



Individueel voorbereidingsprogramma
Programme de préparation individuel
U13

“
**IT'S NOT THE WILL TO WIN,
BUT THE WILL TO PREPARE
TO WIN THAT MAKES THE
DIFFERENCE.**”

‘Ik heb geen geheim van succes. Gewoon je best doen, iets leuk vinden en goede mensen om je heen verzamelen. Want alleen kan je niks en met zijn allen kun je alles.’

Johan Crujff

U13

Een goede voorbereiding is noodzakelijk om de kans op spierblessures drastisch te verkleinen. De juiste mentaliteit, zelfdiscipline en zelfwaakzaamheid zijn de sleutel tot dit succes.

Une bonne préparation est nécessaire pour diminuer les risques de blessure. La bonne mentalité, la discipline et la prévention sont les clés du succès

In totaal spreken we over een “5 weken” programma. Vijf weken is een lange periode... voor wie NIETS van sportactiviteit zou doen.

Au total, nous parlons de 5 semaines de programme d'entretien.

5 semaines c'est une longue période...pour celui qui ne veut faire aucune activité sportive

OPGELET - ATTENTION

Meer is niet altijd beter, opteer daarom voor kwaliteit boven kwantiteit.

Je conditie op peil houden in de vakantie is dus de boodschap. Je moet niet willen “pieken” naar de 1e training.

- Conditie die traag en functioneel is opgebouwd, zorgt voor een lang en hoog rendement
- Conditie die snel en geforceerd is opgebouwd, zorgt voor korte piek maar met een beperkt rendement op lange termijn. Dit kan ook leiden naar kwetsuren en overbelasting letsels.

En faire de trop n'est pas toujours bon, c'est pour ça que la qualité passe avant la quantité. Tenir ta condition physique à niveau est le message. Tu ne dois pas vouloir te surpasser déjà au 1er entraînement

- Une condition qui est construite lentement et fonctionnellement, assure une efficacité et un haut rendement
- Une condition qui est construite rapidement et forcée, agit sur courte durée avec un rendement limité et pas sur le long terme . Ca peut également conduire à des blessures dues au surmenage

Niets doen is uiteraard uit den boze. Net zoals het trainen met lichte pijn. Indien je ergens last hebt, is het beter om niet te trainen. 100% blessurevrij naar de 1e training komen is een must.

Ne rien faire est évidemment hors de question. De même que s'entraîner avec une petite douleur. Si vous ressentez quelque chose, il est préférable de ne pas s'entraîner. Venir à 100% sans blessure au premier entraînement est un must

Wees eerlijk voor jezelf. Je traint alleen voor jezelf, niet voor de trainer(s) of wie dan ook. Jezelf bedriegen leidt nergens toe!

Sois honnête envers toi même. Tu t'entraînes pour toi même, pas pour l'entraîneur ou quelqu'un d'autre. Ta propre tricherie ne te mènera nulle part



Objectieven - Objectifs

1. Uithoudingsvermogen, handhaven van de aërobe capaciteiten (zie verder)
Endurance, entretien des capacités aérobies (voir fiche)
2. Voorbereidende training in de opbouw van de spieren
Entraînement préparatoire au renforcement musculaire (voir fiches)
3. Preventieve trainingen door proprioceptieve en stretching werk (zie specificaties)
Entraînement préventif par un travail proprioceptif et de stretching (voir fiches)





WE ARE LA RHODIENNE



Opmerkingen - Remarques



Evenwichtige voeding - **Alimentation équilibrée**

Geen maaltijd overslaan en steeds proberen op hetzelfde uur te eten (niet te laat)
Fruit en groenten in overvloed eten, wit vlees, vis, bruin brood,...

Ne pas sauter de repas et manger aux mêmes heures (pas trop tard)
Fruits et légumes en abondance. Viande blanche, poisson, pain gris,...



Hydratatie, drink veel water – **Hydratation, buvez beaucoup d'eau**

Drink steeds voor – tijdens – na je inspanning en meer bij heel warm weer
Wacht niet tot je dorst hebt, het lichaam is dan al uitgedroogd

Boire avant – pendant – et après l'effort et davantage en période de grosse chaleur
Ne pas attendre l'envie de soif, le corps est déjà déshydrater



De best mogelijke recuperatie – **La meilleure récupération possible**

Slaap 10 tot 12 uur per nacht

10 à 12h de sommeil par nuit



Gebruik geschikt schoeisel – **Utilisation de chaussures adéquates**

Loop op een zachte ondergrond zoals rond een voetbalveld, bosrijke paden, ...
Niet op straat lopen!

Privilégier la course sur une surface souple comme les terrains, les sentiers boisés, ...
Ne courez pas sur la route (béton)!



Beste moment om te trainen – **meilleur moment pour s'entraîner**

Het beste moment is vroeg in de morgen. Tegen 's avonds heb je soms teveel excuses om niet te moeten trainen en de omstandigheden (o.a. temperatuur, vochtigheid, ...) zijn in de voormiddag ook beter te verdragen.

Le meilleur moment est tôt le matin. Le soir, vous avez parfois trop d'excuses pour ne pas avoir à s'entraîner et les circonstances (notamment température, humidité, ...) sont également mieux tolérées dans la matinée.

**TRAIN LIKE
AN ATHLETE,
EAT LIKE A
NUTRITIONIST,
SLEEP LIKE
A BABY,
WIN LIKE A
CHAMPION.**

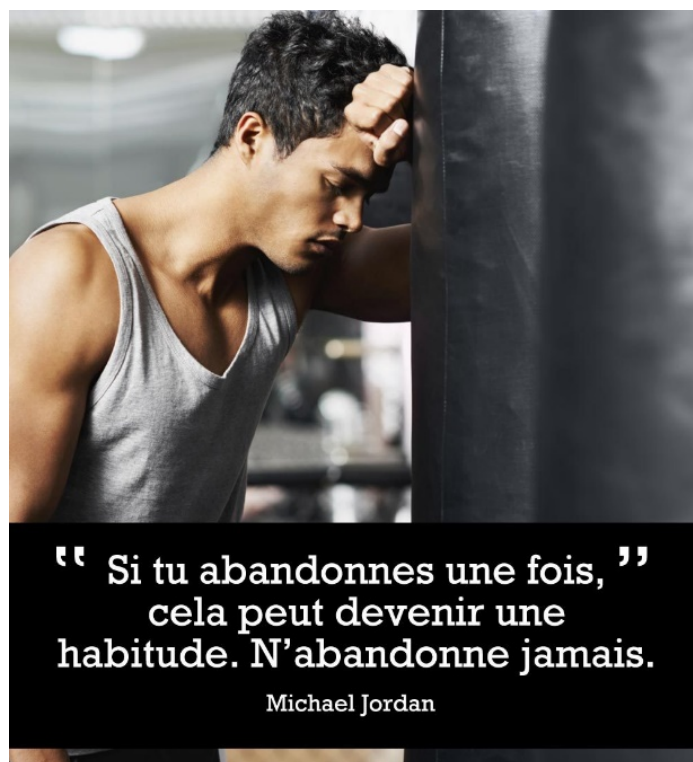


WE ARE LA RHODIENNE



Planning

Ma – Lun 18/06	Din – Mar 19/06	Woe – Mer 20/06	Don – Jeu 21/06	Vrij – Ven 22/06	Zat – Sam 23/06	Zon – Dim 24/06
					RUN 1	Spieropbouw Renf. musculaire
Ma – Lun 25/06	Din – Mar 26/06	Woe – Mer 27/06	Don – Jeu 28/06	Vrij – Ven 29/06	Zat – Sam 30/06	Zon – Dim 01/07
Blessurepreventie Prévention des blessures	RUN 1	Spieropbouw Renf. musculaire	Blessurepreventie Prévention des blessures	RUN 1	Blessurepreventie Prévention des blessures	RUN 2
Ma – Lun 02/07	Din – Mar 03/07	Woe – Mer 04/07	Don – Jeu 05/07	Vrij – Ven 06/07	Zat – Sam 07/07	Zon – Dim 08/07
Spieropbouw Renf. musculaire	Blessurepreventie Prévention des blessures	RUN 2	Spieropbouw Renf. musculaire	Rust – stretching Repos - stretching	RUN 2	Spieropbouw Renf. musculaire
Ma – Lun 09/07	Din – Mar 10/07	Woe – Mer 11/07	Don – Jeu 12/07	Vrij – Ven 13/07	Zat – Sam 14/07	Zon – Dim 15/07
RUN 2	Blessurepreventie Prévention des blessures	Spieropbouw Renf. musculaire	RUN 2	Blessurepreventie Prévention des blessures	Spieropbouw Renf. musculaire	RUN 3
Ma – Lun 16/07	Din – Mar 17/07	Woe – Mer 18/07	Don – Jeu 19/07	Vrij – Ven 20/07	Zat – Sam 21/07	Zon – Dim 22/07
Blessurepreventie Prévention des blessures	Spieropbouw Renf. musculaire	RUN 3	Blessurepreventie Prévention des blessures	Spieropbouw Renf. musculaire	RUN 4	Spieropbouw Renf. musculaire
Ma – Lun 23/07	Din – Mar 24/07	Woe – Mer 25/07	Don – Jeu 26/07	Vrij – Ven 27/07	Zat – Sam 28/07	Zon – Dim 29/07
Blessurepreventie Prévention des blessures				1ste training 1 ^{er} entrainement		





WE ARE LA RHODIENNE



Blessurepreventie – Prévention des blessures

Thema Thème	Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
Rompstabilisatie Stabilité du corps	1	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/
Rompstabilisatie Stabilité du corps	2	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/
Rompstabilisatie Stabilité du corps	3	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/
Rompstabilisatie Stabilité du corps	4	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/
Bekkencontrole Maintien du bassin	5	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/
Bekkencontrole Maintien du bassin	6	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/
Proprioceptie Proprioception	7	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/
Proprioceptie Proprioception	8	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/
Proprioceptie Proprioception	9	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/
Lenigheid Souplesse	10	1	10 seconden 10 secondes	15 seconden 15 secondes	/

Op onze website kan je meer informatie (filmpjes) terugvinden

Sur notre site vous pouvez trouver plus d'info

- Rompstabilisatie – **stabilité du corps**

Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
1	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/

Voorlig steun op de handpalmen

Basishouding

Steun op de tippen van de voeten en de handpalmen op de schouderbreedte. De armen loodrecht onder de schouders. Spanning van hoofd tot voeten. Hoofd, bekken, romp op 1 lijn.

Se tenir sur la pointe des pieds et mains à plat à la largeur des épaules. Les bras perpendiculaires aux épaules. Tendus de la tête aux pieds pour former une ligne.



1^{ste} variante

1 voet wordt lichtjes geheven

On soulève légèrement un pied



2^{de} variante

Zelfde houding maar voeten steunend op de bal

Même position mais avec les pieds posés sur un ballon



3^{de} variante

Zelfde houding maar 1 voet steunend op de bal en 1 been heffen

Même position mais avec un pied posé sur le ballon et une jambe tendue



4^{de} variante

Zelfde uitgangshouding maar beide handen steunen op de bal

Même positions mais les mains posées sur le ballon



Oefening Exercises	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
2	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/

Ruglig met rompsteun – **Coucher sur le dos avec le soutien du tronc**

Basishouding – Attitude de base

Lichaam is in ruglig gesteund op de schouders en de voeten. Voeten loodrecht onder de knieën. Onderarmen evenwijdig met de romp. Lichaam van schouders tot aan de knieën onder spanning brengen en op 1 lijn.

Le corps est dans la position couchée sur le dos soutenu par les épaules et les pieds. Pieds verticalement en dessous des genoux. Avant-bras parallèle au tronc. Des épaules jusqu'aux genoux, tout est sous tension et sur une seule et même ligne.



1^{ste} variante

1 been wordt geheven in het verlengde van de romp. 1 lijn vormen met de lengte-as van het lichaam. Bekken niet laten zakken.

Une jambe est soulevée en ligne avec le tronc et le torse. Une ligne formant avec l'axe longitudinal du corps. Ne pas laisser tomber le bassin



Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
3 & 4	4	15 seconden 15 secondes	30 seconden 30 secondes	/

De oefeningen moeten langs beide kanten uitgevoerd worden!

Les exercices doivent être effectués des deux côtés !

Zijlig in steun op een handpalm en voeten. - **Position latérale sur la paume de la main et les pieds**

Basishouding – Attitude de base

Het lichaam is in zijlig gesteund op een handpalm en de zijrand van de voeten. Hand is in steun loodrecht onder de schouder. Het lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, rompbekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. De bovenste arm rust in het verlengde op de romp

Le corps est supporté en position latérale sur la paume de la main et le bord latéral des pieds. Main à l'appui verticalement en dessous de l'épaule. Le corps reste dans le même plan avec la tête, les épaules, le torse, le bassin, les genoux et les chevilles et tout sur une seule ligne. Le bras du haut, au repos, longe le corps



1^{ste} variante



- **Bekkencontrole – Maintien du bassin**

Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
5	2-3	8	30 seconden 30 secondes	/

Bekkenkanteling rechtstaand – Inclinaison verticale du bassin

Basishouding – Attitude de base

Strekstand, juiste ontspannen lichaamshouding, knieën lichtjes gebogen, rug recht

Bekken kantelen voor – achterwaarts

Handen in de zij, voel de bekkenkanteling

Position d'étirement, une attitude juste détendue, les genoux légèrement fléchis, dos droit

Incliner le bassin, en arrière

Main sur les hanches et sentir l'inclinaison du bassin



Oefening Exercises	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
6	2-3	8	30 seconden 30 secondes	/

Bekkenkanteling in handen en voetensteun - *Inclinaison du bassin soutenu par les mains & les pieds*

Basishouding – Attitude de base

Vanuit kniezit. Bekkenkanteling en rug ontspannen naar bolle rug. Terug opspannen naar reeen gestrekte vlakke rug.

A partir de la position sur les genoux, décontraction du dos vers un dos arrondi. Retour décontracté et revenir à un dos plat



- Proprioceptie - **Proprioception**

Oefening Exercises	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
7	2-3	8	30 seconden 30 secondes	/

Statisch vanuit strekstand op 1 been – *statique en position d'étirement sur une jambe*
Basishouding - Attitude de base

1. Strekstand, steunend op 1 been. Vrij been lichtjes opgetrokken en bal in de handen
 Position bien debout, soutenu par une jambe. Jambe libre, légèrement relevé et balle dans les mains



2. Strekstand, steunend op 1 been, voorwaarts neigen, bal tikt de grond en terug
 Inclinaison vers l'avant, soutenu par une jambe, la balle touche le sol et puis on revient



1^{ste} variante

Zelfde oefening maar met de ogen dicht - *Même exercice avec les yeux fermés*



WE ARE LA RHODIENNE



Oefening Exercises	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
8	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/

De oefeningen moeten met beide voeten worden uitgevoerd.

Les exercices doivent être effectués avec les 2 pieds

Met voor-rugwaartse verplaatsingen op 1 been - **Déplacement sur 1 jambe**

Basishouding: strekstand op 1 been voor touw en stok

Attitude de base: Bien debout en place sur 1 jambe pour la corde et le bâton

Ontspannen houding, voorwaarts springen op 1 been. Houd evenwicht. Alle voor-rugwaartse verplaatsingen op de voorvoet. Etirement in de bewegingen

Position décontractée avant de sauter sur 1 jambe. Gardez l'équilibre. Tous les déplacements se font sur l'avant du pied Etirements des mouvements





WE ARE LA RHODIENNE



Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
9	2-3	8	15 seconden 15 secondes	/

De oefeningen moeten met beide voeten worden uitgevoerd.

Les exercices doivent être effectués avec les 2 pieds

Met zijwaartse verplaatsingen op 1 been - *Avec déplacements latéraux sur 1 jambe*

Basishouding: strekstand op 1 been voor touw en stok

Attitude de base: Bien debout en place sur 1 jambe pour la corde et le bâton

Ontspannen houding, zijwaarts springen op 1 been. Houd evenwicht. Alle zijwaartse verplaatsingen op de voorvoet.

Position décontractée debout sur le côté sur 1 jambe. Garder l'équilibre. Tous les déplacements latéraux se font sur l'avant du pied. Etirement des mouvements



- Lenigheid – Souplesse

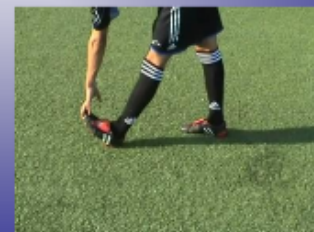
Thema Thème	Oefening Exercices	Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo
Lenigheid Souplesse	10	1	10 seconden 10 secondes	15 seconden 15 secondes	/



LENIGHEID



LENIGHEID





WE ARE LA RHODIENNE



RUN 1 + Blessurepreventie – Prévention des blessures

- Jogging: 30 min
Referentiepunt: kunnen lopen praten tegelijkertijd, makkelijk ademen (70 à 75 %)
Minimale afstand af te leggen: 5 km = 10 km/u
 - Blessurepreventie
 - Footing: 30 min
Repère: pouvoir courir et parler en même temps : aisance respiratoire (70 à 75 %)
Distance minimal à parcourir : 5 km = 10 km/h
 - Prévention des blessures
-

RUN 2 + Blessurepreventie – Prévention des blessures

- 5 min opwarming
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- 3 x 10 minuten met 5 min recuperatie tussen de verschillende blokken
Intensiteit hoger als bij RUN 1 (80 à 90 %)
Behouden van dezelfde intensiteit bij de 3 blokken
Minimale afstand op 12 min = 2 – 2,6 km = 12 km/u
- 5 min afkoeling:
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- Blessurepreventie
- 5 min d'échauffement
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- 3 x 10 minutes avec 5 minutes de récupération entre les blocs
Intensité plus élevée que le RUN 1 (80 à 90 %)
Garder la même intensité et le même chrono sur les 3 blocs
Distance minimal sur 12 min = 2 – 2,6 km = 12 km/h
- 5 min de retour au calme:
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- Prévention des blessures



WE ARE LA RHODIENNE



RUN 3 + Blessurepreventie – Prévention des blessures

- 5 min opwarming
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- 3 x 7 minuten met 5 min recuperatie tussen de verschillende blokken
Intensiteit hoger als bij RUN 1 & 2 (90 à 95 %)
Behouden van dezelfde intensiteit bij de 3 blokken
Minimale afstand op 7 min = 1,4 – 1,7 km = 12,5 à 14,5 km/u (volgens uw gevoel)
- 5 min afkoeling:
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- Blessurepreventie

- 5 min d'échauffement
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- 3 x 7 minutes avec 5 minutes de récupération entre les blocs
Intensité plus élevée que le RUN 1 & 2 (90 à 95 %)
Garder la même intensité et le même chrono sur les 3 blocs
Distance minimal sur 7 min = 1,4 – 1,7 km = 12,5 à 14,5 km/h
- 5 min de retour au calme:
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- Prévention des blessures

RUN 4 + Blessurepreventie – Prévention des blessures

- 5 min opwarming
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- 10 minuten lopen met 10 versnellingen (100 à 110 %) van 15 à 20 meter.
Wissel de versnellingen af met een lichte loopas (zoals bij een wedstrijd)
- 5 min afkoeling:
Lichte loopas (lagere intensiteit als bij RUN 1)
- Blessurepreventie

- 5 min d'échauffement
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- 10 minutes de course avec 10 accélérations (100 à 110 %) sur 15 à 20 mètres
Alterner les accélérations avec des courses plus lente (comme en match)
- 5 min de retour au calme:
Course légère (intensité + faible que le RUN 1)
- Prévention des blessures

Spieropbouw & Blessurepreventie

Renforcement musculaire & Prévention des blessures

- **Achterkant bovenbeen – La cuisse arrière**

Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo	Belasting Charge
3	3x	60 seconden 60 secondes	/	Eigen lichaamsgewicht Poids de son corps

Basishouding - Attitude de base

Kniezit, voeten gefixeerd

Romp gestrekt voorwaarts neigen en vasthouden, Voorwaartse valbeweging met de romp afremmen

Assis sur les genoux, les pieds fixées

Tronc tendu incliner vers l'avant et tenir. Mouvement de chute vers l'avant et freiner avec le tronc



- **Arm- en schouderspieren – les muscles du bras et de l'épaule**

Aantal reeksen Nombre de séries	Herhalingen Répétitions	Rust tussen series Repos entre séries	Tempo	Belasting Charge
3	7x	30 seconden 30 secondes	/	Eigen lichaamsgewicht Poids de son corps

Push-up

Basishouding - Attitude de base

Handen op schouderbreedte

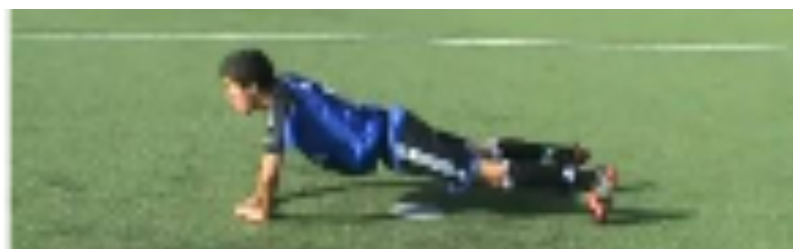
Mains à hauteur des épaules



1^{ste} variante

Handen op elkaar (dicht bij elkaar)

Mains l'une sur l'autre (ou très proches)



2^{de} variante

Handen zeer breed

Mains très espacées

