



WdR-471.

Soort oefening: Conditie.

Accent: Core stability.

De komende weken zal ik meer aandacht besteden aan oefeningen voor de jeugd.

Naast dames 1 train ik ook meisjes B.

Elke training begin ik met een vast warming-up.

Ik wil jullie deze oefeningen niet onthouden.

Nadat de speelster hebben ingelopen moeten ze de weergegeven Core stability oefening uitvoeren.

Wat is core stability en waarom moeten deze oefeningen worden uitgevoerd.

We gaan er vanuit dat buik- en rugspieren erg belangrijk zijn in het voorkomen en behandelen van blessures bij sporters dus ook bij volleyballers.

Het is het oefenen van de stabiliteit van de kern van het lichaam dat is de basis van waaruit bewegingen plaatsvinden.

Uit onderzoek blijkt o.a.

Dat de kans op een liesblessure kan afnemen bij het trainen van de rompstabiliteit

Dat de spronghoogte kan toenemen wanneer je een goede "core" hebt gecreëerd.

Dat chronische rugklachten op een positieve manier beïnvloedt worden door core stability training.

Voor uitleg van de oefening zie de video.

Ik heb 3 oefeningen laten uitvoeren in een hoog tempo om de video niet te lang te laten duren.

Ik laat in elke oefening de houding 5 seconden vast houden en dan drie series.

Daarna de volgende oefening.

De oefeningen laat ik gedurende een half seizoen op elke training en wedstrijd uitvoeren na de 1<sup>e</sup> helft krijgen ze drie andere core stability oefeningen.

