

DAMESBASKETBAL

TRAININGSPLAN BUITEN SEIZOEN

Progressief Conditioneringsprogramma over 10 Weken

Duur 10 Weken	Leeftijd ~20 jaar	Materiaal Geen vereist*	Niveau Laag -> Competitief
------------------	----------------------	----------------------------	-------------------------------

* Een vloermat wordt aanbevolen voor vloeroefeningen.

HOE DIT PLAN TE GEBRUIKEN

Dit plan is opgedeeld in twee delen. Deel 1 is je oefeningbibliotheek — een naslaggids voor alle oefeningen, gesorteerd op type en intensiteit. Deel 2 is je week-voor-week trainingsschema, gebaseerd op Deel 1.

Elke oefening heeft een **lichte versie** en een **intensieve versie**. Gebruik deze om elke sessie aan te passen aan hoe je je die dag voelt.

Intensiteitsniveaus:

- ● **MAKKELIJK** — Toegankelijk voor iedereen. Goed voor opwarming, herstel en week 1.
- ◆ **GEMIDDELD** — Uitdagend maar houdbaar. De basis van de meeste sessies.
- ▲ **MOEILIJK** — Hoge intensiteit. Geïntroduceerd in weken 5-6 wanneer de basisconditie is opgebouwd.

DEEL 1

OEFENINGBIBLIOTHEEK

Naslaggids voor alle oefeningen — gesorteerd op type en intensiteit

A | KRACHTOEFENINGEN

Basketbalspecifieke krachttraining voor het onderbeen, bovenlichaam en explosieve kracht.

Makkelijke Intensiteit

Lichaamsgewicht Squat • MAKKELIJK

UITVOERING

1. Voeten op schouderbreedte, tenen licht naar buiten.
2. Beweeg de heupen naar achteren en omlaag alsof je op een stoel gaat zitten.
3. Borst rechtop, knieën in lijn met de tenen.
4. Daal tot de bovenbenen parallel zijn aan de vloer, duw dan omhoog.
5. Knijp de bilspieren boven samen. 3 x 12-15 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 8 herhalingen, pauzeer 2 sec onderaan voor meer controle.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 herhalingen met 3 seconden naar beneden (temposquat).

BASKETBALCONNECTIE

Basis van alle basketbalbewegingen: lage defensieve stand, draaibewegingen, landing na sprongen.

Heupbrug • MAKKELIJK

UITVOERING

6. Lig op de rug, knieën gebogen, voeten plat op de vloer heupbreed.
7. Duw de voeten in de grond en knijp de bilspieren samen.
8. Til de heupen op tot een rechte lijn van schouders naar knieën.
9. Houd 2 sec vast bovenaan, ga dan langzaam naar beneden.
10. 3 x 15 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 10 herhalingen, focus op langzame afdaling (3 sec).

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 herhalingen met 5 sec vasthouden bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Versterkt de achterste keten voor explosieve sprongkracht en sprintacceleratie.

Knie-Opdruk • MAKKELIJK

UITVOERING

11. Begin in een opdrukpositie maar met de knieën op de mat.
12. Houd een rechte lijn van knieën tot schouders — laat de heupen niet zakken.
13. Laat de borst zakken naar de vloer met ellebogen op 45 graden.
14. Duw terug naar de startpositie.
15. 3 x 10 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 6 herhalingen met 3 sec afdaling.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 15 herhalingen met 1 sec pauze onderaan.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt duwkracht in het bovenlichaam voor schermen en fysiek contact.

Muurzit • MAKKELIJK

UITVOERING

16. Sta met de rug plat tegen een muur, voeten heupbreed.
17. Glijdt omlaag tot de bovenbenen parallel zijn aan de vloer.
18. Houd de positie met de rug volledig tegen de muur.
19. Armen langs het lichaam of op de bovenbenen.
20. Houd 30-45 seconden vast.

LICHTE VERSIE

20 sec vasthouden, 30 sec rust, 3x herhalen.

INTENSIEVE VERSIE

60-90 sec, of kleine pulsen (2 cm op/neer) tijdens de hold.

BASKETBALCONNECTIE

Isometrisch uithoudingsvermogen van de quadriceps voor de verlengde defensieve stand.

Gemiddelde Intensiteit

Zijwaartse Uitval ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

21. Sta recht, voeten samen, handen op de heupen.
22. Zet een grote stap naar rechts, buig het rechterknie en duw de heupen naar achteren.
23. Houd het linkerbeen recht, borst rechtop.
24. Duw via de rechterhiel terug naar de startpositie.
25. Wissel van kant voor 3 x 10 herhalingen per been.

LICHTE VERSIE

3 x 6 per kant met wandsteun voor evenwicht.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 12 per kant met 3 sec hold in de uitvalpositie.

BASKETBALCONNECTIE

Traint direct de zijwaartse bewegingen die gebruikt worden bij defensieve slides.

Sprong-Squat ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

26. Voeten op schouderbreedte.
27. Daal in een squat (bovenbenen parallel aan de vloer).
28. Explodeer omhoog, spring zo hoog mogelijk.
29. Land zacht op de bal van de voet, ga onmiddellijk terug in squat.
30. 3 x 8 herhalingen met volledige herstelperiode tussen series.

LICHTE VERSIE

3 x 5 herhalingen, focus op landing: zacht, stil, knieën in lijn met de tenen.

INTENSIEVE VERSIE

4 x 10 herhalingen, minimaliseer vloercontacttijd (reactieve sprongen).

BASKETBALCONNECTIE

Ontwikkelt explosieve verticale kracht voor rebounds, layups en blokken.

Eenbenige Heupbrug ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

31. Lig op de rug, een voet plat op de vloer, ander been gestrekt omhoog.
32. Duw het geplante been in de vloer en knijp de bilspier samen.
33. Til de heupen op tot een rechte lijn.
34. Houd 2 sec vast, ga langzaam omlaag.
35. 3 x 12 per kant.

LICHTE VERSIE

3 x 8 per kant met 2 sec hold.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 15 per kant met 5 sec hold bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Corrigeert beenasymmetrie en bouwt eenbenige stabiliteit voor aanvalsbewegingen.

Standaard Opdruk ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

36. Begin in een hoge plank: handen onder de schouders, lichaam in rechte lijn.
37. Laat de borst zakken met ellebogen op 45 graden.
38. Romp geactiveerd — geen doorzakkende heupen.
39. Duw explosief terug naar de startpositie.
40. 3 x 10-12 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 8 herhalingen met 2 sec afdaling.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 15 herhalingen met 1 sec pauze onderaan.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt bovenlipchaamskracht voor duels onder de basket.

Moeilijke Intensiteit

Pistol Squat (Ondersteund) ▲ MOEILIK

UITVOERING

41. Sta op een been, houd de andere enkel achter je vast.
42. Daal langzaam door het standbeen te buigen.
43. Laat het opgeheven knie de vloer bijna (niet) raken.
44. Duw terug omhoog via de hiel van het standbeen.
45. 3 x 6 per kant.

LICHTE VERSIE

3 x 4 per kant, gebruik de muur met de vingertoppen voor evenwicht.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 8 per kant met gecontroleerde afdaling van 3 sec.

BASKETBALCONNECTIE

Elite eenbenige kracht voor dynamische cuts, landing en afremtechnieken.

Explosieve Opdruk ▲ MOEILIK

UITVOERING

46. Begin in een standaard opdrukpositie.
47. Laat de borst gecontroleerd zakken.
48. Explodeer omhoog zodat de handen van de vloer komen.
49. Land zacht en begin onmiddellijk de volgende herhaling.
50. 3 x 6 herhalingen met volledige herstelperiode.

LICHTE VERSIE

3 x 4 herhalingen, focus op explosieve intentie ook als handen nauwelijks van de vloer komen.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 8 herhalingen, of voeg een handklap toe tussen de contacten.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt reactieve bovenlipchaamskracht voor passes onder druk.

B | BLESSUREPREVENTIE-OEFENINGEN

Knie- en enkelversterking. Deze oefeningen moeten in elke sessie worden opgenomen, vooral naarmate de intensiteit toeneemt.

Makkelijke Intensiteit

Enkelcirkels en Alfabet • MAKKELIJK

UITVOERING

51. Zit op de vloer met een been voor je uitgestrekt.
52. Til de voet iets van de vloer.
53. Draai de enkel langzaam in grote cirkels: 10x met de klok mee, 10x ertegen.
54. Schrijf vervolgens elk letter van het alfabet met de grote teen.
55. Wissel van voet. Dagelijks uitvoeren.

LICHTE VERSIE

Alleen cirkels, focus op volledige bewegingsamplitude.

INTENSIEVE VERSIE

Voeg het alfabet toe en houd evenwicht op het standbeen.

BASKETBALCONNECTIE

Verbeterd proprioceptie en bewegingsamplitude van de enkels — essentieel voor veilig landen.

Kuitverheving • MAKKELIJK

UITVOERING

56. Sta heupbreed, dichtbij een muur voor licht evenwicht.
57. Kom langzaam omhoog op de ballen van je voeten, knijp de kuit samen.
58. Houd 1 sec vast bovenaan.
59. Ga langzaam omlaag over 3 seconden.
60. 3 x 15 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 10 herhalingen met wandsteun.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 herhalingen met 3 sec hold bovenaan en 4 sec afdaling.

BASKETBALCONNECTIE

Versterkt het kuitcomplex om landingsimpact te absorberen en de achillespees te beschermen.

Gestrekt Beenhef • MAKKELIJK

UITVOERING

61. Lig op de rug, een been gestrekt, het andere knie gebogen met voet plat.
62. Span de quadriceps van het gestrekte been aan (druk de knieholte naar de vloer).
63. Hef het gestrekte been tot de hoogte van het gebogen knie.
64. Houd 2 sec vast, ga langzaam omlaag.
65. 3 x 15 per kant.

LICHTE VERSIE

3 x 10 per kant, focus op quadricepscontractie bovenaan.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 per kant met 3 sec hold bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Versterkt de VMO (binnenste quadriceps) die de knieschijf geleidt — sleutel voor knieherstel.

Terminale Knie-extensie • MAKKELIJK

UITVOERING

66. Sta heupbreed, lichte knieboog in beide benen.
67. Breng het gewicht op een been (20-30 graden knieboog).
68. Strek het knie langzaam door de quadriceps samen te knijpen.

LICHTE VERSIE

3 x 10 per kant met handen op de muur.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 per kant met 3 sec samentrekking bij volledige extensie.

BASKETBALCONNECTIE

69. Houd 2 sec vast bij volledige extensie.	<i>Traint direct de VMO voor kniealignement en vermindering van blessurerisico.</i>
70. 3 x 15 per kant.	

Gemiddelde Intensiteit

Zijwaartse Heupabductie (Zijliggend) ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

71. Lig op je zij, lichaam in rechte lijn op een mat.
72. Voeten en heupen verticaal gestapeld.
73. Houd het bovenste been gestrekt, teen naar voren, til het op tot circa 45 graden.
74. Houd 2 sec vast bovenaan, ga dan gecontroleerd omlaag.
75. 3 x 15 per kant.

LICHTЕ VERSIE

3 x 10 per kant, focus op stabiel bekken.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 20 per kant met 3 kleine pulsen bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Versterkt de gluteus medius, die de kniealignement controleert bij landingen en cuts.

Eenbenige Kuitverheving ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

76. Sta op een voet dichtbij een muur, gebruik vingertoppen alleen voor evenwicht.
77. Kom langzaam omhoog op de bal van de voet.
78. Houd 2 sec vast bovenaan.
79. Ga omlaag over 4 seconden — de trage afdaling is het belangrijkste deel.
80. 3 x 12 per kant.

LICHTЕ VERSIE

3 x 8 per kant, prioriteit voor de langzame afdaling van 4 sec.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 15 per kant met 3 sec hold bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Excentrische kuittraining is de gouden standaard voor achillespees- en enkelkracht.

Moeilijke Intensiteit

Eenbenige Langzame Squat ▲ MOEILIK

UITVOERING

81. Sta op een been, armen uitgestrekt voor tegenwicht.
82. Daal langzaam over 5 seconden (tel hardop).
83. Daal zo diep mogelijk, bovenbeen zoveel mogelijk parallel.
84. Houd 1 sec vast onderaan.
85. Duw terug omhoog en herhaal.
86. 3 x 6 per kant.

LICHTЕ VERSIE

3 x 4 per kant, 3 sec afdaling met wandsteun.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 8 per kant, 6 sec afdaling zonder wandsteun.

BASKETBALCONNECTIE

Ontwikkelt excentrische kniesterkte: de primaire bescherming tegen kruisbandletsels.

Zijwaartse Sprong met Statische Landing ▲ MOEILIK

UITVOERING

87. Sta op het rechterbeen.
88. Spring zijwaarts naar links van het rechterbeen.
89. Land op het linkerbeen alleen, absorbeer de

LICHTЕ VERSIE

3 x 4 per kant met kortere sprong, focus op zachte landing.

INTENSIEVE VERSIE

impact door het knie te buigen.

90. Vries en houd de landingspositie 3 volle seconden vast.

91. Reset en herhaal naar de andere kant.

92. 3 x 6 per kant.

3 x 8 per kant, grotere sprong, 5 sec vasthouden.

BASKETBALCONNECTIE

Traint eenbenige landingsmechanica die enkelverzwiking en kruisbandletsel voorkomt.

C | CARDIO-OEFENINGEN

Cardiovasculaire conditie van laag-impact basis tot hoogintensieve basketbalspecifieke drills.

Makkelijke Intensiteit

Ter Plaatse Marcheren • MAKKELIJK

UITVOERING

93. Sta recht, voeten samen.
94. Til een knie naar de borst terwijl je de tegenovergestelde arm swingt.
95. Wissel zijden in een gecontroleerd ritme.
96. Rechtop houden gedurende de hele set.
97. 3 x 90 seconden.

LICHTE VERSIE

3 x 60 sec in comfortabel tempo.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 120 sec, knieën hoger heffen, armen krachtiger pompen.

BASKETBALCONNECTIE

Laag-impact instapcardio die de gewoonte van cardiovasculair werk opbouwt.

Jumping Jacks • MAKKELIJK

UITVOERING

98. Begin staand, voeten samen, armen langs het lichaam.
99. Spring en spreid tegelijkertijd de voeten terwijl je de armen boven je hoofd brengt.
100. Spring opnieuw om terug te keren naar de startpositie.
101. Houd een licht, ritmisch stuiteren aan.
102. 3 x 40 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 25 herhalingen, zet een voet tegelijk opzij in plaats van te springen.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 60 herhalingen zo snel mogelijk met goede vorm.

BASKETBALCONNECTIE

Full-body opwarming die de hartslag verhoogt en coördinatie activeert.

Gemiddelde Intensiteit

Knieheffingen ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

103. Sta heupbreed.
104. Loop ter plaatse, breng de knieën afwisselend naar de borst.
105. Pomp de armen gesynchroniseerd met de benen.
106. Blijf op de ballen van de voeten gedurende de hele set.
107. 3 x 30 seconden.

LICHTE VERSIE

3 x 20 sec, langzame doelbewuste knieheffingen.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 45 sec zo snel als mogelijk.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt heupbuigerkracht en looptechniek voor fast breaks.

Zijwaartse Defensieve Slide ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

108. Neem een lage defensieve houding: voeten breed, knieën gebogen, heupen laag.
109. Duw op de binnenste voet en schuif de andere voet naar buiten — voeten kruisen nooit.

LICHTE VERSIE

4 x 20 sec half-tempo, focus op lage houding.

INTENSIEVE VERSIE

4 x 45 sec zo snel mogelijk terwijl je laag blijft.

- 110. Blijf in de lage positie gedurende de hele set.
- 111. 5 stappen rechts, dan 5 stappen links = 1 herhaling.
- 112. 4 x 8 herhalingen (of 4 x 30 sec continu).

BASKETBALCONNECTIE

DIT is basketbalverdediging. Traint direct het uithoudingsvermogen en de mechanica van de persoonsbeveiliging.

Hielentrappen ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

- 113. Sta heupbreed.
- 114. Loop ter plaatse, trap de hielen afwisselend naar de billen.
- 115. Houd het bovenlichaam recht, armen zwaaien natuurlijk.
- 116. Blijf licht op de ballen van de voeten.
- 117. 3 x 30 seconden.

LICHTIE VERSIE

3 x 20 sec in looptempo, vergroot de hielbeweging.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 45 sec zo snel mogelijk.

BASKETBALCONNECTIE

Verbeterd hamstringflexibiliteit en loopbeweging voor transitie-aanvallen.

Moeilijke Intensiteit

Intervalsprints ▲ MOEILIK

UITVOERING

- 118. Markeer twee punten van circa 28 meter (volledige veldlengte).
- 119. Sprint met maximale inspanning van het ene naar het andere uiteinde.
- 120. Loop langzaam terug naar de start — dit is je rust.
- 121. Herhaal onmiddellijk bij aankomst.
- 122. 6-10 sprints.

LICHTIE VERSIE

6 sprints op 80% inspanning, 90 sec looptijd rust.

INTENSIEVE VERSIE

10 sprints op 100%, rust = alleen de terugloop.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt anaerobe capaciteit voor fast breaks, full-court press en eindinspanning.

Veld-Suicides ▲ MOEILIK

UITVOERING

- 123. Start op de grondlijn. Sprint naar de eerste vrije-worpleijn, raak de vloer, sprint terug.
- 124. Sprint naar de middenlijn, raak de vloer, sprint terug.
- 125. Sprint naar de andere vrije-worpleijn, raak de vloer, sprint terug.
- 126. Sprint naar de andere grondlijn, raak de vloer, sprint terug.
- 127. 90 sec rust. 4-6 rondes.

LICHTIE VERSIE

4 rondes met 2 minuten rust ertussen.

INTENSIEVE VERSIE

6 rondes met slechts 60 sec rust.

BASKETBALCONNECTIE

Het ultieme basketbalconditioneringsdrilling: traint herhaalde acceleratie, deceleratie en richtingsverandering.

Burpee ▲ MOEILIK

UITVOERING

- 128. Sta heupbreed.
- 129. Laat je handen op de vloer zakken en spring beide voeten naar achteren in plankpositie.

LICHTIE VERSIE

3 x 5 herhalingen, stap de voeten naar achteren en voren in plaats van te springen.

INTENSIEVE VERSIE

- 130. Doe een opdruk (optioneel maar aanbevolen).
- 131. Spring je voeten naar je handen.
- 132. Explodeer omhoog in een sprong, armen boven je hoofd.
- 133. 3 x 8 herhalingen.

3 x 12 herhalingen met minimale rust tussen herhalingen.

BASKETBALCONNECTIE

Full-body conditioning die defensieve bewegingen, vallen en explosief herstel combineert.

D | GECOMBINEERDE OEFENINGEN

Meervoudige oefeningen die kracht, mobiliteit, coordinatie en cardio in een beweging combineren.

Makkelijke Intensiteit

Inchworm Walk • MAKKELIJK

UITVOERING

134. Sta heupbreed.
135. Buig voorover en plaats je handen op de vloer voor je voeten.
136. Loop je handen naar voren tot je een volledige plankpositie bereikt.
137. Houd de plank 2 sec vast.
138. Loop je voeten naar je handen en kom overeind.
139. 3 x 8 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 5 herhalingen, buig de knieën als je de vloer niet kunt bereiken.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 10 herhalingen, voeg een opdruk toe in de plankpositie.

BASKETBALCONNECTIE

Warmt tegelijkertijd de achterste keten, schouders en romp op.

Beerenloop • MAKKELIJK

UITVOERING

140. Begin op handen en knieën, knieën 2-3 cm van de vloer.
141. Beweeg de rechterhand en linkervoet tegelijkertijd vooruit.
142. Dan de linkerhand en rechtervoet.
143. Knieën raken nooit de vloer.
144. 10 meter vooruit, dan terug. 3 series.

LICHTE VERSIE

3 x 5 meter langzaam, focus op kruiscoördinatie.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 15 meter zo snel mogelijk met platte rug.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt rompstabiliteit, schouderkracht en kruislichaamscoördinatie.

Gemiddelde Intensiteit

Achterwaartse Uitval met Knielift ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

145. Sta recht, handen op de heupen.
146. Zet de rechtervoet naar achteren in een uitval, laat het achterste knie naar de vloer zakken.
147. Duw terug via de voorste voet en til tegelijkertijd het rechterknie op tot heuphoogte.
148. Houd evenwicht op het linkerbeen voor 1 sec.
149. 3 x 10 per kant.

LICHTE VERSIE

3 x 6 per kant met wandsteun, sla de balanceerpauze over.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 12 per kant met explosieve knielift.

BASKETBALCONNECTIE

Traint het afrem-naar-versnellingspatroon dat voortdurend gebruikt wordt in aanvalsvoetenwerk.

Squat naar Kuitverheving ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

150. Sta op schouderbreedte.
151. Doe een lichaamsgewicht squat.
152. Duw terug naar staande positie.

LICHTE VERSIE

3 x 8 herhalingen met pauze bovenaan de kuitverheving.

INTENSIEVE VERSIE

153. Ga bij het bovenkomen verder omhoog op de ballen van de voeten.
154. Zak terug naar platte voeten. 3 x 12 herhalingen.

3 x 15 herhalingen met pauze in squat en 2 sec hold bovenaan.

BASKETBALCONNECTIE

Verbindt de heup-kuitkrachtketen gebruikt bij springen — de volledige extensie.

Opdruk met T-rotatie ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

155. Begin in opdrukpositie.
156. Doe een opdruk.
157. Draai bij het omhoogkomen naar rechts, strek de rechterarm naar het plafond.
158. Houd de zijplank ("T") 2 sec vast.
159. Ga terug naar het midden en herhaal naar links.
160. 3 x 8 (4 per kant).

LICHTE VERSIE

3 x 6 vanuit knie-opdrukpositie.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 10 met 3 sec hold in T-positie.

BASKETBALCONNECTIE

Ontwikkelt borstwervelkolommobiliteit en rotatierompsterkte voor passes onder druk.

Moeilijke Intensiteit

Burpee Verspringen ▲ MOEILIK

UITVOERING

161. Begin een standaard burpee: handen, plank, opdruk.
162. Spring de voeten naar de handen.
163. Explodeer in plaats van omhoog zoveel mogelijk naar voren in een horizontale sprong.
164. Land zacht in squat en begin onmiddellijk de volgende herhaling.
165. 3 x 6 herhalingen.

LICHTE VERSIE

3 x 4 herhalingen, stap de voeten in de burpeefase.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 8 herhalingen, maximaliseer de afstand van elke sprong.

BASKETBALCONNECTIE

Combineert conditioning, explosiviteit en gecontroleerde landing — simuleert transitiebasketbal.

Eenbenige RDL met Knielift ▲ MOEILIK

UITVOERING

166. Sta op het rechterbeen, lichte knieboog.
167. Buig voorover vanuit de heup, strek het linkerbeen naar achteren.
168. Daal tot romp en achterbeen ruwweg parallel zijn aan de vloer.
169. Keer de beweging om en til het linkerknie op tot heuphoogte.
170. Houd evenwicht 2 sec, herhaal dan.
171. 3 x 8 per kant.

LICHTE VERSIE

3 x 5 per kant met wandsteun.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 10 per kant met 3 sec hold in beide posities.

BASKETBALCONNECTIE

Traint eenbenige stabiliteit, hamstringkracht en evenwicht: essentieel voor landingsmechanica.

DEEL 2

10-WEKEN TRAININGSSCHEMA

Progressieve weekplannen gebaseerd op de oefeningen uit Deel 1

PROGRAMMAOVERZICHT

WEEK	FASE	DOEL	D/WK	INTENSITEIT	DUUR
1-2	Fundament	Bewegingsgewoonten	3	Makkelijk	45-55 min
3-4	Basisbouw	Volume en basketbalmechanica	3	Makkelijk + Gemiddeld	55-65 min
5-6	Ontwikkeling	Moeilijke oefeningen intro	4	Gemiddeld + Moeilijk	60-70 min
7-8	Intensiteitspiek	Maximale belasting	4	Moeilijk (INTENSIEF)	65-75 min
9-10	Overgang	Afbouw naar pre-seizoen	4	Gemiddeld + Moeilijk	50-60 min

FASE 1: FUNDAMENT

DOEL

Bewegingsgewoonten opbouwen, correcte techniek vaststellen en het cardiovasculaire systeem geleidelijk activeren. Consistentie is belangrijker dan intensiteit.

Frequentie: 3 dagen per week

Rustdagen: Minstens 1 rustdag tussen elke trainingssessie.

Intensiteit: Alleen makkelijke oefeningen. Stap over naar gemiddeld als week 1 te eenvoudig voelt.

Duur: 45-55 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Beweging en Kracht

Opwarming: Ter Plaatse Marcheren (3 x 90 sec) + Enkelcirkels en Alfabet (beide voeten)

Krachtblok (kies 3)

- Lichaamsgewicht Squat — 3 x 12
- Heupbrug — 3 x 15
- Knie-Opdruk — 3 x 10
- Muurzit — 3 x 30 sec

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Kuitverheving — 3 x 15
- Gestrekt Beenhef — 3 x 15
- Terminale Knie-extensie — 3 x 15

Cooling-down: Lichte rek, 5 min.

Dag 3 — Volledig Lichaam

Opwarming: Ter Plaatse Marcheren (2 min) + Enkelcirkels

Gemengd Circuit (2 rondes, 45 sec per oefening)

- Lichaamsgewicht Squat
- Jumping Jacks
- Heupbrug
- Kuitverheving
- Beerenloop

Focus Blessurepreventie (kies 2)

- Terminale Knie-extensie — 3 x 15
- Zijwaartse Heupabductie — 3 x 15
- Gestrekt Beenhef — 3 x 15

Cooling-down: Lichte rek, 5 min.

Dag 2 — Cardio en Romp

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 40) + Inchworm Walk (3 x 5)

Cardioblok

- Jumping Jacks — 3 x 40
- Ter Plaatse Marcheren — 3 x 90 sec
- Beerenloop — 3 x 5 m

Gecombineerd Blok (kies 1)

- Inchworm Walk — 3 x 8
- Beerenloop — 3 x 10 m

Cooling-down: Lichte rek, 5 min.

Coachingsnotitie

Week 1: Alle oefeningen in de LICHTE versie. Week 2: Stap over naar de standaardversie als week 1 goed haalbaar was. Lichte spierpijn is normaal.

FASE 2: BASISBOUW

DOEL

Trainingsvolume verhogen en gemiddelde oefeningen introduceren. Cardiovasculaire capaciteit begint merkbaar te verbeteren. Introductie van basketbalspecifieke bewegingspatronen.

Frequentie: 3 dagen per week

Rustdagen: 1-2 rustdagen tussen sessies.

Intensiteit: Voornamelijk gemiddeld. Houd 1 makkelijke oefening per sessie als opwarmingsanker.

Duur: 55-65 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Onderbeen en Basketbalmechanica

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 40) + Enkelcirkels en Alfabet

Krachtblok (kies 3)

- Zijwaartse Uitval — 3 x 10 per kant
- Sprong-Squat — 3 x 8
- Eenbenige Heupbrug — 3 x 12
- Achterwaartse Uitval met Knielift — 3 x 8

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Zijwaartse Heupabductie — 3 x 15
- Eenbenige Kuitverheving — 3 x 12
- Terminale Knie-extensie — 3 x 15

Cooling-down: Rek met nadruk op quadriceps en heupbuigers, 5-8 min.

Dag 3 — Bovenlichaam en Volledig Circuit

Opwarming: Beerenloop (3 x 10 m) + Inchworm Walk (3 x 6)

Krachtblok (kies 3)

- Standaard Opdruk — 3 x 10
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 6
- Sprong-Squat — 3 x 8
- Zijwaartse Uitval — 3 x 10

Cardio Finisher

- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 30 sec
- Hielentrappen — 3 x 30 sec

Cooling-down: Volledig lichaam rek, 8 min.

Dag 2 — Cardio en Conditie

Opwarming: Ter Plaatse Marcheren (2 min) + Knieheffingen (3 x 20 sec)

Cardio Circuit (3 rondes, 30 sec per oefening, 20 sec rust)

- Knieheffingen
- Zijwaartse Defensieve Slide
- Hielentrappen
- Jumping Jacks

Gecombineerd Blok (kies 2)

- Achterwaartse Uitval met Knielift — 3 x 8
- Squat naar Kuitverheving — 3 x 12
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 6

Cooling-down: Lichte rek, 5 min.

Coachingsnotitie

Week 3: Standaardversies van alle oefeningen. Week 4: Probeer de INTENSIEVE versie voor minstens 2 oefeningen per sessie.

DOEL

Een 4e trainingsdag en moeilijke oefeningen introduceren. Cardiosessies worden veeleisender. Fysieke aanpassingen zijn nu duidelijk zichtbaar.

Frequentie: 4 dagen per week

Rustdagen: 1 volledige rustdag halverwege de week en 1 in het weekend.

Intensiteit: Mix van gemiddeld en moeilijk. Altijd opwarmen voor moeilijke oefeningen.

Duur: 60-70 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN**Dag 1 — Kracht en Explosiviteit**

Opwarming: Knieheffingen (3 x 30 sec) + Enkelcirkels

Krachtblok (kies 3)

- Sprong-Squat — 4 x 8 (INTENSIEF)
- Pistol Squat (Ondersteund) — 3 x 5 per kant
- Explosieve Opdruk — 3 x 6
- Eenbenige Heupbrug — 3 x 15

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 6
- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 5
- Eenbenige Kuitverheving — 3 x 12

Cooling-down: Volledig lichaam, 8-10 min.

Dag 3 — Kracht en Stabiliteit

Opwarming: Inchworm Walk (3 x 8) + Hielentrappen (3 x 30 sec)

Krachtblok (kies 3)

- Standaard Opdruk — 3 x 12
- Zijwaartse Uitval — 3 x 12 per kant
- Pistol Squat (Ondersteund) — 3 x 6 per kant
- Squat naar Kuitverheving — 3 x 15

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 5
- Zijwaartse Heupabductie — 3 x 20
- Terminale Knie-extensie — 3 x 20

Cooling-down: Focus op heupen, enkels en kuiten.

Dag 2 — Conditie

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 50) + Zijwaartse Defensieve Slide (2 x 30 sec)

Moeilijk Cardio Circuit (4 rondes)

- Intervalsprints — 6 x (28 m sprint + terugloop)
- Burpee — 3 x 8
- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 45 sec

Gecombineerd Romblok (kies 1)

- Burpee Verspringen — 3 x 5
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 6

Cooling-down: 5 min lopen + rek.

Dag 4 — Volledig Velddag

Opwarming: Ter Plaatse Marcheren (2 min) + Knieheffingen (3 x 30 sec)

Basketbalconditioneringscircuit

- Veld-Suicides — 4 rondes
- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 45 sec
- Burpee — 3 x 8
- Intervalsprints — 4 sprints

Herstellend Gecombineerd Blok

- Achterwaartse Uitval met Knielift — 2 x 8
- Opdruk met T-rotatie — 2 x 6

Cooling-down: Verlengde rek, 10 min.

Coachingsnotitie

Week 5: Moeilijke oefeningen in de LICHT versie. Week 6: Stap over naar de standaard moeilijke versie waar de techniek goed is.

FASE 4: INTENSITEITSPIEK

DOEL

Maximale trainingsbelasting. Moeilijke oefeningen op volledige intensiteit. Conditie nadert nu midseizoen-standaarden.

Frequentie: 4 dagen per week

Rustdagen: Bescherm je rustdagen volledig. Slaap en voeding zijn even belangrijk als training.

Intensiteit: Moeilijke oefeningen in INTENSIEVE versie. Gemiddeld als opwarming.

Duur: 65-75 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Explosieve Kracht

Opwarming: Knieheffingen (3 x 40 sec) + Enkelcirkels en Alfabet

Krachtblok (kies 3-4)

- Pistol Squat (Ondersteund) — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Explosieve Opdruk — 3 x 8
- Sprong-Squat — 4 x 10 (INTENSIEF)
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 8

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Eenbenige Kuitverheving — 3 x 15

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 3 — Kracht en Mobiliteit

Opwarming: Inchworm Walk (3 x 10) + Beerenloop (3 x 15 m)

Krachtblok (kies 3-4)

- Pistol Squat (Ondersteund) — 3 x 8
- Standaard Opdruk — 4 x 15
- Zijwaartse Uitval — 4 x 12 per kant
- Burpee — 3 x 12

Gecombineerd Blok (kies 2)

- Burpee Verspringen — 3 x 6
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 10
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 8

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 2 — Maximale Conditie

Opwarming: Zijwaartse Defensieve Slide (3 x 30 sec) + Hielentrappen (3 x 40 sec)

Conditieblok (volledige intensiteit)

- Veld-Suicides — 6 rondes (60 sec rust)
- Burpee Verspringen — 3 x 8
- Intervalsprints — 10 sprints
- Zijwaartse Defensieve Slide — 5 x 45 sec

Cooling-down: 5 min lopen + volledige rek.

Dag 4 — Teamdag

Opwarming: Volledig progressief opwarmen 10 min vanuit alle categorieën.

Vrij spel of groepsconditionering

- 5 tegen 5 basketbal (indien beschikbaar)
- OF: 3 rondes van het volledige conditioneringscircuit van Dag 2 op 80%
- OF: Kies 4 oefeningen uit Deel 1 op eigen intensiteit

Cooling-down: Volledig lichaam rek, 10-15 min.

Coachingsnotitie

Weken 7-8 zijn de zwaarste van het programma. Prioriteer slaap (8u+), hydratatie en voeding. Bij overmatige vermoeidheid, vervang een moeilijke sessie door de lichte versie.

DOEL

Conditieverbetering behouden terwijl je afbouwt richting pre-seizoen. Volume verminderen, intensiteit handhaven. Teamgerichte elementen herintroduceren.

Frequentie: 4 dagen per week (1 actief herstel + 3 trainingen)

Rustdagen: Voeg een actieve hersteldag toe (lichte wandeling, alleen rekken).

Intensiteit: 50% gemiddelde oefeningen. Houd 2-3 moeilijke oefeningen per sessie.

Duur: 50-60 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Krachtbehoud

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 50) + Knieheffingen (3 x 30 sec)

Krachtblok (kies 3)

- Sprong-Squat — 3 x 8
- Pistol Squat (Ondersteund) — 3 x 6
- Standaard Opdruk — 3 x 12
- Zijwaartse Uitval — 3 x 10 per kant

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 6
- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 6
- Eenbenige Kuitverheving — 3 x 12

Cooling-down: Focus enkels en knieën, 8 min.

Dag 3 — Actief Herstel

Opwarming: N/A

Alleen laag-intensiteitsactiviteiten

- Lichte wandeling of rustige draf (20-30 min)
- Volledig lichaam rekroutine (15 min)
- Enkel- en knieblessurepreventieroutine (alle makkelijke oefeningen)

Cooling-down: N/A — dit is je hersteldag.

Dag 2 — Basketbalconditie

Opwarming: Hielentrappen (3 x 40 sec) + Zijwaartse Defensieve Slide (2 x 30 sec)

Conditie — verminderd volume

- Veld-Suicides — 4 rondes (90 sec rust)
- Intervalsprints — 6 sprints
- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 40 sec

Gecombineerd Blok (kies 1)

- Burpee Verspringen — 3 x 6
- Achterwaartse Uitval met Knielift — 3 x 8

Cooling-down: 5 min lopen + rek.

Dag 4 — Pre-seizoen Simulatie

Opwarming: Volledig progressief opwarmen vanuit alle categorieën (10 min).

Teamdrill of zelfgekozen circuit

- Individueel: ontwerp je eigen circuit uit Deel 1 — 3 rondes van 5 oefeningen
- OF: Basketbalscrimmage (sterk aanbevolen voor weken 9-10)
- Doel: verhoogde hartslag gedurende 30+ aaneengesloten minuten

Cooling-down: Team rek, 10-15 min.

Coachingsnotitie

Week 9: Verminder met 1 serie per oefening t.o.v. piekweken. Week 10: Verder verminderen naar "feel good" training. Prioriteer basketbalspecifieke bewegingen en begin te coördineren met de technische staf voor de pre-seizoenvoorbereiding.

Veel succes en werk hard — buiten het seizoen worden kampioenen gemaakt.