

## Lesplan Pilot Fit2Hit

### Week 3 en 4

Lesonderdelen (50 min)

1. Warming-up (5 min)
2. Voetenwerk (5 min)
3. Circuit (30 min)
4. Conditionele loopvorm (5 min)
5. Cooling down (5 min)

- Per lesonderdeel
  - o Organisatie
  - o Oefening
  - o Tips

#### 1) Warming-up

##### Organisatie

- o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
- o Geef instructies vanaf de netpaal

Oefening 1: Voorwaarts/achterwaarts joggen

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - o Voorwaarts joggen naar het net en achterwaarts terug (2x)
- Tips
  - o Elke deelnemer op eigen tempo
  - o Beweeg goed op de voorvoeten

Oefening 2: Voorwaarts/achterwaarts huppelen met armzwaai

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - o De deelnemer verplaatst zich in een huppelpas en zwaait hierbij de armen zijwaarts op in het ritme van de benen (1x)
- Tips
  - o Elke deelnemer op eigen tempo
  - o Beweeg de armen ontspannen in het ritme van de benen

Oefening 3: Zijwaartse aansluitpas met armzwaai

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal



- Oefening
  - o De deelnemer verplaatst zich met aansluitpassen en zwaait hierbij de armen zijwaarts op in het ritme van de benen (1x)
- Tips
  - o Elke deelnemer op eigen tempo
  - o Beweeg de armen ontspannen in het ritme van de benen

#### Oefening 4: Zijwaartse Squats, stretch

- Organisatie
  - o De deelnemers staan opgesteld achter de baseline
  - o De onderlinge 1,5 mrt. afstand wordt gehanteerd
- Oefening
  - o De deelnemer staat met de voeten gespreid en buigt om beurten diep door de linker- en rechterknie om de heupsieren op rek te brengen
- Tips
  - o De romp buigt goed voorwaarts tijdens de heup- en kniebuiging

#### Oefening 5: Quadriceps stretch

- Organisatie
  - o De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - o De deelnemer pakt de voet vast en trekt deze naar de heup toe
  - o De andere arm is omhoog gestrekt voor balans
  - o Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - o Voor beter evenwicht kan het hek worden vastgehouden
  - o Knie goed naar de grond laten wijzen

#### Oefening 6: Hamstring & kuitspier stretch

- Organisatie
  - o De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - o De deelnemer plaatst 1 voet voor en 1 voet achter en buigt door de voorste knie met een rechte rug
  - o Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - o De deelnemer steunt met beide handen op het bovenbeen voor een beter evenwicht

## 2) Voetenwerk

#### Oefening 1: Kruipassen

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - o Kruispassen van baseline naar het net en weer terug (3x)



- Tips
  - o Varieer de opdracht door de nadruk te leggen op de pasfrequentie en paslengte

#### Oefening 2: Glijden, glijdpas

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - o De deelnemer voert een voorwaartse glijdpas uit richting het net. Afhankelijk van het conditieniveau van de deelnemer is deze pas kleiner of groter. Eenmaal bij het net aangekomen dribbelt de deelnemer terug naar de baseline (3x)
  - o Per stap glijdt de deelnemer uit met het andere been
- Tips
  - o Progressie: vanuit een korte aanloop glijdt de deelnemer voorwaarts
  - o Houd de romp rechtop en stabiel

### 3) Circuit

Opdracht: De deelnemers voeren de oefeningen uit en trainen op basis van tijd. De arbeidstijd wordt bijgehouden door de trainer. De deelnemers werken voor zover mogelijk in tweetallen. Op teken van de trainer draaien de deelnemers door naar het volgende onderdeel. De volgorde van doordraaien staat vast en wordt voorafgaand aan het circuit uitgelegd.

- o 8 oefeningen
- o 40 seconden arbeid en 20 seconden rust/wisseltijd
- o 3 series
- o 90 seconden serie pauze (ballen oprapen)

#### Oefening 1: FH / BH

- Organisatie
  - o Aangever gooit de bal aan voor de deelnemer ter hoogte van de servicelijn
- Oefening
  - o De deelnemer slaat afwisselend een FH en een BH
- Tips
  - o Richting en plaatsing zijn minder belangrijk

#### Oefening 2: Aangever

- Organisatie
  - o Aangever gooit bal aan ter hoogte van de servicelijn
- Oefening
  - o Wacht met het gooien van de volgende bal totdat de deelnemer de bal heeft geslagen
- Tips
  - o De bal dient onderhands te worden aangegeven

#### Oefening 3: Plank

- Organisatie
  - o De deelnemer maakt gebruik van een bankje
- Oefening



- De deelnemer steunt met de voeten op de grond en de onderarmen op een bankje, op de grond of tegen het hek
- 
- Tips
  - Houd het lichaam gestrekt in één lijn
  - Regressie: steunen tegen het hek (minder schuin)
  - Progressie: steunen op de grond (horizontaal)

#### Oefening 4: Ladder - 2 benig voor- en achterwaarts springen

- Organisatie
  - De deelnemer verplaatst zich zijwaarts. Eenmaal aangekomen aan het eind wandelt of dribbelt de deelnemer terug en voert de opdracht uit vanaf de andere zijde. De deelnemer blijft per keer wisselen van kant
- Oefening
  - De deelnemer verplaatst zich zijwaarts heen en weer en springt hierbij voor- en achterwaarts in de ladder. Telkens komt er maar één voet in het vak van de ladder
- Tips
  - Regressie: stappend uitvoeren i.p.v. springend
  - Progressie: eenmaal aangekomen aan het eind van de ladder dezelfde opdracht ook op de terugweg uitvoeren. Dus heen en weer op dezelfde wijze uitvoeren

#### Oefening 5: T's (tube)

- Organisatie
  - Het elastiek is om een paal en door het hek geregen.
  - Het elastiek is bevestigd op borsthoogte
- Oefening
  - De deelnemer staat met de voeten gespreid en met de knieën iets gebogen
  - De rug is rechtop
  - Het elastiek wordt in een rustig tempo aangetrokken waarbij de armen op borsthoogte gestrekt blijven.
  - Het lichaam en de armen vormen de letter T.
- Tips
  - Regressie: dichterbij het hek staan
  - Progressie: verder weg gaan staan

#### Oefening 6: Jumping Jack's

- Organisatie
  - De deelnemer voert de opdracht uit op de plaats
- Oefening
  - De deelnemer voert op de plaats spreid en sluitsprongen uit
  - De armen bewegen mee in het ritme van de benen en zwaaien op tot schouderhoogte
- Tips
  - Regressie: i.p.v. springen maakt de deelnemer zijwaartse aansluitpassen met de armzwaai
  - Progressie: de deelnemer voert de Jumping Jack's uit waarbij er over een afstand van 4 meter voor en achterwaarts wordt verplaatst. Deze afstand wordt middels pylonen aangegeven



#### Oefening 7: Achterwaartse uitvalspassen

- Organisatie
  - o De deelnemer voert de oefening uit op de plaats
- Oefening
  - o De deelnemer stapt achterwaarts uit
  - o De romp leunt tijdens de stap voorwaarts om het lichaamsgewicht naar het voorste been te verplaatsen
  - o Iedere opvolgende stap wordt uitgevoerd met het andere been
- Tips
  - o Regressie: de deelnemer houdt zich vast aan het hek ter ondersteuning
  - o Progressie: de deelnemer springt op en komt los van de grond (Split Squat Jumps)

#### Oefening 8: Shuttles – Voor- en achterwaarts

- Organisatie
  - o Vier pylonen zijn uitgezet met twee meter ertussen
- Oefening
  - o De deelnemer beweegt in voor- en achterwaartse richting
  - o Beginnend vanaf de eerste pylon beweegt de speler zich voorwaarts naar de tweede pylon en achterwaarts terug naar start. Vervolgens deze wijze naar de derde pylon en tot slot naar de vierde.
- Tips
  - o Regressie: wandelend uitvoeren
  - o Progressie: sprintend uitvoeren

### 4) Conditionele loopvorm

Opdracht: Afhankelijk van het trainingsniveau leggen de deelnemers het parcours wandelend, dribbelend of rennend af.

- o 90 seconden arbeid
- o 60-90 seconden rust
- o 2 series (1 serie linksom en 1 serie rechtsom)

#### Oefening: M-vormig patroon

- Organisatie
  - o 4 deelnemers per speelhelpt met racket
- Oefening
  - o De deelnemer start vanaf de baseline en het verlengde van de tramrails
  - o Beweegt voorwaarts naar het net
  - o Vanaf het net middels zijwaartse aansluitpassen naar de T-splitsing
  - o Vanaf de T-splitsing schuin voorwaarts naar het net
  - o Vanaf het net achterwaarts naar de baseline
  - o Vanaf de baseline zijwaarts terug naar start
- Tips
  - o In de tweede serie wordt bewogen in omgekeerde richting



- Elke deelnemer op eigen tempo
- Regressie: wandelend
- Progressie: sprintend

## 5) Cooling down

### Oefening 1: Uitstrekken & uithangen

- Organisatie
  - De deelnemers staan opgesteld achter de baseline
  - De onderlinge 1,5 mrt. afstand wordt gehanteerd
- Oefening
  - De deelnemer strekt zich volledig uit met de adem in en hangt vervolgens uit en ademt uit
- Tips
  - Buig iets door de knieën vlak voor het omhoog komen

### Oefening 2: Quadriceps stretch

- Organisatie
  - De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - De deelnemer pakt de voet vast en trekt deze naar de heup toe
  - De andere arm is omhoog gestrekt voor balans
  - Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - Voor beter evenwicht kan het hek worden vastgehouden
  - Knie goed naar de grond laten wijzen

### Oefening 3: Hamstring & kuitspier stretch

- Organisatie
  - De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - De deelnemer plaatst 1 voet voor en 1 voet achter en buigt door de voorste knie met een rechte rug
  - Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - De deelnemer steunt met beide handen op het bovenbeen voor een beter evenwicht

