

HERENBASKETBAL

TRAININGSPLAN BUITEN SEIZOEN

Progressief Conditioneringsprogramma over 10 Weken — Hoger Startniveau

Duur 10 Weken	Leeftijd ~20 jaar	Materiaal Geen vereist*	Niveau Gemiddeld -> 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.

Dit team start vanuit een hoger conditioniveau dan een volledige beginnersgroep. Het programma begint daarom direct op gemiddelde intensiteit, introduceert moeilijke oefeningen al vanaf week 3, en bouwt op naar 5 trainingsdagen per week tijdens de piekweken. Elke oefening heeft nog steeds een **lichte versie** en een **intensieve versie**, zodat elke sessie aangepast kan worden aan hoe een speler zich die dag voelt.

Intensiteitsniveaus:

- ● **MAKKELIJK** — Voornamelijk gebruikt als opwarming en blessurepreventie.
- ◆ **GEMIDDELD** — Het uitgangsniveau van dit programma vanaf week 1.
- ▲ **MOEILIJK** — Hoge intensiteit, geïntroduceerd vanaf week 3 en de standaard vanaf week 5.

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.

Pistol Squat (Vrij) ▲ MOEILIK

UITVOERING

51. Sta op een been, strek het andere been recht naar voren.
52. Strek beide armen naar voren voor tegenwicht.
53. Daal volledig zonder steun, romp rechtop houden.
54. Duw terug omhoog via de hiel van het standbeen.
55. 3 x 6 per kant.

LICHTE VERSIE

Gebruik lichte vingertopsteun aan een muur, 3 x 4 per kant.

INTENSIEVE VERSIE

Voeg een pauze van 2 sec onderaan toe, of voer uit op een verhoogd opstapje. 3 x 8 per kant.

BASKETBALCONNECTIE

De ultieme test van eenbenige kracht en balans — cruciaal voor explosieve drives en landingen onder fysiek contact.

Diamantopdruk ▲ MOEILIJK

UITVOERING

56. Plaats de handen dicht bij elkaar onder de borst, duimen en wijsvingers vormen een diamant.
57. Houd het lichaam in een rechte lijn van hoofd tot hielen.
58. Laat de borst zakken richting de handen, ellebogen dicht bij het lichaam.
59. Duw krachtig terug naar de startpositie.
60. 3 x 8 herhalingen.

LICHTE VERSIE

Voer uit op de knieën, 3 x 6 herhalingen.

INTENSIEVE VERSIE

Voeg een explosieve afzet toe (handen verlaten de vloer) of voer 4 x 10 uit.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt tricepskracht die nodig is voor de laatste afzet bij dunks en fysieke duels onder de basket.

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

61. Zit op de vloer met een been voor je uitgestrekt.
62. Til de voet iets van de vloer.
63. Draai de enkel langzaam in grote cirkels: 10x met de klok mee, 10x ertegen.
64. Schrijf vervolgens elk letter van het alfabet met de grote teen.
65. 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

66. Sta heupbreed, dichtbij een muur voor licht evenwicht.
67. Kom langzaam omhoog op de ballen van je voeten, knijp de kuit samen.
68. Houd 1 sec vast bovenaan.
69. Ga langzaam omlaag over 3 seconden.
70. 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

71. Lig op de rug, een been gestrekt, het andere knie gebogen met voet plat.
72. Span de quadriceps van het gestrekte been aan (druk de knieholte naar de vloer).
73. Hef het gestrekte been tot de hoogte van het gebogen knie.
74. Houd 2 sec vast, ga langzaam omlaag.
75. 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

76. Sta heupbreed, lichte knieboog in beide benen.
77. Breng het gewicht op een been (20-30 graden knieboog).
78. 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

79. Houd 2 sec vast bij volledige extensie.
80. 3 x 15 per kant.

Traint direct de VMO voor kniealignement en vermindering van blessurerisico.

Gemiddelde Intensiteit

Zijwaartse Heupabductie (Zijliggend) ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

81. Lig op je zij, lichaam in rechte lijn op een mat.
82. Voeten en heupen verticaal gestapeld.
83. Houd het bovenste been gestrekt, teen naar voren, til het op tot circa 45 graden.
84. Houd 2 sec vast bovenaan, ga dan gecontroleerd omlaag.
85. 3 x 15 per kant.

LICHTE 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

86. Sta op een voet dichtbij een muur, gebruik vingertoppen alleen voor evenwicht.
87. Kom langzaam omhoog op de bal van de voet.
88. Houd 2 sec vast bovenaan.
89. Ga omlaag over 4 seconden — de trage afdaling is het belangrijkste deel.
90. 3 x 12 per kant.

LICHTE 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 ▲ MOEILIJK

UITVOERING

91. Sta op een been, armen uitgestrekt voor tegenwicht.
92. Daal langzaam over 5 seconden (tel hardop).
93. Daal zo diep mogelijk, bovenbeen zoveel mogelijk parallel.
94. Houd 1 sec vast onderaan.
95. Duw terug omhoog en herhaal.
96. 3 x 6 per kant.

LICHTE 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 ▲ MOEILIJK

UITVOERING

97. Sta op het rechterbeen.
98. Spring zijwaarts naar links van het rechterbeen.

LICHTE VERSIE

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

INTENSIEVE VERSIE

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

99. Land op het linkerbeen alleen, absorbeer de impact door het knie te buigen.
100. Vries en houd de landingspositie 3 volle seconden vast.
101. Reset en herhaal naar de andere kant.
102. 3 x 6 per kant.

BASKETBALCONNECTIE

Traint eenbenige landingsmechanica die enkelverzwiking en kruisbandletsel voorkomt.

Herhaalde Eenbenige Sprongen ▲ MOEILIJK

UITVOERING

1. Sta op een been.
2. Spring een korte afstand voorwaarts op hetzelfde been.
3. Land en stabiliseer onmiddellijk voordat je de volgende sprong maakt.
4. Herhaal 5 sprongen achter elkaar zonder de andere voet neer te zetten.
5. Wissel van been. 3 series per kant.

LICHTE VERSIE

3 sprongen per set, kleinere afstand, langere stabilisatiepauze.

INTENSIEVE VERSIE

8 sprongen per set, grotere afstand en hogere snelheid tussen de sprongen.

BASKETBALCONNECTIE

Bouwt de reactieve enkel- en kniestabiliteit die nodig is bij herhaalde richtingsveranderingen in een wedstrijd.

C | CARDIO-OEFENINGEN

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

Makkelijke Intensiteit

Ter Plaatse Marcheren • MAKKELIJK

UITVOERING

6. Sta recht, voeten samen.
7. Til een knie naar de borst terwijl je de tegenovergestelde arm swingt.
8. Wissel zijden in een gecontroleerd ritme.
9. Rechtop houden gedurende de hele set.
10. 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

11. Begin staand, voeten samen, armen langs het lichaam.
12. Spring en spreid tegelijkertijd de voeten terwijl je de armen boven je hoofd brengt.
13. Spring opnieuw om terug te keren naar de startpositie.
14. Houd een licht, ritmisch stuiten aan.
15. 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

16. Sta heupbreed.
17. Loop ter plaatse, breng de knieën afwisselend naar de borst.
18. Pomp de armen gesynchroniseerd met de benen.
19. Blijf op de ballen van de voeten gedurende de hele set.
20. 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

21. Neem een lage defensieve houding: voeten breed, knieën gebogen, heupen laag.
22. 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.

BASKETBALCONNECTIE

23. Blijf in de lage positie gedurende de hele set.
24. 5 stappen rechts, dan 5 stappen links = 1 herhaling.
25. 4 x 8 herhalingen (of 4 x 30 sec continu).

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

Hielentrappen ♦ GEMIDDELD

UITVOERING

26. Sta heupbreed.
27. Loop ter plaatse, trap de hielen afwisselend naar de billen.
28. Houd het bovenlichaam recht, armen zwaaien natuurlijk.
29. Blijf licht op de ballen van de voeten.
30. 3 x 30 seconden.

LICHTE 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 ▲ MOEILIJK

UITVOERING

31. Markeer twee punten van circa 28 meter (volledige veldlengte).
32. Sprint met maximale inspanning van het ene naar het andere uiteinde.
33. Loop langzaam terug naar de start — dit is je rust.
34. Herhaal onmiddellijk bij aankomst.
35. 6-10 sprints.

LICHTE VERSIE

6 sprints op 80% inspanning, 90 sec looptijdrust.

INTENSIEVE VERSIE

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

BASKETBALCONNECTIE

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

Veld-Suicides ▲ MOEILIJK

UITVOERING

36. Start op de grondlijn. Sprint naar de eerste vrije-worpleijn, raak de vloer, sprint terug.
37. Sprint naar de middenlijn, raak de vloer, sprint terug.
38. Sprint naar de andere vrije-worpleijn, raak de vloer, sprint terug.
39. Sprint naar de andere grondlijn, raak de vloer, sprint terug.
40. 90 sec rust. 4-6 rondes.

LICHTE 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 ▲ MOEILIJK

UITVOERING

41. Sta heupbreed.
42. Laat je handen op de vloer zakken en spring beide voeten naar achteren in plankpositie.
43. Doe een opdruk (optioneel maar aanbevolen).

LICHTE VERSIE

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

INTENSIEVE VERSIE

44. Spring je voeten naar je handen.
45. Explodeer omhoog in een sprong, armen boven je hoofd.
46. 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.

Tuck Jumps ▲ MOEILIJK

UITVOERING

47. Sta rechtop, voeten heupbreed.
48. Buig licht door de knieën en spring zo hoog mogelijk.
49. Trek tijdens de sprong beide knieën op naar de borst.
50. Land zacht en gecontroleerd, ga direct in de volgende sprong.
51. 3 x 6-12 herhalingen, afhankelijk van versie.

LICHT VERSIE

3 x 6 herhalingen, minder hoge knieophaling, focus op zachte landing.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 12 herhalingen, maximale hoogte en snelle herhaling.

BASKETBALCONNECTIE

Ontwikkelt de explosieve verticale kracht en het reactievermogen die nodig zijn voor rebounds en blocks.

D | GECOMBINEERDE OEFENINGEN

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

Makkelijke Intensiteit

Inchworm Walk • MAKKELIJK

UITVOERING

52. Sta heupbreed.
53. Buig voorover en plaats je handen op de vloer voor je voeten.
54. Loop je handen naar voren tot je een volledige plankpositie bereikt.
55. Houd de plank 2 sec vast.
56. Loop je voeten naar je handen en kom overeind.
57. 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

58. Begin op handen en knieën, knieën 2-3 cm van de vloer.
59. Beweeg de rechterhand en linkervoet tegelijkertijd vooruit.
60. Dan de linkerhand en rechtervoet.
61. Knieën raken nooit de vloer.
62. 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

63. Sta recht, handen op de heupen.
64. Zet de rechtervoet naar achteren in een uitval, laat het achterste knie naar de vloer zakken.
65. Duw terug via de voorste voet en til tegelijkertijd het rechterknie op tot heuphoogte.
66. Houd evenwicht op het linkerbeen voor 1 sec.
67. 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

68. Sta op schouderbreedte.
69. Doe een lichaamsgewicht squat.
70. Duw terug naar staande positie.

LICHTE VERSIE

3 x 8 herhalingen met pauze bovenaan de kuitverheving.

INTENSIEVE VERSIE

71. Ga bij het bovenkomen verder omhoog op de ballen van de voeten.
72. 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

73. Begin in opdrukpositie.
74. Doe een opdruk.
75. Draai bij het omhoogkomen naar rechts, strek de rechterarm naar het plafond.
76. Houd de zijplank ("T") 2 sec vast.
77. Ga terug naar het midden en herhaal naar links.
78. 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

79. Begin een standaard burpee: handen, plank, opdruk.
80. Spring de voeten naar de handen.
81. Explodeer in plaats van omhoog zoveel mogelijk naar voren in een horizontale sprong.
82. Land zacht in squat en begin onmiddellijk de volgende herhaling.
83. 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

84. Sta op het rechterbeen, lichte knieboog.
85. Buig voorover vanuit de heup, strek het linkerbeen naar achteren.
86. Daal tot romp en achterbeen ruwweg parallel zijn aan de vloer.
87. Keer de beweging om en til het linkerknie op tot heuphoogte.
88. Houd evenwicht 2 sec, herhaal dan.
89. 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.

Burpee met Tuck Jump ▲ MOEILIK

UITVOERING

LICHTE VERSIE

90. Voer een standaard burpee uit: handen op de vloer, voeten naar achteren in plank.
91. Doe een opdruk.
92. Spring de voeten terug naar de handen.
93. Spring in plaats van een gewone sprong omhoog met de knieën opgetrokken naar de borst (tuck jump).
94. Land zacht en ga direct door naar de volgende herhaling.
95. 3 x 5-10 herhalingen, afhankelijk van versie.

3 x 5 herhalingen, gebruik een gewone sprong in plaats van de tuck jump.

INTENSIEVE VERSIE

3 x 10 herhalingen, maximale knieophaling bij elke sprong.

BASKETBALCONNECTIE

Combineert volledige-lichaamsconditionering met de explosieve verticale kracht die nodig is in reboundsituaties.

DEEL 2

10-WEKEN TRAININGSSCHEMA

Progressieve weekplannen bij een hoger startniveau, gebaseerd op de oefeningen uit Deel 1

PROGRAMMAOVERZICHT

WEEK	FASE	DOEL	D/WK	INTENSITEIT	DUUR
1-2	Basisniveau	Start op gemiddeld niveau	4	Gemiddeld	50-60 min
3-4	Opbouw naar Hard	Moeilijke oefeningen geïntroduceerd	4	Gemiddeld + Moeilijk	55-65 min
5-6	Intensivering	Moeilijk wordt de standaard	5	Moeilijk	60-70 min
7-8	Piek	Maximale belasting	5	Moeilijk (INTENSIEF)	65-75 min
9-10	Transitie	Afbouw naar pre-seizoen	4	Gemiddeld + Moeilijk	50-65 min

DOEL

Dit team start vanuit een hogere basisconditie, dus we beginnen direct op gemiddeld niveau in plaats van met een volledige instapfase. Techniek verfijnen en het lichaam voorbereiden op een snellere opbouw dan gebruikelijk.

Frequentie: 4 dagen per week

Rustdagen: 1 rustdag tussen de meeste sessies; maximaal 2 trainingdagen na elkaar.

Intensiteit: Voornamelijk gemiddelde oefeningen, met makkelijke oefeningen als opwarming en blessurepreventie.

Duur: 50-60 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 Kracht

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

Krachtblok (kies 3)

- Standaard Opdruk — 3 x 12
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 8
- Sprong-Squat — 3 x 10
- Zijwaartse Uitval — 3 x 12

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Gestrekt Beenhef — 3 x 15
- Kuitverheving — 3 x 15

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.

Dag 4 — Basketbalconditionering

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 40) + Hielentrappen (3 x 30 sec)

Conditioneringscircuit

- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 30 sec
- Veld-Suicides — 3 rondes
- Burpee — 3 x 8

Gecombineerd Blok (kies 1)

- Burpee met Tuck Jump — 3 x 5 (lichte versie)
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 6

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

Coachingsnotitie

Week 1: Gemiddelde oefeningen in standaardversie — dit team start sterker dan gemiddeld, dus de instapfase met alleen makkelijke oefeningen wordt overgeslagen. Week 2: Probeer al de INTENSIEVE versie voor minstens 2-3 oefeningen per sessie en voeg een eerste moeilijke oefening toe als de techniek goed aanvoelt.

FASE 2: OPBOUW NAAR HARD

DOEL

Introductie van moeilijke oefeningen terwijl het volume verder toeneemt. Basketbalspecifieke explosiviteit en kracht staan centraal.

Frequentie: 4 dagen per week

Rustdagen: 1-2 rustdagen, afhankelijk van vermoeidheid.

Intensiteit: Mix van gemiddeld en moeilijk, met de moeilijke oefeningen in lichte versie.

Duur: 55-65 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
- Diamantopdruk — 3 x 6 (LICHT)
- Eenbenige Heupbrug — 3 x 15

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 4 (LICHT)
- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 4 (LICHT)
- 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 15
- Zijwaartse Uitval — 3 x 12 per kant
- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 4 per kant (LICHT)
- Squat naar Kuitverheving — 3 x 15

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Herhaalde Eenbenige Sprongen — 3 x 3 (LICHT)
- Zijwaartse Heupabductie — 3 x 20

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

Dag 2 — Conditionering

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

Cardio Circuit (4 rondes)

- Intervalsprints — 6 x (28 m + terugloop)
- Tuck Jumps — 3 x 6 (LICHT)
- Zijwaartse Defensieve Slide — 4 x 40 sec

Gecombineerd Blok (kies 1)

- Burpee met Tuck Jump — 3 x 5
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 6

Cooling-down: 5 min lopen + rek.

Dag 4 — Vol Veld Conditionering

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

Basketbalconditioneringscircuit

- Veld-Suicides — 4 rondes
- Burpee — 3 x 10
- Intervalsprints — 6 sprints

Herstellend Gecombineerd Blok

- Opdruk met T-rotatie — 3 x 8
- Achterwaartse Uitval met Knielift — 3 x 8

Cooling-down: Verlengde rek, 10 min.

Coachingsnotitie

Week 3: Eerste moeilijke oefeningen in LICHT versie. Week 4: Bouw verder op naar de standaardversie van moeilijke oefeningen waar de uitvoering goed is.

FASE 3: INTENSIVERING

DOEL

Volledige overgang naar hoge intensiteit. Vijf trainingdagen per week voor maximale ontwikkeling van kracht en conditie.

Frequentie: 5 dagen per week

Rustdagen: 2 rustdagen, verspreid om herstel te garanderen.

Intensiteit: Moeilijke oefeningen in standaardversie, gemiddeld als opwarming/aanvulling.

Duur: 60-70 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Explosieve Kracht

Opwarming: Knieheffingen (3 x 30 sec) + Enkelcirkels en Alfabet

Krachtblok (kies 3-4)

- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 6 per kant
- Diamantopdruk — 3 x 8
- Sprong-Squat — 4 x 10
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 8

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Herhaalde Eenbenige Sprongen — 3 x 5
- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 6

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 3 — Kracht en Mobiliteit

Opwarming: Inchworm Walk (3 x 10) + Beerenloop (3 x 12 m)

Krachtblok (kies 3-4)

- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 6
- Standaard Opdruk — 4 x 15
- Zijwaartse Uitval — 4 x 12 per kant
- Burpee — 3 x 10

Gecombineerd Blok (kies 2)

- Burpee met Tuck Jump — 3 x 6
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 10

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 5 — Teamconditie / Vol Veld

Opwarming: Volledig progressief opwarmen, 10 min.

Basketbalspecifieke conditionering

- Veld-Suicides — 5 rondes
- Zijwaartse Defensieve Slide — 5 x 40 sec
- Intervalsprints — 6 sprints

Cooling-down: Volledig lichaam rek, 10 min.

Dag 2 — Conditie

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

Cardio Circuit (volledige intensiteit)

- Veld-Suicides — 5 rondes (75 sec rust)
- Tuck Jumps — 3 x 8
- Intervalsprints — 8 sprints

Cooling-down: 5 min lopen + rek.

Dag 4 — Explosiviteit en Sprongkracht

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

Powerblok (kies 3)

- Tuck Jumps — 3 x 10
- Sprong-Squat — 4 x 10
- Burpee met Tuck Jump — 3 x 6

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 6
- Herhaalde Eenbenige Sprongen — 3 x 5

Cooling-down: Rek 8-10 min.

Week 5-6: De moeilijke oefeningen worden de standaard. Bouw bij elke sessie minstens 1 oefening naar de INTENSIEVE versie op.

DOEL

Maximale trainingsbelasting van het programma.
Moeilijke oefeningen in volledige INTENSIEVE versie.
Conditie en kracht bereiken hun hoogste niveau.

Frequentie: 5 dagen per week

Rustdagen: Bescherm de 2 rustdagen volledig — slaap en voeding zijn net zo belangrijk als de training.

Intensiteit: INTENSIEVE versie van moeilijke oefeningen, gemiddeld als opwarming.

Duur: 65-75 min per sessie

WEKELIJKS SESSIEPLAN

Dag 1 — Maximale Explosieve Kracht

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

Krachtblok (kies 4)

- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Diamantopdruk — 4 x 10 (INTENSIEF)
- Sprong-Squat — 4 x 12 (INTENSIEF)
- Eenbenige RDL met Knielift — 3 x 10

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Herhaalde Eenbenige Sprongen — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Eenbenige Langzame Squat — 3 x 8 (INTENSIEF)

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 3 — Kracht en Mobiliteit

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

Krachtblok (kies 4)

- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 8
- Standaard Opdruk — 4 x 18
- Zijwaartse Uitval — 4 x 15 per kant
- Burpee — 4 x 12

Gecombineerd Blok (kies 2)

- Burpee met Tuck Jump — 4 x 8
- Opdruk met T-rotatie — 3 x 12

Cooling-down: Volledig lichaam, 10 min.

Dag 5 — Teamdag

Opwarming: Volledig progressief opwarmen 10 min van alle categorieën.

Vrij spel of groepsconditionering

- 5 tegen 5 basketbal (indien beschikbaar)
- OF: 3 rondes van het volledige conditioneringscircuit van Dag 2 op 85%
- OF: Kies 4 oefeningen uit Deel 1 op eigen intensiteit

Cooling-down: Volledig lichaam rek, 10-15 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)
- Tuck Jumps — 4 x 10
- Intervalsprints — 10 sprints

Cooling-down: 5 min lopen + volledige rek.

Dag 4 — Power en Sprongkracht

Opwarming: Jumping Jacks (3 x 50) + Knieheffingen (3 x 40 sec)

Powerblok (kies 3)

- Tuck Jumps — 4 x 12 (INTENSIEF)
- Sprong-Squat — 5 x 10
- Burpee met Tuck Jump — 4 x 8

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Zijwaartse Sprong met Statische Landing — 3 x 8 (INTENSIEF)
- Herhaalde Eenbenige Sprongen — 3 x 8

Cooling-down: Rek 10 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 standaardversie in plaats van de intensieve.

DOEL

Conditie- en krachtniveau behouden terwijl je afbouwt richting pre-seizoen. Volume verminderen, intensiteit grotendeels handhaven. Teamgerichte elementen herintroduceren via scrimmages.

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

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

Intensiteit: 50% moeilijke oefeningen, 50% gemiddeld.

Duur: 50-65 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 10
- Pistol Squat (Vrij) — 3 x 6 per kant
- Standaard Opdruk — 3 x 15
- Diamantopdruk — 3 x 8

Blessurepreventieblok (kies 2)

- Eenbenige Langzame Squat — 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 knieblesurepreventieroutine (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 — 7 sprints
- Tuck Jumps — 3 x 8

Gecombineerd Blok (kies 1)

- Burpee met Tuck Jump — 3 x 6
- Achterwaartse Uitval met Knielift — 3 x 8

Cooling-down: 5 min lopen + rek.

Dag 4 — Pre-seizoen Simulatie / Scrimmage

Opwarming: Volledig progressief opwarmen (10 min).

Teamdrill of scrimmage

- Basketbalscrimmage (sterk aanbevolen voor weken 9-10)
- OF: 3 rondes van een zelfgekozen circuit uit Deel 1
- 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: Richt je vooral op scrimmages en basketbalspecifieke bewegingen ter voorbereiding op het pre-seizoen, in overleg met de technische staf.

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