

Korfbal performance schema Expert



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Het korfbal performance schema Expert is een programma voor het doen van explosieve krachttraining voor korfballers. Het bevat oefeningen om je bovenlichaam, onder lichaam en core sterker te maken en hiermee het risico op blessures te verkleinen en je prestaties te verbeteren. Een fitte sterke korfballer (ster) presteert namelijk beter. Ben je niet gewend om te trainen start dan met weinig weerstand en bouw deze geleidelijk op.

Oefeningen Onderlichaam: In de Gele weken verhoog je de weerstand!

Oefening:	Week 1 W: 60 %	Week 2 W: 60 %	Week 3 W: 60 %	Week 4 W 70 %	Week 5 W 70 %	Week 6 W 70 %	Week 7 W 80 %	Week 8 W 80 %	Week 9 W 80 %	Week 10 W 80 %
1. Hop out chest press Video: https://youtu.be/VUcOJ7DW-hI PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
2. Lunge voorwaarts +core Video: https://youtu.be/CVinIPCnvxw PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
3. Clean and Jerk Video: https://youtu.be/5-X3n5xNEEs PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
4. Deadlift variatie Video: https://youtu.be/lrkJPGwALWc PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
5. Lunge zijwaarts Video: https://youtu.be/wcFTdymHPMg PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P) Weerstand (W)

PerformanceTrainers.nl
Train to Improve

Oefening:	Week 1 W: 60 %	Week 2 W: 60 %	Week 3 W: 60 %	Week 4 W 70 %	Week 5 W 70 %	Week 6 W 70 %	Week 7 W 80 %	Week 8 W 80 %	Week 9 W 80 %	Week 10 W 80 %
1. Push up tenen shoulder tap Video: https://youtu.be/V4-1nZDI94 PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
2. Aquatrainer rond de wereld Video: https://youtu.be/1VqkhU28DcE PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
3. Shoulderpress 2 armen Video: https://youtu.be/ZVhbl-n2EGU PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:4 R:20 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min

Oefeningen Core: In de gele weken verhoog je de weerstand!

[illegible]

Korfbal performance schema Expert

Explosiviteit oefeningen: Bij de explosiviteits oefeningen is aanzet explosief (1sec) en de beweging terug rustig (3sec). Bouw de weerstand langzaam op.

Oefening:	Week 1 W: 30%	Week 2 W: 30%	Week 3 W: 30%	Week 4 W: 40%	Week 5 W: 40%	Week 6 W: 40%	Week 7 W: 50%	Week 8 W: 50%	Week 9 W: 50%	Week 10 W: 50%
1. Lunge wissel sprong Video: https://youtu.be/zA3sV1VTjrA PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
2. Schaatsprong rotatie Video: https://youtu.be/OX-xF1fy6RY PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
3. Sprint 3 richtingen Video: https://youtu.be/3IF3Jwp4w8w PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min
4. Explosiviteit sprong zijwaarts var 5 Video: https://youtu.be/AFnCcPZA38w PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:4 R:5 P: 2:30 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min	S:5 R:6 P: 3 min

Setjes (S) Vasthouden (V) Repetitions (R) Pauze (P)

Toch nog niet genoeg en wil je meer oefeningen? Check ons Youtube kanaal

<https://www.youtube.com/channel/UC1ejmldhHt6cge3InuH4utg>

Korfbal performance schema Expert

Uitvoering, afhankelijk van doelstelling



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

UITHOUDINGSVERMOGEN:

4 series 15-25 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-40% 1RM

Tempo: Langzaam

SNELKRACHT:

3-5 series 10 reps in 10 sec.

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 60-70% 1RM

Tempo: Hoog

HYPERTROFIE:

3-5 series 8-12 reps

Rust: 1.5-2 min.

Gewicht: 60-70-80% 1RM

Tempo: Langzaam

EXPLOSIVITEIT:

3-5 series 3-6 reps

Rust: 2-3 min.

Gewicht: 30-60% 1RM

Tempo: Zeer hoog

Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Single leg bridge hop out & chest press (iso) | Aquatrainer

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de single leg bridge hop out & chest press (iso) met aquatrainer train je vooral bovenbeen, heupspieren, borst en schouder. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Ga op je rug liggen pak met beide handen de aquatrainer vast en houdt deze op je borst.
 - Til 1 been gestrekt op en houdt je knieën op dezelfde hoogte en strek de aquatrainer uit omhoog.
 - Til de billen van de mat en maak met je voet een klein sprongetje van je af en spring weer terug.
 - Houdt de romp stabiel



Lunge voorwaarts + Core links-rechts | Aquatrainer & Pro-band Short

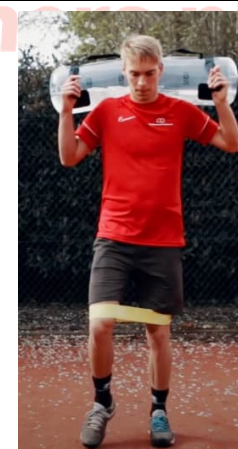
[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro en short-bands pro train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak een grote stap voorwaarts
 - Zak in met totdat de achterste knie net boven de grond is
 - Kantel je romp naar links en rechts maar houdt je balans
 - Stap daarna terug



Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Clean and Jerk Aquatrainer pro			
Klik hier voor de video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de snatch + aquatrainer pro train je vooral been en armspieren. Maar door het gebruik van de aquatrainer train je ook je core.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar - Zak met rechte rug door de knieën totdat de aquatrainer net boven de grond is. - Kom vanuit je benen omhoog en rol de aquatrainer over je handen tegen de borst - Zak weer door de knieën om de kracht op te vangen en strek daarna vanuit benen weer uit omhoog - Stoot hierbij ook de aquatrainer omhoog - Houdt je core aangespannen voorkom dat je rug hol wordt.		
Single leg deadlift swing knie omhoog +shoulderpress Aquatrainer			
Klik hier voor de video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de deadlift met de aquatrainer train je vooral bovenbeen, heupspieren en schouder. Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm	Aandacht punten bij deze oefening: - Zwaai het been naar achteren totdat je spanning hebt op je hamstring - Houdt de knie van je standbeen stabiel - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol) - Til bij het omhoog komen de knie op tot heup hoogte en strek de armen uit boven het hoofd		

Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Lunge zijwaarts | Aquatrainer & Pro-band short

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak een grote stap zijwaarts
 - Zak in naar de zijkant met de billen naar achteren.
 - Stap daarna terug
 - Houdt de romp stabiel



Push up tenen met shoulder taps | Pro-band short & long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Push up tenen met Extensie benen om en om + pro-band short & pro-band long train je vooral borst, arm en core spieren. Maar door het gebruik van de pro-band long heb je extra weerstand

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Doe de pro-band achter je rug langs en pak met beide handen vast en doe de pro-band short om de knieën
 - Zet je handen op schouder breedte op de grond en steun op beide handen en tenen.
 - Zak met de borst tot net boven de grond
 - Duw jezelf met beide handen weer omhoog totdat je ellebogen weer gestrekt zijn.
 - Tik met je rechterhand je linker schouder aan en met linker hand je rechter schouder



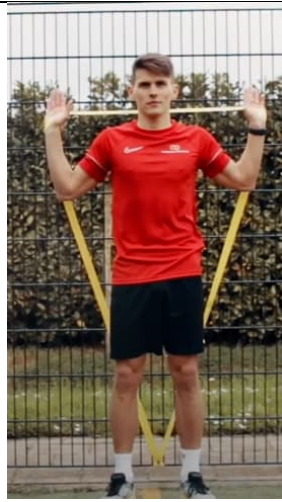
Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro			
Klik hier voor video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de Aquatrainer rond de wereld + aquatrainer pro train je vooral core en armspieren.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga staan op 2 benen staan met voeten naast elkaar - Zwaai de aquatrainer vanuit de romp over je schouder - En draai hem door achter je hoofd langs en via de andere schouder weer terug naar begin - Houdt je core aangespannen en je romp stabiel		
Shoulderpress 2 armen + pro-band long			
Klik hier voor de video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de shoulderpress met de pro band train je vooral schouder en bovenarm spieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de romp stabiliteit.	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak de pro-band long vast ter hoogte van je enkel/voet - Pak de pro-band vast met beide handen en houdt de handen ter hoogte van de schouders. - Strek de armen volledig uit omhoog. - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)		

Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Side bridge variatie 5 | Abductie + pro-band long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de Side bridge knie horizontaal abductie arm Pro-band long train je vooral core, heupspieren en schouder. Door het gebruik van de pro-band kan je eenvoudig van weerstand wisselen.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga je op zij op de grond liggen met de benen gebogen op elkaar - Buig beide knieën van het onderste been naar achteren en plaats de elleboog onder de schouder (steun op elleboog en onderarm.) - Til je heup op van de grond en houdt deze omhoog. - Beweeg het bovenliggende arm (gestrekte gestrekte) omhoog en weer terug. - Houdt de romp stabiel tijdens de beweging van de arm.



Front bridge variatie 6 | Superman op tenen | Pro-band short

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de front bridge tenen superman pro-band short train je vooral core en schouder.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga liggen op je buik en plaats je ellebogen onder je schouders en de short band net boven de knieën. - Til je heupen op van de grond en steun op ellebogen en tenen. - Houdt de heupen van de grond en strek de rechter arm en het linker been. plaats deze terug en wissel om. - Houdt de rug stabiel tijdens de oefening.



Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Deadbug variatie #7 | Aquatrainer Pro

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens deze deadbug variatie train je vooral kracht van je core. Door het gebruik van de aquatrainer train je ook je arm en borstspieren

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga op je rug liggen en pak met 2 handen de aquatrainer vast
- Strek de aquatrainer uit omhoog op schouder hoogte en trek je knieën op tot boven de heup
- Strek de benen om en om uit naar achteren, houdt hierbij de onderrug in de grond gedrukt.
- Komt de onderrug los dan is het te zwaar, pas de weerstand aan.



Aquatrainer over schouder stil in het midden in schutterstand | Aquatrainer

[Klik hier voor video uitleg](#)

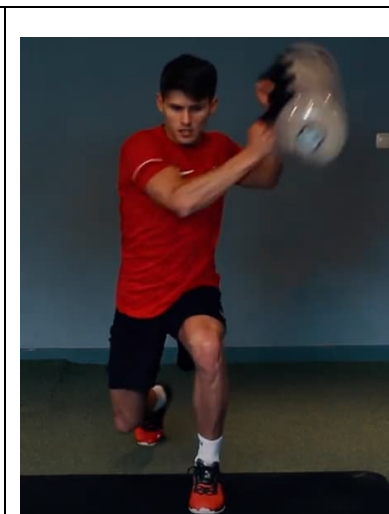
Omschrijving

Tijdens de Aquatrainer over schouder stil in het midden in schutterstand met Aquatrainer train je vooral core, bovenbeen, heupspiers en schouder.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Ga met 1 voet voor en 1 voet achter staan en plaats de achterste knie op de grond.
- Til de achterste knie op van de grond en houdt de aquatrainer voor je tgv de navel.
- Beweeg de aquatrainer kort en snel over je schouder (van het been dat voor staat)
- Beweeg de aquatrainer weer terug naar voor je, maar voorkom dat je door beweegt.



Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Lunge jump wissel sprong | Aquatrainer

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Lunge met Aquatrainer Pro train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak een grote stap achterwaarts
 - Zak in met totdat de achterste knie net boven de grond is
 - Spring omhoog en wissel de voorste en achterste voet
 - Zorg voor een zachte landing
 - Houdt de romp stabiel



Schaats sprong met rotatie | Aquatrainer

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Schaats sprong met rotatie + aquatrainer pro train je vooral beenspieren. Maar door het gebruik van de aquatrainer heb je extra balans verstoringen.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Ga staan op 1 been staan met de aqua trainer aan de buitenzijde naast je been
 - Zak door je stand been en spring zijwaarts en land op je andere been
 - Zwaai de aquatrainer tijdens de sprong mee naar de andere zijde.
 - Probeer na je landing even de balans te bewaren



Korfbal performance schema Expert

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Sprint 3 richtingen | Sprint trainer pro

[Klik op video voor meer uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens sprint in 3 richtingen train je vooral beenspieren. Maar door het gebruik van de sprint trainer heb je extra weerstand

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Probeer maximale acceleratie te rennen
- Loop terug in kleine passen
- Loop in volgende richting



Explosiviteit sprong zijwaarts variatie 5 | Pro-band long

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de explosiviteit sprong met pro-band long train je vooral explosieve kracht van bovenbeen en heupspiers. Door het gebruik van de pro-band verbeter je je explosiviteit.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band vast aan een rek en die hem om je heup
- Maak met 2 benen een kleine sprong naar het rek en spring daarna op 1 been zo snel en ver mogelijk zijwaarts land op 1 been en spring gelijk omhoog
- Hou het contact moment kort

