

Deze oefeningen kan je perfect alleen doen binnen en/of in open lucht. Je hebt niet veel materiaal nodig. Enkel een basketbal en -ring, een springtouw, een lege muur en bij sommige oefeningen een beetje verbeelding.

Voor dat je aan de work out begint moet je een korte opwarming van 5' doen. Dit kan wat loopcoördinatie zijn, korte versnellingen, een 2-tal minuten joggen (al dan niet ter plaatse).

| Maandag         | Dinsdag          | Woensdag          | Donderdag      | Vrijdag               | Zaterdag | Zondag           |
|-----------------|------------------|-------------------|----------------|-----------------------|----------|------------------|
| <b>Conditie</b> | Stabiliteit Knie | Shot              | Balvaardigheid | Stabiliteit Schouders | Conditie | Stabiliteit romp |
| <b>Shot</b>     | Balvaardigheid   | Stabiliteit enkel | Shot           | Balvaardigheid        | Shot     | Balvaardigheid   |

## Cardio training

### 1) Ladder oefeningen

- Zie video's

### 2) Touwspringen

- Met 2 voeten samen 100 maal
- Lopen in touw 100 maal
- Skippings 100 maal



### 3) Lopen

- 2 maal per week
- 1 maal rustige duur training van 30-40 minuten
- 1 maal intensieve training van 25-35 minuten

## Letsel preventie oefeningen week 3

<https://www.basketbal.vlaanderen/praktische-info/clubinfo/clubondersteuning/bodycheckplus/videos>

### Enkel



**Uitvalpas tot unipodale\* stand met rotatie**

**Uitgangshouding:** lichte spreidstand – bal in de handen

**Uitvoering:** maak een grote pas voorwaarts en land op je voorvoet  
strek je armen voor je uit  
buig je romp licht voorwaarts  
verplaats je lichaamsgewicht voorwaarts tot je achterste voet van de grond komt  
vervolgens maak je een rotatie naar links en rechts

**Modaliteiten:** herhaal 6-8x elk been

**Opmerkingen:** laat je voorste knie niet naar binnen draaien en niet voorbij je tenen reiken  
hou de druk op je dikke teen  
hou je been en romp in het verlengde van elkaar  
ga niet zijwaarts leunen



**Unipodale\* stand met rotatie**

**Uitgangshouding:** stand op 1 been – je steunbeen is licht gebogen – je andere been is opgetrokken – 2 spelers rug aan rug

**Uitvoering:** geef de bal zo snel mogelijk door

**Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden

**Opmerkingen:** laat je knie van het steunbeen niet naar binnen draaien  
bewaar je evenwicht



**Bijtrekpassen met mini band**

**Uitgangshouding:** halve squatpositie – correcte rugpositie – rekker rond de voorvoeten en voorvoeten los van grond

**Uitvoering:** maak zijwaartse bijtrekpassen

**Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden

**Opmerking:** behoud je correcte squat- en rugpositie  
hou je knieën naar buiten  
hou je voorvoeten opgetrokken en naar buiten gedraaid



### Unipodale\* squat + sprong

- Uitgangshouding:** stand op 1 been – je knie is licht gebogen – correcte rugpositie
- Uitvoering:** vanuit diepe unipodale\* squat explosief je knie uitsprekken met een sprong gevolgd door een landing op je voorvoet na rotatie in de tegenovergestelde richting
- Modaliteiten:** herhaal 5-8x beide zijden
- Opmerkingen:** laat je knie niet naar binnen draaien  
hou een correcte rugpositie aan  
hou je romp recht (ga niet zijwaarts leunen)  
goede arminzet  
zachte landing met diepe knie- en heupbuiging



### Unipodale\* sprongen met rotatie

- Uitgangshouding:** stand op 1 been – je knie is licht gebogen – grijp een voet vast achter je rug
- Uitvoering:** maak een kleine sprong met een rotatie in de tegenovergestelde richting van het steunbeen gevolgd door een zachte landing
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerkingen:** laat je knie niet naar binnen draaien  
hou je romp recht (ga niet zijwaarts leunen)  
zachte landing met diepe knie- en heupbuiging



### Zijwaartse sprong

- Uitgangshouding:** unipodale\* stand – correcte rugpositie – bal voor het lichaam houden
- Uitvoering:** zijwaartse sprong maken en balanceren
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x en hou telkens 3 sec. vast
- Opmerking:** laat je knie niet naar binnen draaien en niet voorbij de tenen reiken  
hou een correcte rugpositie aan – niet zijwaarts leunen  
voldoende door heupen en knieën buigen  
maak een zachte landing

## Knie



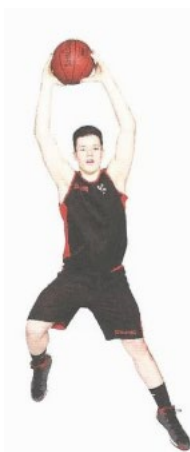
### Squat jump en rotatie

- Uitgangshouding:** lichte spreidstand – armen boven je hoofd – rekker rond de knieën
- Uitvoering:** maak een squat  
spring hoog terwijl je 90° draait naar rechts  
maak een zachte landing
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x naar beide zijden
- Opmerkingen:** hou een correcte rugpositie aan  
laat je knieën niet naar binnen draaien  
buig voldoende door je heupen en knieën tijdens je landing  
maak een zachte landing op je voorvoeten



### Counter Movement Jump + rotatie

- Uitgangshouding:** lichte spreidstand – armen boven het hoofd
- Uitvoering:** laat je zakken naar een unipodale\* squatpositie  
handen gaan naar de heupen  
onmiddellijk vanuit deze positie een maximale sprong maken en een rotatie in de tegenovergestelde richting van het sprongbeen  
maak een gebalanceerde landing
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x
- Opmerkingen:** laat je knie niet naar binnen draaien  
correcte rugpositie aanhouden – niet zijwaarts leunen  
buig voldoende door je heup en knie tijdens je squat en landing  
maak een zachte landing op je voorvoet



### Voorwaartse en zijwaartse sprong

- Uitgangshouding:** unipodale\* stand op je rechterbeen met een basketbal in je handen
- Uitvoering:** maak een voorwaartse sprong en land op rechterbeen  
maak nadien een zijwaartse sprong en land op je linkerbeen.
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** laat je knieën niet naar binnen draaien  
hou je bekken horizontaal  
leun lichtjes voorwaarts met je romp  
hou je romp recht – ga niet zijwaarts leunen  
hou je evenwicht  
maak een zachte landing



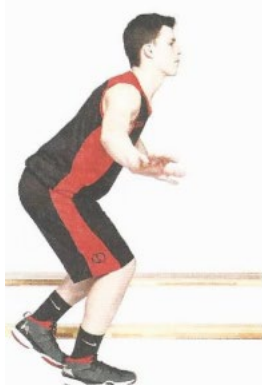
### One leg curl

- Uitgangshouding:** ruglig met je rechterhiel op de basketbal, handen langs je lichaam – je linkerbeen ligt op de grond
- Uitvoering:** hef je linkerbeen van de grond  
hef je bekken van de grond  
trek je hiel naar je zitvlak  
duw je bekken vervolgens naar het plafond  
hou dit 3 sec. vast
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** hou je bekken horizontaal  
duw je bekken niet te ver uit  
behoud een neutrale rugpositie  
bewaar de lijn schouders – bekken – knieën



### Sprong met theraband

- Uitgangshouding:** ga op je rechterbeen staan met een licht gebogen knie  
rekker rond lende die je naar tegenovergestelde richting van steunbeen trekt
- Uitvoering:** maak een éénbenige sprong met een landing op hetzelfde been
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** laat je knie niet naar binnen draaien  
hou je bekken horizontaal  
buig voldoende door heup en knie tijdens je landing  
hou je romp recht – ga niet zijwaarts leunen  
hou je evenwicht  
maak een zachte landing



### Drop jump op 1 been met rotatie

- Uitgangshouding:** stand op 1 been (rechts) op een verhoog
- Uitvoering:** maak een kleine neerwaartse sprong terwijl je 90° draait naar de andere zijde gevolgd door een unipodale landing.
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** laat je knie niet naar binnen draaien  
bekken blijft horizontaal (controle handen)  
buig voldoende door heup en knie tijdens je landing  
hou je romp recht – ga niet zijwaarts leunen  
hou je evenwicht voor 3 sec.  
maak een zachte landing



## Romp



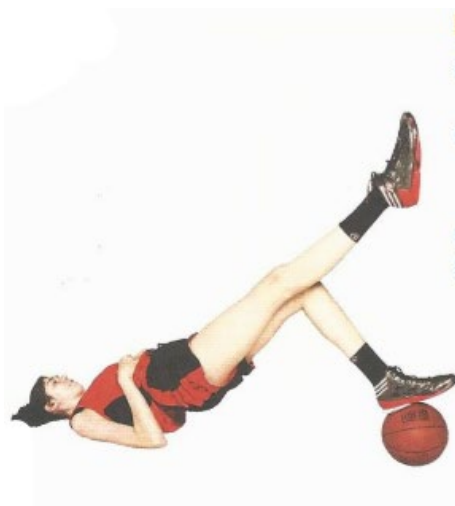
### Plyometrische\* rotatie stabilisatie

- Uitgangshouding:** lichte spreidstand – lichte holling in lage rug – schouders naar achter en kin licht ingetrokken – neem de bal in je handen voor het lichaam (ellebogen gestrekt)
- Uitvoering:** snelle romprotatie maken met bal (links/rechts)
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** de beweging gebeurt vanuit een romprotatie hou je knieën en bekken (heupen) in startpositie



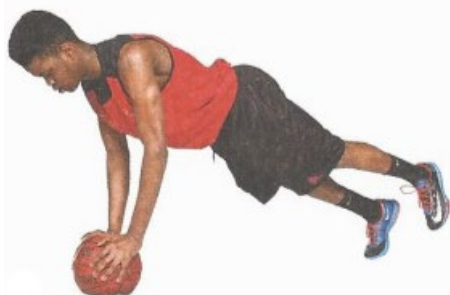
### Superman met knie lift

- Uitgangshouding:** handen- en knieënsteun – ellebogen gestrekt – duw je schouders en bovenrug goed uit – lage rug in lichte holling en kin ingetrokken
- Uitvoering:** hef je beide knieën 5 cm van de grond, 1 been en tegenovergestelde arm heffen en uitstrekken
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden en hou 3 sec. vast
- Opmerking:** hou een correcte rugpositie (uitgangshouding) aan hou je romp stabiel hou de knie-grond afstand op 5 cm



### Bruggen op bal en been uitstrekken

- Uitgangshouding:** ruglig – knieën zijn gebogen en 2 voeten op de bal – armen gekruist voor de borst
- Uitvoering:** hef je bekken tot in het verlengde van je knieën en schouders – strek afwisselend linker/rechterbeen uit en laat dan je bekken weer zakken.
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x en hou 3 sec. vast
- Opmerking:** lage rug niet overstrekken (lichte holling behouden) bekken mag niet wegzakken hou je romp stabiel



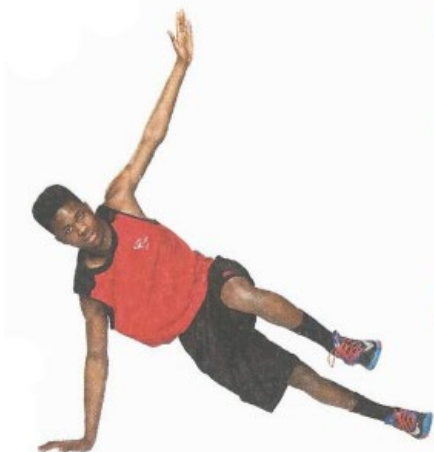
### Voorwaartse plank met kniebewegingen vanop bal

- Uitgangshouding:** pomppositie – handen gesteund op basketbal en voeten in lichte spreidstand – ellebogen gestrekt – duw je schouders en bovenrug goed uit – lage rug in lichte holling en kin ingetrokken
- Uitvoering:** hef je rechterknie richting je borst en strek weer uit tot 1 lijn met je romp
- Modaliteiten:** herhaal 6-8 x beide zijden en hou 3 sec. vast
- Opmerking:** hou een correcte rugpositie aan (uitgangshouding) blijf uitduwen tussen je schouderbladen trek je schouders niet op hou je kin ingetrokken



### ABDO3

- Uitgangshouding:** ruglig, knieën en heupen 90° gebogen, hou een basketbal in je handen ter hoogte van de borst
- Uitvoering:** strek afwisselend linker- en rechterbeen uit tot met je hiel net boven de grond – tik tegelijkertijd de grond met bal net boven hoofd
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden
- Opmerking:** hou je lage rug in lichte holling (geen uitholling of afvlakking – te controleren via handen) hou je heup en knie van het niet bewegend been in een hoek van 90°



### Zijwaartse plank met armbeweging en knielift

- Uitgangshouding:** zijlig – steun op 1 hand die net onder je schouder geplaatst is – schouders, bekken en benen op 1 lijn – bovenliggend been vooraan geplaatst
- Uitvoering:** strek je elleboog aan de steunzijde en hef romp en bekken tot plankhouding – breng je vrije arm gestrekt opwaarts – je bovenste knie en heup 90° buigen en 3 sec. aanhouden, vervolgens je been weer strekken
- Modaliteiten:** herhaal 6-8x beide zijden en hou 3 sec.
- Opmerking:** hou een correcte uitgangshouding aan bij heffen laat je bekken niet wegzakken hou je schouders, bekken en benen op 1 lijn

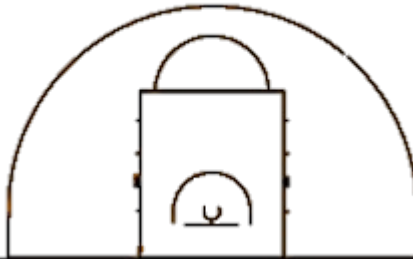
## Balvaardigheid week 3

| Oefening                                                                                                                                                                                                                   | Aantal herhalingen                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Rechter dribbel: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale hoogte</li> <li>• Hoog</li> </ul> Laag                                                                                                                   | Elke dribbel 20 maal herhalen         |
| Linker dribbel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale hoogte</li> <li>• Hoog</li> </ul> Laag                                                                                                                     | Elke dribbel 20 maal herhalen         |
| Cross over <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normale hoogte</li> <li>• Hoog</li> <li>• Laag</li> </ul> Met 1 tussen dribbel                                                                                         | 20 maal crossen                       |
| Spider drill <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handen doen voor, voor, achter, achter</li> <li>• Een zo lang mogelijke reeks maken</li> </ul>                                                                       | 30 seconden                           |
| Zig zag dribbel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross over</li> <li>• Achter de rug</li> <li>• Tussen de benen</li> <li>• Reverse</li> </ul> Telkens 2 tussen dribbels<br>Versnelling na een richting verandering | 15 richting veranderingen per variant |
| Combinatie drill<br>2 dribbel varianten na elkaar<br>Bv <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubbel cross</li> <li>• Cross, achter rug</li> <li>• Tussen benen, achter rug</li> <li>• Inside out, cross</li> </ul>     | 10 maal                               |
| Bal doorgeven <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rond knieën</li> <li>• Rond buik</li> <li>• Rond enkels</li> </ul> In beide richtingen                                                                              | 20 maal                               |
| Bal tippen<br>Van hoog naar laag                                                                                                                                                                                           | 15 maal                               |
| Bal doorgeven <ul style="list-style-type: none"> <li>• In 8 ronde de benen</li> <li>• Rond 1 been doorgeven</li> </ul> In beide richting                                                                                   | 20 maal                               |
| Bal doorgeven<br>Al wandelend de bal door geven tussen de benen<br>Voor en achterwaarts                                                                                                                                    | 20 maal in beide looprichtingen       |
| Bal doorgeven                                                                                                                                                                                                              | 20 maal                               |



|                                                                                                                                                                                                                      |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Rond buik en uitvallen<br>Bal rond heen                                                                                                                                                                              |                     |
| Zig zag dribbel met 2 ballen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross over</li> <li>• Achter de rug</li> <li>• Tussen de benen</li> </ul> Telkens 2 tussen dribbels<br>Versnelling na een richting verandering | 20 maal per variant |

## Shotoefeningen week 3

| Oefeningen                                                                                                                                                                                                                                                         | Herhaling en                                              | Organisatie                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mikan drill</b><br>Shot dicht bij doel 45°<br>Afstoten op voet dichtste bij doel<br>Bal boven hoofd houden<br>Telkens bal uit netje halen<br>Zie video<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CmFOj0nhUN8">https://www.youtube.com/watch?v=CmFOj0nhUN8</a> | 20 scores per versie                                      |   |
| <b>Reverse mikan drill</b><br>Idem mikan drill maar omgekeerd<br>Zie video<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RZCwpSgNeXo">https://www.youtube.com/watch?v=RZCwpSgNeXo</a>                                                                                |                                                           |                                                                                      |
| <b>Vrijworpen</b><br><b>5 spots</b><br>1 minuut shotten per spot<br>Scoren= +1<br>Missen = -1<br>Haal een zo hoog mogelijke score per spot                                                                                                                         | 10 shots<br>1 minuut shotten per spot = 5 minuten shotten |  |
| <b>Vrijworpen</b><br><b>Reisje rond de wereld</b><br>Je shot op elk streepje rond de bucket<br>Scoren= volgende spot<br>Missen= vorige spot<br><br>Lukt dit goed dan scoor je 2 maal op elke spot                                                                  | 10 shots<br>11 spots                                      |  |
| <b>Vrijworpen</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 shots                                                  |                                                                                      |

|                                                                                                                                                            |                                 |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 na elkaar</b><br>6 spots<br>3 maal na elkaar scoren                                                                                                   | 3 scores per spot               |  |
| <b>Vrijworpen</b><br><b>Star shooting</b><br>Shotten op 5 spots en telkens 1 spot overslaan<br>Top → L hoek → R vleugel → L vleugel → R hoek → top → ..... | 10 shots                        |                                                                                    |
|                                                                                                                                                            | 2 shots per spot<br>4 maal rond |  |
| <b>Vrijworpen</b>                                                                                                                                          | 20 shots                        |                                                                                    |

Stay safe, stay active!!

