>korte dekking op korte pass</li> <li>interceptie van korte pass</li> </ul>	<p>01. Openen: breed</p> <p>02. Openen: diep</p> <p>15. Een doelkans creëren via een individuele actie</p> <p>21. Zo snel mogelijk afwerken bij een werkelijke doelkans</p>	<p>01a. Sluiten: Speelruimtes beperken</p> <p>15. Zich niet laten uitschakelen door een individuele actie in de waarheidszone</p> <p>21. Doelpoging afblokken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: natuurlijke bewegingen, duelvormen tussen homogene groepen (evenwicht)</li> <li>LENIGHEID: meest gunstige periode</li> <li>UITHOUDING: de omvang van de training voldoet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: reactie en startsnelheid in spelvorm</li> <li>looptechniek enkel observeren en speels scholen</li> <li>COORDINATIE: lichaamscoördinatie oog handcoördinatie oog voet coördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wordt leergierig</li> <li>Concentratie neemt toe</li> <li>Is bereid om deel uit te maken van een team</li> </ul>

### 3. Jaarplan Middenbouw U10-U11-U12-U13

#### 3.1 | Wedstrijdsamenstelling 8-8

##### Formatie DUBBELE RUIT



#### 3.2 | Jaarplan Middenbouw

<zie Opleidingsplan TOR 2021-2024 pagina 18-58>



### 3.3 | Teamtactics U10-U11

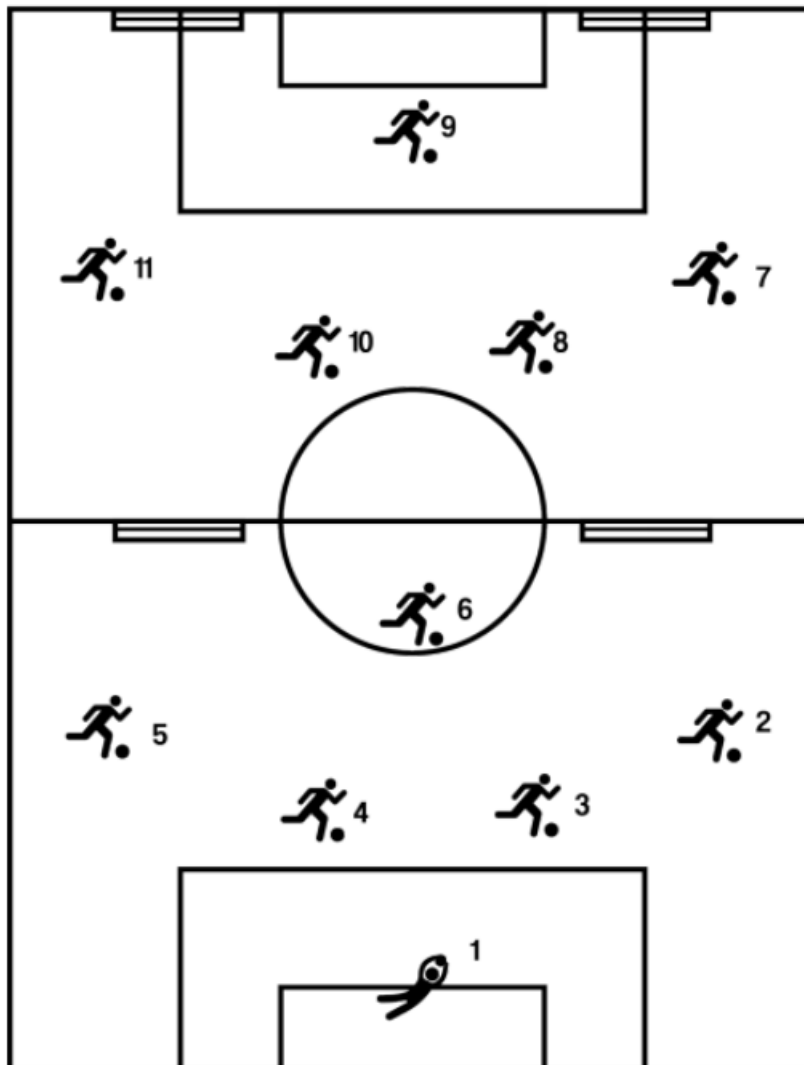
FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-□+	TT- / TT+□-			
8-8 U10-U11 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>draaien met de bal aan de voet</li> <li>passing naar de juiste medespeler</li> <li>halflange passing over de grond 10à15m</li> <li>eerder dan de tegenstander aan de bal komen</li> <li>doelpoging vanop 10 à15m (halfver)</li> <li>keuze afwerken in 1 tijd of na controle</li> <li>vrijlopen om zelf aanspeelbaar te zijn</li> <li>aanvallende taak bij persoonlijke balrecuperatie</li> <li>inworp (kortbij)</li> <li>indirecte vrije trap centraal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>remmend wijken</li> <li>strikte dekking op halflange pass</li> <li>interceptie halflange pass</li> <li>verdedigende taak bij persoonlijk balverlies</li> <li>inworp (kortbij)</li> <li>posities bij indirecte vrije trap centraal</li> </ul>	<p>04. Ruimte creëren voor zichzelf en het benutten ervan</p> <p>06a. Efficiënte balcirculatie: Progressie nastreven (richting: ruit 1 □ ruit 2: passing 1ste graad)</p> <p>07a. Efficiënte balcirculatie: Nauwkeurig doorspelen van de bal</p> <p>09a. Diagonale/verticale passing:-in functie van aanspeelbaarheid</p> <p>11. Efficiënte infiltratie met bal op het juiste moment: bij ruimte (opzoeken van 2v1/1v1)</p> <p>14. Infiltratie met bal (leiden of dribbelen) challenge</p> <p>16a. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen over de grond die bruikbaar is voor doel</p>	<p>05. Positieve proactieve pressing op de baldrager</p> <p>06. Negatieve pressing op de baldrager</p> <p>10. Een meeschuivende doelman (hoge positie)</p> <p>11. Het duel nooit verliezen: zich nooit laten uitschakelen</p> <p>12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid</p> <p>13. De bal recupereren door interceptie</p> <p>16. Een voorzet beletten/afblokken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselement en (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren</li> <li>COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog hand coördinatie oog voet coördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wil zich meten met anderen</li> <li>Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>

### 3.4 | Teamtactics U12-U13

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-□+	TT- / TT+□-			
8-8 U12-U13 (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>halflange passing in de lucht 15à20m</li> <li>voorzet halfhoog</li> <li>controle op halfhoge bal</li> <li>doelpoging vanop 15 à 20 m (halfver)</li> <li>doelpoging op halfhoge voorzet</li> <li>bewegen om een medespeler aanspeelbaar te maken</li> <li>bij voorzet strikte dekking ontvluchten</li> <li>steunen</li> <li>aanvallende taak bij balrecuperatie medespeler</li> <li>inworp (halfver)</li> <li>corner</li> <li>indirecte vrije trap op de flank</li> <li>juiste keuze tussen korte corner/VT of bal voor doel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>speelhoeken afsluiten (niet in de rug geklopt worden)</li> <li>proactief agressief druk zetten in 1v1 duel</li> <li>beletten van de voorzet</li> <li>afblokken van de voorzet</li> <li>verdedigende taak bij balverlies dichtste medespeler</li> <li>inworp (halfver)</li> <li>posities bij corner</li> <li>posities bij indirecte vrije trap op de flank</li> </ul>	<p>05. Ruimte creëren voor een medespeler en het benutten ervan</p> <p>07. Efficiënte balcirculatie: zo snel mogelijk nauwkeurig doorspelen van de bal</p> <p>08. Efficiënte balcirculatie: een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen</p> <p>10. Een lijn overslaan bij passing diep (passing 2de graad)</p> <p>12. Efficiënte infiltratie zonder bal na een pass: Give &amp; Go</p> <p>13. Efficiënte infiltratie zonder bal op het juiste moment: bij ruimte om overload te creëren</p> <p>16b. Een kwaliteitsvolle voorzet trappen in de lucht die bruikbaar is voor doel</p> <p>18a. Efficiënte bezetting voor doel door twee of drie spelers</p> <p>23. Balrecuperatie: 1ste actie is diepte georiënteerd</p>	<p>02. Evenredige onderlinge afstanden</p> <p>07. Dekking door dichtste medespeler</p> <p>18a. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (2+1)</p> <p>23. Onmiddellijk na balverlies druk zetten (= counterpressing) om snel diep spel te verhinderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KRACHT: spelen met eigen lichaamsgewicht, duelvormen tussen homogene groepen</li> <li>LENIGHEID: neemt af, dus stimuleren</li> <li>UITHOUDING: de omvang van de training en andere bewegingselementen (ademhaling!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SNELHEID: reactie , startsnelheid en versnellen in spelvorm (recuperatie!) looptechniek verbeteren</li> <li>COÖRDINATIE: lichaamscoördinatie oog hand coördinatie oog voet coördinatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wil zich meten met anderen</li> <li>Kan in teamverband een doel nastreven</li> <li>Is kritisch tegenover eigen prestatie en die van anderen</li> </ul>

4. Jaarplan Bovenbouw U15-U17  
4.1 | Wedstrijdsamenstelling 11-11

**Formatie 1 - 4 - 3 - 3**



4.2) Jaarplan Bovenbouw

<zie Opleidingsplan TOR 2021-2024 pagina 60-94>

### 4.3 | Teamtactics U15

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL	
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-□+	TT- / TT+□-			
11-11 (1) U15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lange passing (&gt; 20m)</li> <li>• subtiele dieptepass</li> <li>• controle op hoge bal</li> <li>• doelpoging vanaf 20m (ver)</li> <li>• doelpoging op hoge voorzet</li> <li>• vrijlopen als 3<sup>de</sup> man</li> <li>• diep in de vrije ruimte lopen (buitenspel omzeilen)</li> <li>• juiste keuze aanvallende of verdedigende taak bij balrecovery</li> <li>• medespeler</li> <li>• inworp (ver)</li> <li>• vrije trap centraal</li> <li>• strafschop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• speelhoeken afsluiten naar speler die door laatste lijn duikt</li> <li>• korte dekking op lange pass</li> <li>• juiste keuze tussen proactieve pressing of in blok komen</li> <li>• beletten van de subtiele dieptepass</li> <li>• interceptie lange pass</li> <li>• afweren naar een ongunstige plaats</li> <li>• verdedigende taak bij balverlies niet-dichtste medespeler</li> <li>• onderlinge (rugdekking) <ul style="list-style-type: none"> <li>• inworp (ver)</li> </ul> </li> <li>• posities bij directe vrije Trap</li> </ul>	<p>03a. Driehoekspel: aanspelbaarheid (vanuit opgelegde spelposities)</p> <p>06b. Efficiënte balcirculatie: progressie nastreven (diepte voor breedte voor terug) zonder risico op dom balverlies</p> <p>09b. Diagonale/verticale passing: snelle pass naar de zwakke zone (= 1v0/1v1/2v1) van de tegenpartij</p> <p>17. Een subtiele eindpass (laag en hoog) in de diepte trappen naar speler die in de rug van de laatste lijn duikt</p> <p>18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet door minstens 4 spelers: 1ste – 2de paal, 11m en 16m</p> <p>24. Snel en diep blijven spelen</p>	<p>01b. Sluiten: Speelruimtes beperken: compact blok (in lengte en breedte) van 35m op 35m</p> <p>03. Zo HOOG mogelijk compact BLOK (in W-vorm)</p> <p>04. Centrale verdediger dichtst bij het duel bepaalt off side lijn</p> <p>08. Geen kruisbeweging met naburige speler</p> <p>09. Het snel vooruit schuiven en snel kantelen van het blok</p> <p>17. Een subtiele eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten en druk op de baldrager</p> <p>18b. Efficiënte bezetting voor doel bij voorzet: defensieve T vorm (3+ 1)</p> <p>24. T vorm: tegenaanval afremmen door fall back</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: geen specifieke krachttraining, natuurlijke bewegingen, veelzijdigheid, duels tussen homogene groepen</li> <li>• LENIGHEID: grote algemene stijfheid</li> <li>• UITHOUDING: de omvang van de training + korte duurspanningen met bal (opwarming) □ 20 sec regel!!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>• LOOPTECHNIEK: grote verbeteringen</li> <li>• COÖRDINATIE: basistechnieken herhalen, zeker op het einde van de fase bij begin van de puberteitsgroei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beoordelingsvermogen stijgt</li> <li>• Heeft eigen mening</li> <li>• Geldingsdrang neemt toe</li> </ul>

### 4.4 | Teamtactics U17

FASE	BASICS		TEAMTACTICS		FYSIEK	MENTAAL
	Ba+	Ba-	TT+ / TT-□+	TT- / TT+□-		
11-11 (2) U17	Vervolmaking via geïndividualiseerde training	<p>03b. Driehoekspel: Aanspelbaarheid met aandacht voor wisselende posities</p> <p>19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen</p> <p>20. Op het juiste moment door de laatste lijn van de verdediging duiken maar opgelet off side</p> <p>22. Offensieve anticipatie: de hoogst opgestelde spelers staan of-lopen zich vrij net vóór balrecovery (losmaken/diep/breed)</p> <p>25. Spelers in het blok: meerdere infiltreren zonder bal naar de juiste zones (SPRINT)</p>	<p>14. Collectieve W pressing bij compact blok</p> <p>19a. Kortere dekking in de waarheidszone: (change) marking en split vision</p> <p>19b. Aggressiviteit om 1<sup>ste</sup> op de bal bij voorzet te zijn :</p> <p>anticiperen op lopende speler</p> <p>20. Al dan niet anticiperen op de diep lopende speler/fall back : geen systematische off side door stap te zetten</p> <p>22. Een hoge compacte T vorm: restverdediging + offensive marking</p> <p>25. Niet T vorm: zo snel mogelijk terug in het blok komen (SPRINT)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• KRACHT: snelkracht □ afhankelijk van de morfologie van de speler</li> <li>• LENIGHEID: onderhouden in functie van blessures en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> <li>• UITHOUDING: extensieve en intensieve duurtraining (geen weerstand!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SNELHEID: explosief vermogen en maximale snelheid in spelvorm (juiste arbeid/rust verhouding respecteren)</li> <li>• LOOPTECHNIEK: grote verbeteringen</li> <li>• COÖRDINATIE: basistechniek en blijven herhalen want door lengtegroei ontstaat verminderde bewegingscontrole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toon minder zelfvertrouwen</li> <li>• Gaat op zoek naar eigen IK</li> <li>• Zet zich af tegen normale waarden</li> <li>• Moet meer en meer de intentie tonen om te willen winnen en moet daarvoor bepaalde opofferingen willen doen</li> </ul>

## 5. Postformatie

### 5.1 | Spelsysteem 1-4-3-3



Spelsysteem 1-4-3-3  
TOR.pdf

### 5.2 | Spelsysteem 1-4-2-2-2



Spelsysteem  
1-4-2-2-2.pptx

## 6. Leerplan Doelwachters

### 6.1 | 8 tot 10 jaar

#### *Doel*

Verbeteren specifieke keeper voetbalvaardigheden.  
Aanleren/verbeteren van keeper basistechnieken

#### *Voetballend opbouwend/verdedigend*

- Werken met terugspeelbal; onder druk/met druk
- Aannemen /inspelen - werken in 2 tijden
- Rollen – slingerworp
- strakke wreeftrap=snel gericht openen
- Uittrap: volley/drop kick

#### *Coachen en organiseren*

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts –kaats links/rechts • draai door
- Leiding gevend coachen = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend) • Keeper technisch coachen = Los + WEG

#### *Verdedigend zonder bal*

- Aanleren van uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toe werken

#### *Verdedigend met bal*

- Verwerken van bal borsthoogte
- Verwerken van bal gezichtshoogte
- Verwerken van bal knie hoogte
- Oprapen van bal /houding lichaam-voeten-benen.
- Aanleren van basistechnieken zijwaarts vallen = instappen /uitvalspas

## 6.2| 10 tot 12 jaar

### *Doel*

Verbeteren specifieke keeper voetbal vaardigheden,  
aanleren/verbeteren van keeper basistechnieken

### *Voetballend opbouwend/verdedigend*

- Werken met terugspeelbal onderdruk/met druk
- Aannemen/inspelen – werken in 2 tijden
- Rollen-----slingerworp
- Strakke wreeftrap = snel gericht openen
- Uittrap: Volley/drop kick

### *Coachen en organiseren*

- coachen in functie van terugspeelbal: speel links/rechts – kaats links/rechts
- Leidinggevend coachen: = dwingend (verdedigend) en niet dwingend (aanvallend) • Keeper technisch coachen = Los + Weg

### *Verdedigend zonder bal*

- Aanleren van de uitgangshouding/verend
- Aanvallende keeper = naar de bal toe werken

## 6.3| Bovenbouw



Leerplan  
doelwachtters bovenb

## 7. Oefenprogramma off-season

Deurne Pirates zet zich in op advies van Voetbal Vlaanderen in om zijn spelers tijdens het tussenseizoen optimaal te ondersteunen. Dit doen we door de spelers te voorzien van de nodige tools en middelen om hun fysieke, mentale en technische capaciteiten te verbeteren.

De spelers worden aangemoedigd om tijdens het tussenseizoen te werken aan hun individuele vaardigheden en om hun fysieke fitheid op peil te houden. VV biedt workshops en trainingen aan om spelers te ondersteunen bij hun persoonlijke ontwikkeling en om hun kennis en begrip van de sport te vergroten. Tor Deurne Pirates wil deze aanbieden aan hun spelers.

Voetbal Vlaanderen biedt ons toegang tot professionele begeleiding en coaching. Men zorgt voor een breed scala aan middelen en faciliteiten om de spelers te ondersteunen bij hun ontwikkeling.

TOR Deurne Pirates hun programma voor het tussenseizoen is gebaseerd op drie pijlers die de fysieke werkpunten van een voetbalatleet in het tussenseizoen omvatten. Dit volledig uitgeschreven door VV en overgenomen door Tor Deurne Pirates.

### De drie pijlers zijn :

- Algemene basisconditie : STAY FIT
- Algemene basiskracht : STAY STRONG
- Mobiliteit & flexibiliteit : STAY FLEXIBLE

Elke pijler zal worden uitgewerkt in een 8 weken durend programma om onze spelers te helpen in hun persoonlijke ontwikkeling. Hieronder volgt een korte samenvatting van elke pijler.

#### 1) Algemene basisconditie : STAY FIT

Het vereist een goede cardiovasculaire gezondheid en uithoudingsvermogen. Het Stay Fit-programma zal onze spelers helpen hun algemene uithoudingsvermogen te verbeteren. Dit programma omvat verschillende activiteiten zoals lopen, fietsen, zwemmen en intervaltrainingen om de cardiovasculaire gezondheid te verbeteren. Daarnaast zijn er ook activiteiten gericht op coördinatie en balans.

#### 2) Algemene basiskracht : STAY STRONG

Het vereist ook een goede algehele kracht. Spelers moeten in staat zijn om snel te sprinten en snel van richting te veranderen. Het Stay Strong-programma bestaat uit oefeningen gericht op krachttraining, zoals squats, deadlifts en lunges. Deze oefeningen zijn gericht op het verbeteren van de spierkracht, snelheid en explosiviteit.

#### 3) Mobiliteit & Flexibiliteit : STAY FLEXIBLE

Het vereist ook een goede mobiliteit en flexibiliteit. Het Stay Flexible-programma richt zich op het verbeteren van de mobiliteit en flexibiliteit van de spelers. Dit programma bestaat uit oefeningen gericht op het verbeteren van de mobiliteit van de heupen, enkels en schouders. Daarnaast zijn er ook oefeningen gericht op het verbeteren van de flexibiliteit van de hamstrings en de rug.

Het programma Voetbal Vlaanderen is ontworpen om spelers o.a. van Tor Deurne Pirates in het tussenseizoen te helpen hun prestaties te verbeteren. Het Stay Fit-, Stay Strong- en Stay Flexible-programma's zullen onze spelers helpen om fit, sterk en flexibel te blijven in het tussenseizoen, zodat ze klaar zijn voor het volgende seizoen.



**VOETBAL  
VLAANDEREN**

OFF-SEASON

PROGRAMMA

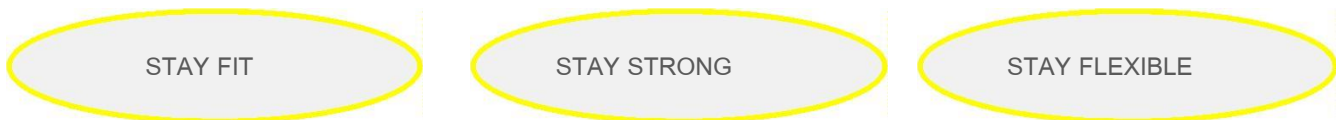
VOETBAL

NIVEAU 3



## DE 3 PIJLERS

- Dit programma focust zich op 3 pijlers:
  1. Algemene basisconditie: STAY FIT
    2. Algemene basiskracht: STAY STRONG
    3. Mobiliteit & flexibiliteit: STAY FLEXIBLE
- Samen omvatten ze de fysieke werkpunten voor een voetbalatleet in 'off-season'.
- Op de volgende pagina's zal elke pijler uitgewerkt worden binnen een 8 weken programma.



## 8 WEKEN PROGRAMMA

- Dit programma omvat 8 weken waarin de 3 pijlers in volgende grootorde aanbod komen:
  - o Algemene basisconditie (STAY FIT): 2x/w
  - o Algemene basiskracht (STAY STRONG): 2x/w
  - o Mobiliteit & flexibiliteit (STAY FLEXIBLE): 1x/w
- Hieronder staat een voorbeeld uitgewerkt hoe de trainingen ingepland kunnen worden in de week:

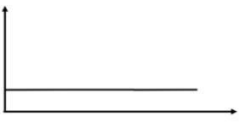
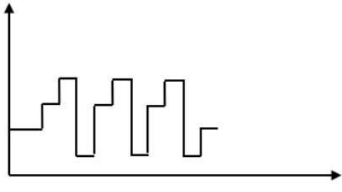
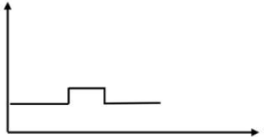

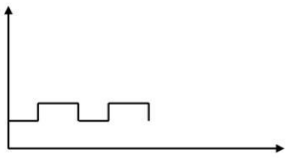
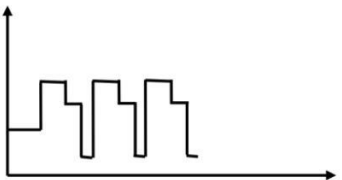
MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Basisconditie A STAY FIT	Mobiliteit & flexibiliteit STAY FLEXIBLE	Basiskracht STAY STRONG	/	Basisconditie B STAY FIT	Basiskracht STAY STRONG	/

## 1. STAY FIT

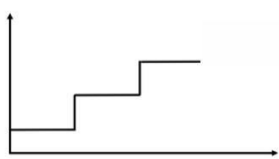
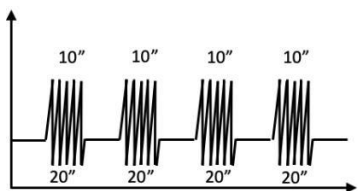
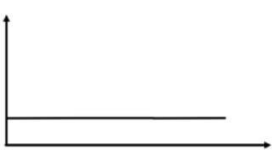
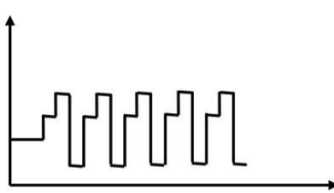
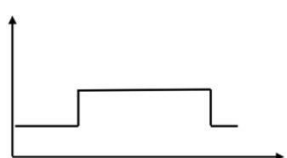
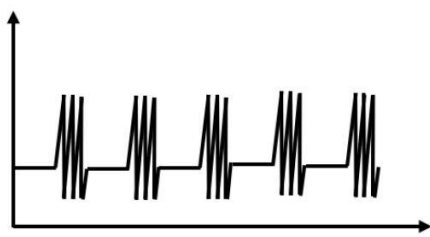
- De eerste pijler: basisconditie
- Om je conditie te onderhouden wordt er een 8 weken loopschema uitgewerkt.
- Het loopprogramma zal 2x per week aan bod komen. Waarvan 1x deel A (duur) en 1x deel B (interval).
- Aangezien iedereen een andere achtergrond heeft zal er gewerkt worden met intensiteits-cijfers die in het programma aangeven aan welke intensiteit er dient gelopen te worden. Hierdoor zullen de loopsnelheden voor iedereen individueel verschillen. Onderstaande tabel dien je goed door te nemen en zal je helpen bij het inschatten van de gevraagde intensiteit.

INTENSITEIT-SCORE (IS)		
1	ZEER LICHT	"wandelen"
2		"traag lopen"
3	LICHT	30% inspanning
4		"joggen"
5	MATIG	50% inspanning
6		"door lopen"
7		70% inspanning
8	ZWAAR	"hard lopen"
9		90% inspanning
10	ZEER ZWAAR	"sprinten"

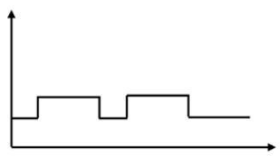
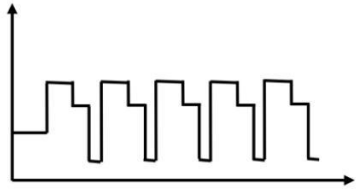
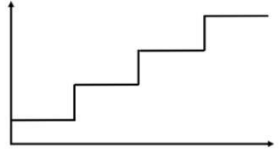
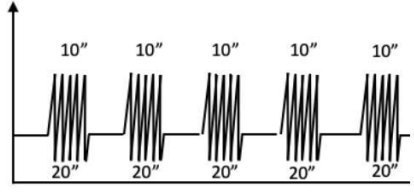


BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
1	A) Duur (lineair) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 25'</li> <li>o 25' IS: 3-4</li> </ul>	
	B) Interval (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 25'                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5' IS: 4-5 (opwarming)</li> <li>3x:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>o 2' IS: 6-7</li> <li>o 2' IS: 7-8</li> <li>o 2' IS: 1-2</li> </ul> </li> <li>o 2' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul> </li> </ul>	
2	A) Duur (enkel blok) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 25'</li> <li>o 10' IS: 3-4</li> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 10' IS: 3-4</li> </ul>	
	B) Interval (5'-30"-20"-10") <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 25'</li> <li>3x:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2</li> <li>o 20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2</li> <li>o 10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2</li> </ul> </li> <li>o 4' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul>	
3	A) Duur (dubbel blok) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 30'</li> <li>o 5' IS: 3-4                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 10' IS: 4-5</li> <li>o 5' IS: 3-4</li> <li>o 10' IS: 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	B) Interval (3'-2'-1') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 30'</li> <li>o 6' IS: 4-5 (opwarming)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>3x:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>o 3' IS: 7-8</li> <li>o 2' IS: 6-7</li> <li>o 1' IS: 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	



BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
4	A) Duur (Trap) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 30'</li> <li>o 10' IS: 3-4</li> <li>o 10' IS: 4-5</li> <li>o 10' IS: 5-6</li> </ul>	
	B) Interval (5'+5x10") <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 30'</li> </ul> 4x: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 5x(10" IS:8-9 + 20" IS:1)</li> </ul>	
5	A) Duur (lineair) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 35'</li> <li>o 35' IS: 4-5</li> </ul>	
	B) Interval (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 35'</li> <li>o 5' IS: 4-5 (opwarming)</li> </ul> 5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 2' IS: 6-7</li> <li>o 2' IS: 7-8</li> <li>o 2' IS: 1-2</li> </ul>	
6	A) Tempoduur (enkel blok) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 35'</li> <li>o 10' IS: 3-4</li> <li>o 20' IS: 5-6</li> <li>o 5' IS: 3-4</li> </ul>	
	B) Interval (5'-30"-20"-10") <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 25'</li> </ul> 5x: <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 30" IS: 8-9 + 30" IS: 1-2</li> <li>o 20" IS: 8-9 + 20" IS: 1-2</li> <li>o 10" IS: 8-9 + 10" IS: 1-2</li> </ul>	









BASISCONDITIE		
WEEK	PROGRAMMA	SCHEMATISCH
7	A) Tempoduur (dubbel blok) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 40'</li> <li>o 5' IS: 4-5                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 10' IS: 5-6</li> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 10' IS: 5-6</li> <li>o 10' IS: 4-5</li> </ul> </li> </ul>	
	B) Interval (3'-2'-1') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 40'</li> <li>o 5' IS: 4-5 (opwarming)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>5x:                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>o 3' IS: 7-8</li> <li>o 2' IS: 6-7</li> <li>o 1' IS: 1-2</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>o 5' IS: 4-5 (uitlopen)</li> </ul>	
8	A) Tempoduur (trap) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 40'</li> <li>o 10' IS: 2-3                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 10' IS: 3-4</li> <li>o 10' IS: 4-5</li> <li>o 10' IS: 5-6</li> </ul> </li> </ul>	
	B) Interval (5'+5x10'') <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tot. Duur: 40'</li> <li>5x:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5' IS: 4-5</li> <li>o 5x(10'' IS:8-9 + 20'' IS:1)</li> </ul> </li> </ul>	











## 2. STAY STRONG

- De tweede pijler: basiskracht
- Om je kracht te onderhouden en de belastbaarheid van het lichaam te verhogen wordt er een 8 weken programma met krachtoefeningen uitgewerkt.
- Het krachtprogramma zal 2x per week aan bod komen.
- Per week wordt een schema van 5 verschillende oefeningen voorzien, die in circuit-vorm 3x herhaald worden.
- Alle oefeningen worden ondersteund met foto's en video's. De video's kan je raadplegen door de QR-code te scannen via de QR-reader op je smartphone (app kan je gratis downloaden).
- De oefeningen zijn zo uitgekozen dat iedereen deze thuis met een minimum aan materiaal kan uitvoeren. Het gebruikte materiaal: stoel en bal.













WEEK 1 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Goblet Squat	25x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas</li> <li>- actie: zakken door de knieën (zitvlak naar achteren uitsteken)</li> <li>- !!: schouders naar achteren + knieën opduwen</li> </ul>		
Hamstring bridge 90° 2 benen verhoogd	14x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig, 90° thv knieën, steun hielen op de stoel/bank</li> <li>- actie: bekken tillen/zakken</li> <li>- !!: 3" bekken hoog houden</li> </ul>		
Lunge romp rotatie met gewicht	10x/kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in handen</li> <li>- actie: grote uitvalspas (lunge), rotatie romp naar standbeen</li> <li>- !!: romp recht houden, knie uitvalspas niet naar binnen laten komen, knie uitvalspas niet voorbij de tenen laten komen</li> </ul>		
Zijwaartse sprongen L/R gewicht uitduwen	20x (10x/kant) gewicht water in de handen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen</li> <li>- actie: duw af zijwaarts en strek het gewicht kort uit boven je hoofd, landing ander been,</li> <li>- !!: stabiele landing, rompspijeren opspannen</li> </ul>		
Voorwaartse plank alternerend been heffen	30x (15x/kant)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start: steun op voorarmen (ellebogen onder schouders) en voorvoeten (voeten licht gespreid)</li> <li>- actie: positie aanhouden + afwisselend L/R been gestrekt heffen</li> <li>- !!: uitduwen schouders + bekken naar achteren kantelen</li> </ul>		




WEEK 2 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Bulgarian Splitsquat met gewicht	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid, achterste voet verhoogd op stoel/bank, gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas</li> <li>- actie: recht naar beneden zakken (achterste knie richting de grond)</li> <li>- !!: romp recht houden, knie voorste been niet naar binnen laten komen</li> </ul>		
Steun 1 been – diver met gewicht	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen</li> <li>- actie: met rechte rug voorover hellen tot horizontale rug, terugkeren, knie hoog</li> <li>- !!: traag en gecontroleerd bewegen</li> </ul>		
Kopenhagen adductor hold	4x15"/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: voet op stoel /zetel/bank, steun voorarm (elleboog onder schouder)</li> <li>- actie: bekken tillen en positie aanhouden, onderste been geplooid naar voren</li> </ul>		
Box Jump	12x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan voor de box/stevige stoel/zetel/bank</li> <li>- actie: met beide voeten tezamen op de box springen, volledig recht komen, afstappen</li> <li>-!! Niet te hoog, zorg voor stabiel oppervlakte om op te springen</li> </ul>		
Zijwaartse plank knie in/uit	2x10/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: zijlig, steun voorarm en voet (elleboog onder schouder)</li> <li>- actie: opduwen / positie aanhouden, bovenste been: knie voor/achter</li> <li>- !! 1 lijn tussen voet-heup-schouder</li> </ul>		





WEEK 3 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Step up/down stoel met gewicht	10x/ kant	- start: 1 voet op stoel gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas - actie: opduwen, andere voet kort bijzetten zonder te steunen, traag zakken - !!: blijf steun houden op zelfde been, knie standbeen niet naar binnen laten komen		
Hip thrust 1 been	15x/ kant	- start: bovenrug steun rand van stoel/bank/zetel, steun 1 been op hiel, kin naar de borstkast, armen kruisen op schouders - actie: bekken tillen, heup uitduwen, romp kantelt op de stoel/bank/zetel, - !!: traag zakken		
Dumbbell overhead Back slide	10x/ kant	- start: rechtstaan gewicht 3-5 kg (of grote fles water) in de hand uitgestrekt boven je hoofd - actie: 'slide' met 1 voet naar achteren tot dijbeen voorste been horizontaal komt, opduwen voorste been (terug sliden) - !!: knie niet naar binnen laten komen, gewicht op voorste been houden, gewicht in R hand = met R been naar achteren stappen (gekruijst)		
Tripple hop jump	10x	- start: rechtstaan - actie: voorwaartse driedubbele sprong met beide voeten, landing op beide voeten, 5 grote passen achteruit naar start positie		
Voorwaartse plank steun handen knie naar elleboog	30x  (15x/ kant)	- start: plank steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid - actie: alternerend L/R knie naar elleboog brengen - !! uitduwen schouders, bekken naar achteren kantelen		



WEEK 4 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Thruster + heel raise	20x	- start: rechtstaan gewicht 4-5kg (of grote fles water) in de handen tegen de borstkas - actie: squat, rechtkomen + gewicht boven hoofd uitstrekken - !!: knieën open duwen in de squat, schouders naar achteren houden, blijven steunen op de hielen		
Hamstring bridge gestrekte knieën hielen verhoogd L/R uitstrekken	10x	- start: ruglig met hielen op stoel, knieën licht gebogen - actie: bekken tillen, L/R been afwisselend kort heffen, bekken zakken - !!: lichte knie-hoek aanhouden, heupen uitduwen		
Single leg squat multiple direction met gewicht	3x (voor/ achter/ l/R)	- start: steun 1 been met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen - actie: squat 1 been, zwaaibeen: a) naar voren b) naar achteren c) naar L d) naar R - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, blijven steunen op hiel		
Splitsquat jump	16x	- start: 1 been voor het andere (splitstance), voeten licht gespreid - actie: kort zakken, opspringen, voeten wisselen van positie (achter/voor), onmiddellijk weer opvangen en opspringen - !!: romp stabiel houden, knie niet naar binnen laten komen		
Sit ups	14x	- start: ruglig, voetzolen tegen elkaar, armen achter hoofd - actie: rechtkomen romp, tenen tikken, traag terug zakken, achter hoofd tikken		



WEEK 5 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Goblet Side lunge	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas</li> <li>- actie: zijwaartse uitvalsplas, gewicht naar uitvalsbeen brengen,</li> <li>- !!: blijven steunen hiel uitvalsbeen, enkel-knie-heup (uitvalsbeen) op 1 lijn</li> </ul>		
Hamstring bridge + ball squeeze	10x 3" squeeze	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig knieën 90°, bal tussen knieën, armen gekruist</li> <li>- actie: bekken tillen, hoogste punt: bal 3" dicht 'squeezezen', lossen en bekken zakken</li> <li>- !!: heupen goed uitduwen</li> </ul>		
1 been staan: bal achter standbeen <-> hoog + heel raise	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun 1 been met bal in de handen</li> <li>- actie: voorover buigen, bal achter standbeen doorgeven, rechtkomen, bal boven hoofd uitsteken, 'heel raise' voet</li> <li>- !!: traag bewegen, standbeen stabiel houden</li> </ul>		
Squat jump met gewicht	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan met gewichtje (4-8kg) of grote fles water in de handen tegen de borstkas</li> <li>- actie: zakken door de knieën (squat), rechtkomen met sprong, landen en onmiddellijk doorzakken naar squat</li> <li>- !!: knieën niet naar binnen laten komen bij landing</li> </ul>		
W-press + benen open/toe met gewichtjes in de handen	20x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: buiklig, armen geplooid van de grond, benen gestrekt met knieën van de grond, 0,5 kg gewichtjes (of 0,5 l water flesjes) in de handen</li> <li>- actie: benen open = armen geplooid &lt;-&gt; benen toe = armen gestrekt</li> <li>- !!: neus dicht bij de grond houden</li> </ul>		



WEEK 6 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Back step / front step met rotatie romp	10x/ kant	- start: rechtstaan - actie: uitvalspas naar achteren <-> uitvalspas naar voren (blijf steunen op zelfde been), rotatie romp steeds naar kant van standbeen - !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, romp recht houden, schouders naar achteren houden		
Heel slides 1 been	8x/k	- start: ruglig hiel steunt op washandje - actie: bekken tillen, traag (5") knie uitstrekken (sliden), nadien bekken steun grond en knie plooiën - !!: heupen hoog blijven uitduwen		
Kopenhagen adductor	8x/ kant	- start: zijlig steun voet op stoel/box, steun voorarm (elleboog onder schouder), onderste been geplooid naar voren - actie: bekken tillen/zakken		
Kaatssprongen 60x		- start: rechtstaan steun op voorvoeten - actie: kort doorbuigen knieën, opspringen, kaatssprong op voorvoeten - !!: niet diep doorbuigen, zo hoog mogelijk springen		
Plank handensteun – commando + opendraaien	20x (10x/ kant)	- start: steun handen en voorvoeten, voorvoeten licht gespreid - actie: zakken naar voorarm steun en terug naar handen steun + alternerend L/R opendraaien en arm uitstrekken - !!: romp stabiel houden, meekijken hoofd met hand		



WEEK 7 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
1 been box squat met gewicht	8x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan steun 1 been met gewichtje (2-5kg) of grote fles water in de handen tegen borstkas</li> <li>- actie: zakken 1 been tot licht raken zitvlak aan rand stoel/zetel/...</li> <li>- !!: knie standbeen niet naar binnen laten komen, traag zakken</li> </ul>		
Zijwaartse plank leg raise	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: zijwaartse plank steun voorarm, onderste been geplooid</li> <li>- actie: bovenste been gestrekt in verlengde van de romp tillen/zakken</li> <li>- !!: bovenste been in het verlengde van de romp houden, niet naar voren laten komen</li> </ul>		
Sumo squat met gewicht	25x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan voeten ver uit elkaar, voeten opengedraaid, gewichtje 4-8kg (of grote fles water) in de handen</li> <li>- actie: recht naar benen zakken</li> <li>- !!: knieën gaan in de richting van de voeten, romp recht houden</li> </ul>		
Lunge jump	10x/ kant	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: rechtstaan</li> <li>- actie: uitvalspas naar voren, via voorste been opduwen en springen, opvangen, uitvalspas achteruit, start positie</li> <li>- !!: knie inzet zwaaibeen, gekruiste coördinatie armen, knie steunbeen niet naar binnen laten komen</li> </ul>		
Push up	15x	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun voervoeten en handen</li> <li>- actie: push up, borstkas naar de grond en terug opduwen</li> <li>- !!: buikspieren aanspannen, romp recht houden</li> </ul>		












**WEEK 8 – CIRCUIT 3 reeksen van onderstaande oefeningen**

Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Wall sit 2 benen	3x40"	- start: zit 90° thv de knieën met rug tegen de muur - actie: positie aanhouden		
Hamstring bridge 1 been	8x/ kant	- start: ruglig, 90° knie, steun 1 voet - actie: tillen bekken met 1 been, zakken tot bekken grond licht raakt, heffen - !!: heupen volledig uitduwen		
Lunge to box step up 10x/	kant	- start: rechtstaan voor de box/stoel/bank - actie: uitvalspas gevolgd door step up op de box/stoel, traag step down en uitvalspas achteruit naar start positie - !!: knie niet naar binnen laten komen, traag zakken		
Drop jump	18x	- start: op verhoogje staan (bv stoel) - actie: sprong van de stoel, kaatssprong omhoog, stabiele landing - !!: grondcontact zo klein mogelijk, zo hoog mogelijk springen, landing: knieën niet naar binnen laten komen		
Schelp benen gestrekt tillen L/R	20x	- start: ruglig, steun onderrug, benen uitgestrekt, schouders van de grond, armen gekruist op de schouders - actie: alternerend been gestrekt tillen/zakken		

### 3. STAY FLEXIBLE







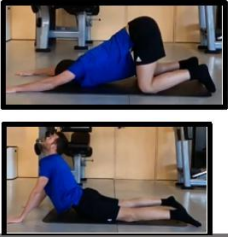



- De derde pijler: Mobiliteit & flexibiliteit
- In dit deel worden er oefeningen voorzien die werken aan de mobiliteit en flexibiliteit van het lichaam bij veel voorkomende probleemgebieden binnen het voetbal.
- De oefeningen zijn zo uitgekozen dat iedereen deze thuis met een minimum aan materiaal kan uitvoeren.
- Alle oefeningen worden ondersteund met foto's en video's. De video's kan je raadplegen door de QR-code te scannen via de QR-reader op je smartphone (app kan je gratis downloaden).
- Per week zullen deze oefeningen 1x aanbod komen.



MOBILITEIT & FLEXIBILITEIT				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Hamstrings dynamische stretch	2x10/k	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig, knie vastnemen</li> <li>- actie: knie actief uitstrekken -&gt; rek 3" aanhouden, plooiën</li> <li>- !!: ander been blijft gestrekt op de grond</li> </ul>		
Achterste keten statische stretch	3x20"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: langzit knieën gestrekt</li> <li>- actie: voeten (of enkels of onderbenen) vastnemen, positie aanhouden</li> </ul>		
Adductoren dynamische stretch	1x15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: zit met voetzolen tegen elkaar, enkels vastnemen</li> <li>- actie: knieën naar beneden duwen, 3" aanhouden, lossen</li> </ul>		
Bilspieren statische stretch	2x20"/k	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: a) knie op de middenlijn b)voet naar binnen verplaatsen c)borstkas naar de knie brengen</li> <li>- actie: positie aanhouden</li> </ul>		
Quadriceps dynamische stretch	1x15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: knie-zit, handen achter je lichaam</li> <li>- actie: heupen uitduwen = meer rek, ontspannen = minder rek, 3" aanhouden</li> </ul>		





MOBILITEIT & FLEXIBILITEIT				
Oefening	# herh	uitleg	foto	QR- code
Heup extensie mobiliteit	2x10/k	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun voet en knie, knie ver genoeg naar achteren plaatsen</li> <li>- actie: heup uitduwen / naar voren hellen + arm omhoog, in en uit de weerstand</li> </ul>		
Heup endo rotatie mobiliteit	1x30 (15/k)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: zit, voeten uit elkaar, 90° kniehoek</li> <li>- actie: afwisselend L/R knie naar binnen brengen</li> </ul>		
Heup & bovenrug mobiliteit	2x6/k	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun voet en knie, hand naast voet (gekrust)</li> <li>- actie: hand hoog (meekijken hoofd) &lt;-&gt; laag onder schouder (ver doorreiken)</li> </ul>		
Rug flexie/extensie mobiliteit	1x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: steun knieën, heup loodrecht boven knie</li> <li>- actie: bidpositie: hoofd tussen ellebogen &lt;-&gt; opduwen naar sfinx: heupen uitduwen tegen de grond</li> </ul>		
Rug rotatie rotation	1x8/k	<ul style="list-style-type: none"> <li>- start: ruglig</li> <li>- actie: been gestrekt heffen, gestrekt laten overhellen naar andere kant - !!: wegstijgen met hoofd, via zelfde baan terug en wissel zijde</li> </ul>		



## Regels VV in verband met speelgelegenheid U6 – U17

Beste trainers

Door VV worden duidelijke regels gemaakt in verband met speelgelegenheid in de wedstrijden U6 t/m U17.

De 50% regel **MOET** toegepast worden in elke wedstrijd. D.w.z. na elke speelperiode moeten de spelers die als reserve starten in een wedstrijd starten in de daarop volgende speelperiode.

Wanneer dit niet gebeurt kan de tegenstrever klacht indienen bij VV mochten zij de wedstrijd verliezen.

Bij U15 en U17 mag je in de **laatste** ( 20 min ) speelperiode doorlopend vervangen.

Postformatie mogen de vervangingen plaats vinden nargelang het verloop van de wedstrijd.

Gelieve dit strikt na te leven!!

Mvg

Patrick Lockefer  
TVJO Tor Deurne Pirates.