

Oefenprogramma enkelstabiliteit

Week 2: A, B2, C2, D, E2

Voor oef D is het aantal herhalingen aangepast

	Makkelijker	Moeilijker	Herhalingen	Aandachtspunten
A. Uitvalspas		<ol style="list-style-type: none"> 1. Rotatie van de romp weg van het voorste been 2. Tenenstand van het voorste been 	3 reeksen van 10 herhalingen voor elk been Uithouding: uitvalspas 10 sec aanhouden	De voorste knie mag niet naar binnen vallen
B. Stand op 1 been + basketbal doorgeven van linker- naar rechterhand onder het opgehoften been	Kleiner balletje of lichtere bal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zwaardere bal 2. Steunbeen op kussen 	3 x 10 voor elk been Uithouding: 10 achter elkaar doorgeven en dan pas wisselen van steunbeen	De romp blijft verticaal, niet naar voren gaan hangen
C. 4 looppasjes ter plaatse + zijwaartse sprong naar links en landen op linkervoet als je start met het linkerbeen, aaneensluitend doe je hetzelfde voor rechts		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gewichten in de handen 2. Grotere zijwaartse sprong 	3 x 10 (links + rechts is 1 herhaling)	
D. Bridging + 1 been uitstrekken		Kussen onder de voeten	3 x 15 (links + rechts is 1 herhaling) Uithouding: bridging 10 sec aanhouden	Zorg ervoor dat het bekken niet afzakt aan de kant van het been dat je uitstrekt
E. Squat		<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbal wegpassen tegen de muur en terug 	3 x 10 (op 1 been: 10 x voor elke kant)	Zorg ervoor dat de knieën niet naar binnen vallen

		<p>opvangen terwijl je nog in de squatpositie staat</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Squat op 1 been 3. Squat op 1 en basketbal wegpassen 4. Squat jump: vanuit de squatbeweging op 2 benen naar boven springen 5. Squat jump op 1 been 		<p>Jump: landen op de voorvoet en voldoende door de knieën buigen om de schok op te vangen</p>
F. Pivoteren (linkervoet blijft staan)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gewicht in de handen 2. Snelheid opdrijven 	3 x 10 (heen en terug is 1 herhaling)	
G. Lay up (2 passen zetten en dan op 1 linkerbeen omhoog springen)		<ol style="list-style-type: none"> 1. Gewicht in de handen 2. Bal tegen de muur werpen 3. Snelheid opdrijven 	3 x 10	<p>Probeer de oefening op een explosieve manier uit te voeren, alsof je op het veld staat. Indien je thuis een ring hebt mag je gerust echt gaan shotten.</p>