
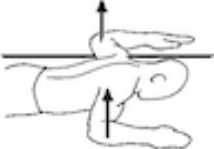

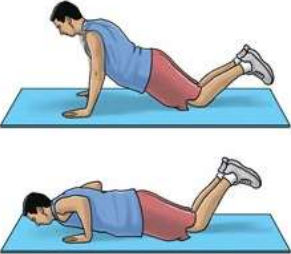
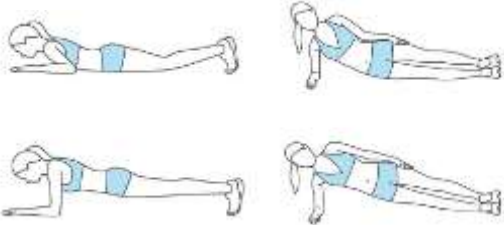








Blessurepreventie –en stabilisatieprogramma voor jonge tennisspeler

Doel	Oefening	Afbeelding
Opwarming	Lopen met tennisballetje => laten botsen	
Opwarming	Stokken in V leggen <ul style="list-style-type: none">• Vw –aw lopen• Skippings met vw lopen• zijwaarts	
Opwarming	Ladderoefeningen: <ul style="list-style-type: none">• 1 in 1 vw• 2 in 1 vw• 2 in 1 zw• Vw met 1kant uit• Zw 2 in 2 uit	
Opwarming + coördinatie	8 maken rond 2 ballen d.m.v bijtrekpassen. 2 x 1 min	






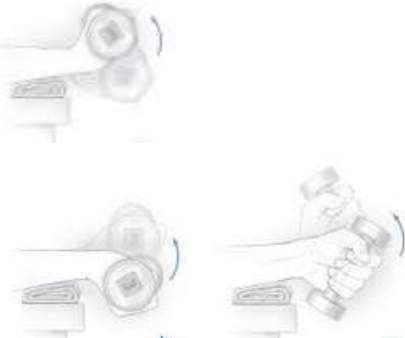
<p>Versterken schoudergordel</p>	<p>Rotator Cuff training: (Infraspinatus x Teres minor) 3 x 10 Herhalingen → Gewicht: 0,5 – 1 kg</p>	 <p>Side-lying external rotation</p>
<p>Verbeteren scapulothoracale stabiliteit</p>	<p>Scapula stabilisatie: (Rhomboidei + Trapezius) 3 x 10 herhalingen</p> <p>Variant: ook mogelijk vanuit buiklig + standing row met therband</p>	
<p>Verbeteren scapulothoracale stabiliteit</p>	<p>Scapula stabilisatie 3 x 10 herhalingen</p>	
<p>Verbeteren scapulothoracale stabiliteit</p>	<p>Scapula stabilisatie: (Serratus Anterior) 3 x 10 Herhalingen</p> <p>Variant(en): Ook mogelijk tegen de muur / met bal</p>	 <p>Push-up with a plus</p>
<p>Verbeteren van de romp stabiteit</p>	<p>Core Stability: (Gehele lichaamsstabilisatie) 3 x 10" aanhouden (zowel voorwaarts/zijwaarts LxR)</p>	
<p>Verbeteren van de romp stabiliteit</p>	<p>Core stability: (Multifidi) 3 x 10 Herhalingen (10" aanhouden LxR afwisselend)</p> <p>Eventueel met balletje op de lage rug → Balletje mag niet vallen.</p>	

<p>Verbeteren coördinatie</p>	<p>Voetenwerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • vw – zw – aw – zw • vw – schuin aw • aw – schuin vw <p>3 x 1 min</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Hand-oogcoördinatie: Bal op tennisplank houden en slalommen tussen kegels</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Op en over balkje + achterwaarts. Telkens met zelfde voet beginnen (tempo)</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Voorwaarts en achterwaarts over touw stappen. Telkens met zelfde voet beginnen. 2 x 10 elke kant.</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Zijwaarts over touw stappen + extra bijtrekpas.</p> <p>Progressie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stappen • Lopend • 2 balkjes buitenkant leggen • (eventueel onder 2 touwen die ernaast hangen) 	

<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Per 2, 2 ballen. Gelijktijdig bal met voet naar mekaar rollen. Afwisselend met rechter en linker voet => links en rechts mee verplaatsen.</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Zijwaarts verplaatsen, bal terugrollen. Opbouw:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bal • 2 ballen • Afwisselend met bal opwerpen 	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>2 balkjes => 1 tussensprong. Voeten moeten juist op het plankje worden geplaatst. Beginnen met stappen, tempo opdrijven.</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Bal van links naar rechts laten botsen. Met andere hand opvangen en bijtrekpas tussenin 10 herhalingen</p>	
<p>Verbeteren van stabiliteit</p>	<p>1 voet op foam, forehand (en backhand) beweging uitvoeren 2x10 herhalingen</p>	

<p>Verbeteren van stabiliteit + proprioceptie</p>	<p>Single leg stance:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op Airex matje staan • Op foam • kegeltjes tikken • balletje vangen 	 <p>The image contains two parts: on the left, a line drawing of a person standing on a single leg on a yellow foam block; on the right, a photograph of a person in a blue long-sleeved shirt and grey pants performing a single leg stance on a blue Airex mat, with three orange cones on the ground around them.</p>
<p>Verbeteren van stabiliteit</p>	<p>Op Airex: springen en 180° draaien 5-8 herhalingen elke kant.</p>	 <p>A photograph of a person in a grey t-shirt and white shorts performing a 180-degree turn on a yellow and blue Airex mat on a tennis court.</p>
<p>Behendigheid</p>	<p>Zijwaarts verplaatsen, armen mee verplaatsen met bal of tennisbal</p> <p>Progressie: met zwaardere bal</p>	 <p>A photograph of a person in a black top and shorts performing a lateral movement exercise on a red mat, holding a blue ball in their right hand.</p>
<p>Behendigheid + coördinatie</p>	<p>Bijtrekpas, uitvalspas achterwaarts + armbeweging</p>	 <p>Two side-by-side photographs of a person in a brown shirt and dark shorts performing a side step exercise on a red mat while holding a blue ball in their right hand.</p>
<p>Behendigheid</p>	<p>forehand + backhand met 1 bijtrekpas tussen.</p> <p>Progressie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stappend zonder verhoog • lopend zonder verhoog • op Airex matje 	 <p>A photograph of a person in a white t-shirt and shorts performing a forehand and backhand exercise on a blue Airex mat, holding a tennis racket and a ball.</p>

<p>Behendigheid sportspecifiek</p>	<p>Forehand en backhand met theraband</p> <p>Progressie: voorwaartse voet op Airex matje</p>	
<p>Verbeteren van reactievermogen</p>	<p>Zijwaarts verplaatsen tot 1 balletje valt, zo snel mogelijk balletje vangen.</p> <p>Progressie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balletje mag maar 1 keer botsen. • Afstand vergroten 	
<p>Verbeteren van coördinatie + reactievermogen</p>	<p>Zijwaarts verplaatsen + balletje vangen en terug gooien. Op teken zo snel mogelijk kegel tikken of naar hoepel lopen.</p>	
<p>Verbeteren van coördinatie</p>	<p>Balletje rechts laten vallen en met linkerhand opvangen en omgekeerd.</p>	
<p>Verbeteren van stabiliteit + buikspieren.</p>	<p>Op BOSU in zit: bal vangen+ gooien)</p>	

<p>Verbeteren van de stabiliteit + Kracht OL</p>	<p>Forward lunges: 3x 8 Herhalingen L+R Variant: mogelijk op Airex matje, Foam (Theraband)</p>	
<p>Verbeteren stabiliteit + kracht M. Gluteus medius</p>	<p>Schuin voorwaarts op verhoog stappen. 10 herhalingen elke kant.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwaaien met been • Been uitstrekken • 3 sec unipodaal stilstaan 	
<p>Verbeteren van het evenwicht + Proprioceptie</p>	<p>Wobble board ondersteboven (stand op zwart platform)</p> <p>Voor –en achterkant afwisselend de grond raken, nadien zijwaarts.</p> <p>10x vw en 10x zw</p>	
<p>Onderhouden van de flexibiliteit</p>	<p>Stretching van de Hamstrings 30" aanhouden LxR</p>	 <p>Hamstring stretch on wall</p>
<p>Onderhouden van de flexibiliteit</p>	<p>Stretching van de Rectus Femoris 30" aanhouden LxR</p>	
<p>Polsstabilisatie</p>	<p>Pols:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexie • Extensie • Radiale / ulnaire deviatie <p>3x20 0,5kg => 1 kg</p>	

<p>Polstabilisatie</p>	<p>Pompen op vuisten (op knieën)</p>	
<p>Polstabilisatie</p>	<p>Bovenhands balletje vangen (verschillende groottes en gewicht van balletjes) ⇒ Pols recht houden</p>	
<p>Polstabilisatie + versterken onderarm spieren</p>	<p>Het touwtje oprollen en weer laten zakken (licht gewicht)</p>	
<p>Versterken onderarm spieren</p>	<p>In klei knijpen 3x20 (Ev powerball)</p>	