

3. BLESSUREPREVENTIE FASE 3 LEARN to train - U10, U11 & U12

In fase 3 maken de kinderen kennis met blessurepreventie. De oefenstof wordt op een speelse manier aangebracht als onderdeel van de hockeytraining. Tracht wekelijks een moment in te lassen waarbij je afwisselend één van de strategieën aan bod laat komen. Als trainer heb je de taak om bij de jonge spelers het bewustzijn te creëren van het belang van blessurepreventie. Tracht steeds oog te hebben voor de correcte technische uitvoering, en corrigeer indien nodig.

Mogelijke oefeningen:

ROMPSTABILISATIE	
• Side bridge met partner in de elleboog-knie positie: De spelers bevinden zich frontaal tegenover elkaar in een side bridge positie met steun op de elleboog en de knie. Ze rollen de bal met de vrije hand naar elkaar.	Technische aandachtspunten: elleboog is onder de schouder, niet doorhangen in het bekken.
• Back bridge in team: De spelers liggen naast elkaar in een back bridge positie. Ze geven de bal onder het lichaam aan elkaar door. Als de bal het einde van de rij bereikt heeft, wordt hij boven het lichaam doorgegeven tot hij terug bij de eerste speler komt.	Technische aandachtspunten: het bekken wordt hoog gehouden.
• Bird dog met partner: De spelers bevinden zich frontaal tegenover elkaar in de bird dog positie. Ze rollen, of geven de bal door aan elkaar.	Technische aandachtspunten: niet weg draaien in het bekken.
• Side bridge in spelvorm: De spelers vormen een cirkel in de side bridge positie met steun op de elleboog en de knie. Ze trachten de bal onder het lichaam van een andere speler te rollen. Wie de bal mist, verlaat het spel. (zoals Chinese voetbal)	Technische aandachtspunten: elleboog is onder de schouder, niet doorhangen in het bekken.



3. BLESSUREPREVENTIE FASE 3 LEARN to train - U10, U11 & U12

FUNCTIONELE KRACHT	
• Squat met externe focus: De stick wordt met beide handen voor de knieën gehouden tijdens het uitvoeren van de squat beweging. Op een stoel gaan zitten en terug recht komen zonder de "slangenvorm" van de rug te verlaten.	Technische aandachtspunten: bewaar een neutrale rugkromming, plaats de voeten op heupbreedte, voeten wijzen recht naar voor, kniehoek is 100°, knieën komen niet voorbij de tenen.
• Lunge met partner: Beide spelers staan frontaal tegenover elkaar. Voer simultaan een lunge beweging uit. Geef de bal door aan elkaar in de lage positie. Keer terug naar de beginhouding.	Technische aandachtspunten: Start met voeten op heupbreedte, grote voorwaartse uitvalspas, achterste been blijft zo veel mogelijk gestrekt, voorste knie komt niet voorbij de tenen, neutrale rugkromming behouden, bij terugkeren explosief afduwen zodat de voet niet "sleep" over de grond.
• Klimmen en klauteren, muurklimmen...	
BALANSTRaining	
• Speels aanleren van tandemstand, stand op schouderbreedte, éénbenige stand. Beide spelers staan recht tegenover elkaar en houden elk een uiteinde van de stick vast. Maak kleine bewegingen met de stick in de verschillende dimensies.	Technische aandachtspunten: - Behoud van de neutrale rugkromming. - Aandacht voor de correcte uitlijning van de onderste ledematen: voet-knie-heup-schouder.
• De spelers staan op één been of in tandemstand tijdens de instructie van een oefening.	



BALANS OEFENINGEN

Passen uit tenenstand

Duw de hielen zo ver mogelijk weg
van de grond



Blijf met de voeten constant op
dezelfde plaats staan

Duw-trek uit tenenstand

Duw de hielen zo ver mogelijk
weg van de grond



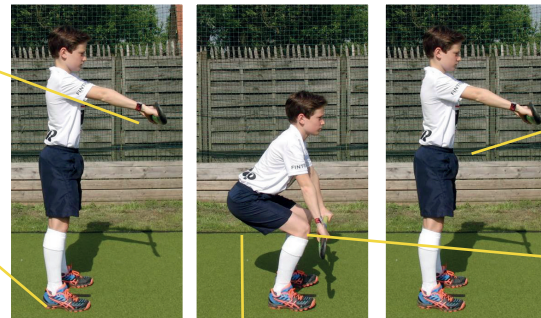
Blijf met de voeten constant in
dezelfde positie staan

Tracht elkaar uit evenwicht te trekken/duwen met de stick

Squat

Houd de stick vast met gestrekte armen

De voeten staan op heupbreedte met het gewicht op de hielen



Til de tenen. Duw met de hielen om heup en knieën te strekken.

Kniehoek van $\pm 100^\circ$

Breng zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen $\pm$ op 1 lijn.

Hip clams

Start in zijlig met de knieën en heupen gebogen

De voeten blijven tegen elkaar



Draai de knie zo ver mogelijk naar buiten

De heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

ROMPSTABILISATIE OEFENINGEN

Back bridge

De partner werpt de bal



Vang de bal en werp hem terug

Til het bekken van de grond

Side bridge knieënsteun

De bovenste arm recht omhoog
geheven



Til het bekken van de grond

Hoek van 90° in de knieën

4. BLESSUREPREVENTIE FASE 4 Train to PLAY - U14 - U16

Lenigheid Statische stretching van: • Hamstrings • Heupbuigers • Quadriceps • Diepe kuitspier • Oppervlakkige kuitspier • Bilspieren • Adductoren	Technische aandachtspunten: • Behoud van neutrale rugkromming • Unilaterale stretches! • 2x 60 seconden per spiergroep • Uitvoering los van de training (dus op een vrij moment bij wijze van "mobilisatieprogramma") • Gradueel de rek opbouwen • Stretching mag nooit pijn doen!
Rompstabilisatie • Bekkenkanteling onderscheiden van heupbuiging • Lumbale bracing: bewust aanspannen van de diepe buik- en rugspieren • Statische stabilisatieoefeningen: afzonderlijke focus op buik, rug en beide zijden	Technische aandachtspunten: • Kennis en behoud van de neutrale rugkromming: hol-bol-hol-bol • Evenwicht tussen oefeningen met focus op buik, rug en beide zijden • Gradueel duur opbouwen i.f.v. behoud van perfecte technische uitvoering
Functionele krachttraining • Hamstrings • Adductoren • Grote bilspieren • Zijdelingse bilspieren • Scheenbeenspieren • Enkel evertoren • Multi-gewrichtsoefeningen (squat, lunge,...) ► Oefeningen met eigen lichaamsgewicht	Technische aandachtspunten: • Excentrische hamstringstraining • Graduele opbouw in aantal herhalingen • Correcte technische uitvoering, zeker bij de multi-gewrichtsoefeningen i.f.v. preventie van overbelasting en/of onevenwichten

4. BLESSUREPREVENTIE FASE 4 Train to PLAY - U14 - U16

Balans • Statische stabilisatie-oefeningen voor de onderste ledematen vanuit verschillende standen: • Stand op schouderbreedte (op de bal van de voet) • Tandemstand (op de bal van de voet) • 1-benige stand (op de bal van de voet) Met/zonder armbewegingen Met/zonder externe evenwichtsverstoringen Met ogen gesloten	Technische aandachtspunten: • Behoud van de neutrale rugkromming • Evenwichtsbehoud centraal sturen: pre-activatie van de diepe buik- en rugspieren • Aandacht voor de correcte uitlijning van de onderste ledematen: voet-knie-heup-schouder
Correcte uitvoering sprong-landing • Correcte sprongtechniek bipodaal • Correcte landingstechniek bipodaal • Combinatie correcte sprong- en landingstechniek bipodaal	Technische aandachtspunten: • Voetpositie en -richting • Uitlijning enkel-knie-heup-schouder • Behoud van de neutrale rugkromming • Knie- en heupbuiging • Voetafrol

BALANS OEFENINGEN

Balcontrole uit tandemstand

Sta met beide voeten op
1 lijn achter elkaar



Blijf met de voeten constant in
dezelfde positie staan

Speler 1 werpt de bal en speler 2 vangt de bal op de stick

Duw-trek uit tandemstand op tenen

Duw de hielen zo ver
mogelijk weg van de grond



Blijf met de voeten constant in
dezelfde positie staan

Tracht elkaar uit evenwicht te trekken/duwen met de stick

Balcontrole na 1-benige sprong vóór

Steun op 1 voet



Speler 1 werpt de bal en speler 2 vangt de bal op de stick



Spring op 1 voet
voorwaarts

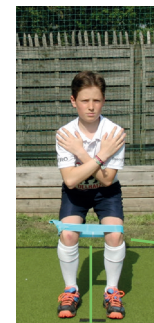


Land in
evenwicht
op
dezelfde
voet

Squat met elastiband

Span de elastiband rond de knieën

De voeten staan op heupbreedte met het gewicht op de hielen



Til de tenen. Duw met de hielen om heup en knieën te strekken.

Kniehoek van $\pm 100^\circ$. Knieën wijzen recht naar voor

Breng zitvlak naar achter. Schouders-knieën-tenen $\pm$ op 1 lijn

Lunge

Start met de voeten naast elkaar op heupbreedte

Maak een **grote** voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht



Duw het voorste been explosief af tot de uitgangs-houding

De knie komt niet voorbij de tenen

De heup zakt tot $\pm$ kniehoogte

De achterste knie is zo veel mogelijk gestrekt

Hamstrings excentrisch 1

Start in schoudersteun met de
voeten onder de knieën



De voeten wandelen traag
weg van het zitvlak, waarbij
de heup hoog blijft



Peeing dog



Start in kniesteun met de
schouders, knieën en heup
in een hoek van 90°



Draai 1 knie zo ver als
mogelijk open. Houd
beide armen ten allen
tijde gestrekt!



Houd de knie
opengedraaid en strek
de heup en knie



Keer terug langs hetzelfde traject:
buig eerst de knie en heup. Draai
de knie daarna inwaarts tot de
uitgangshouding

ROMPSTABILISATIE OEFENINGEN

Plankhouding met geheven been

Kijk recht naar de grond



Til het gestrekte been 10 à 20 cm van de grond

Back bridge op 1 been

De partner werpt de bal

Breng 1 gestrekt been in het
verlengde van de romp



Vang de bal en werp hem terug

Til het bekken van de grond

Side bridge voetensteun

De bovenste arm recht
omhoog geheven



De voeten op elkaar

Til het bekken van de grond

5. BLESSUREPREVENTIE FASE 5 Train to COMPETE - U19

Rompstabilisatie • Dynamische stabilisatieoefeningen: afzonderlijke focus op buik, rug en beide zijden • Tekorten wegwerken: geïsoleerd trainen van de buik- of rugspieren	Technische aandachtspunten: • Behoud van de neutrale rugkromming ondanks arm- en of beenbewegingen • Krachtuithouding i.p.v. maximale kracht
Functionele krachttraining • Hamstrings • Adductoren • Grote bilspieren • Zijdelingse bilspieren • Scheenbeenspieren • Enkel evertoren • Multi-gewrichtsoefeningen (squat, lunge,...) ► Eventueel werken met extra gewicht	Technische aandachtspunten: • Graduele opbouw in aantal herhalingen/gewicht
Balans • Dynamische stabilisatie-oefeningen voor de onderste ledematen • Landen in evenwicht na sprongen: • Bipodaal/unipodaal voorwaarts • Bipodaal/unipodaal achterwaarts • Bipodaal/unipodaal diagonaal • Bipodaal/unipodaal met 90°/180° rotatie Met/zonder externe evenwichtsverstoringen in de vlucht	Technische aandachtspunten: • Aandacht voor de correcte uitlijning van de onderste ledematen bij landing: voet-knie-heup-schouder

BALANS OEFENINGEN

Balcontrole uit 1-benige stand

Steun op 1 voet



Blijf met de voet constant in dezelfde positie staan

Speler 1 past de bal en speler 2 vangt de bal op de stick

Duw-trek uit 1-benige tenenstand

Duw de hiel zo ver mogelijk weg van de grond



Blijf met de voet constant in dezelfde positie staan

Tracht elkaar uit evenwicht te trekken/duwen met de stick

Balcontrole na sprong 180°

Steun op 2 voeten met de rug naar de partner

Spring 180° en land in evenwicht op de tenen

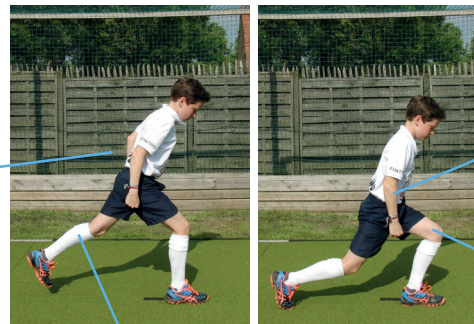


Speler 1 werpt de bal en speler 2 vangt de bal op de stick

Walking lunge

Maak een **grote** voorwaartse uitvalspas met het rechter been en houd de romp recht

Houd rekening met alle aandachtspunten van de lunge



Duw het achterste been af naar voor

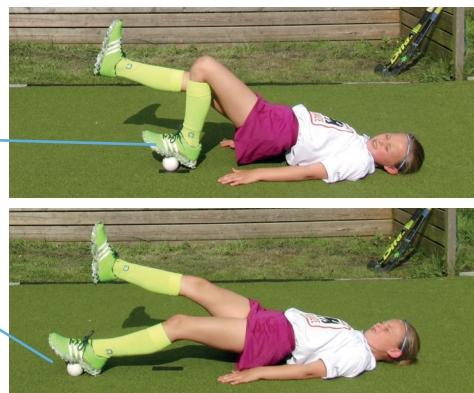
Herhaal een aantal keer na elkaar

Maak meteen een nieuwe **grote** voorwaartse uitvalspas met het linker been

Hamstrings excentrisch 2

Start in schoudersteun met de voeten onder de knieën steunend op een bal

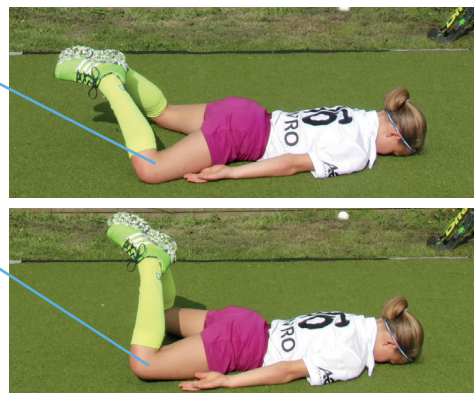
De voet rolt traag weg van het zitvlak, waarbij de heup hoog blijft



Heupstrekking met externe rotatie

Start in buiklig met de knieën gebogen en naar buiten gedraaid. De voeten zijn tegen elkaar

Til beide benen gelijktijdig net van de grond. Houd deze positie 5 seconden aan



ROMPSTABILISATIE OEFENINGEN

Plankhouding met geheven been en arm

Kijk recht naar de grond



Til het gestrekte been 10 à 20 cm van de grond

Til de gestrekte arm 10 à 20 cm van de grond

Back bridge voeten open en toe plaats



Start in schoudersteun met het bekken geheven



Plaats 1 voet zo ver mogelijk naar buiten. Plaats eerst de hiel en dan pas de tenen neer



Plaats de andere voet zo ver mogelijk naar buiten. Plaats daarna beide voeten terug in het midden

Side bridge been geheven

De bovenste arm recht omhoog geheven



Til het bovenste gestrekte been 30 à 40 cm van het andere been

Til het bekken van de grond

6. BLESSUREPREVENTIE FASE 6 Train to PERFORM - Senioren

Rompstabilisatie Uitbreidingen met: • Rotaties • Unilateraal werken • Balancerend materiaal • ...	Technische aandachtspunten: • Minimale axiale rotatie van de wervelzuil: wel rotaties vanuit de heup
Functionele krachttraining • Hamstrings • Adductoren • Grote bilspieren • Zijdelingse bilspieren • Scheenbeenspieren • Enkel evertoren • Multi-gewrichtsoefeningen (squat, lunge,...) ► Functionele bewegingen nabootsen met extra weerstand/gewicht	Technische aandachtspunten: • Graduele opbouw in aantal herhalingen/gewicht • Blijf alert voor correcte uitvoering bij hoog dynamische en technisch moeilijk uitvoerbare oefenstof
Balans Uitbreidingen met: • Extra gewicht/weerstand • Combinaties van richting bij dynamische taken • Reactie-oefeningen met visuele/auditieve/tactiele stimulus	Technische aandachtspunten: • Aandacht voor de correcte uitlijning van de onderste ledematen bij landing: voet-knie-heup-schouder

BALANS OEFENINGEN

Balcontrole na 1-benige sprong 180°

Steun op 1 voet met de
rug naar de partner

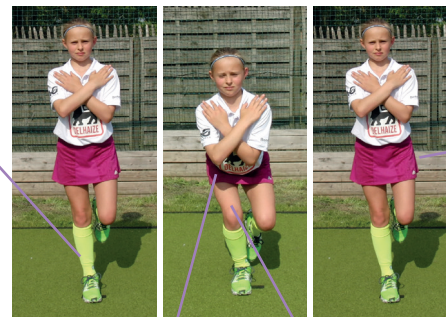
Spring 180° en land in evenwicht
op dezelfde voet



Speler 1 werpt de bal en speler 2 vangt de bal op de stick

1-benige squat

Steun op 1 voet met het gewicht op de hiel



Til de tenen. Duw met de hiel om heup en knie te strekken

Breng zitvlak naar achter.
Schouders-knieën-tenen $\pm$ op 1 lijn

Kniehoek van $\pm 100^\circ$

Lunge jump

Maak een grote voorwaartse uitvalspas en houd de romp recht

Houd rekening met alle aandachtspunten van de lunge



Kom terug naar op de grond in de uitgangshouding

Duw krachtig af met het voorste been om zo hoog mogelijk te springen

Nordic hamstring



Start in kniesteun met de knieën in een hoek van 90° .
Kruis de handen over de schouders



Laat de romp traag naar voor vallen. De heup blijft in een hoek van 180° . Trek de rug niet hol



Vang het gewicht van de romp op door de handen tijdig op de grond te plaatsen

ROMPSTABILISATIE OEFENINGEN

Side bridge met rotatie

Steek de stick onder het lichaam door



Haal de stick achterwaarts van onder het lichaam

Hierdoor wordt er naar voor en achter «gerold»

De zijdelingse buik- en rugspieren worden afwisselend aangesproken

Dynamische romp mobilisatie uit stand

Maak snelle links-rechts bewegingen of 8-bewegingen tussen de handen van de partner



Hierbij komen de romprotaties aan bod