

Volleybal performance schema Basis



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Het volleybal performance basis is een start programma van 10 weken voor het doen van krachttraining voor volleyballers(sters). 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 volleyballer (ster) presteert namelijk beter. Ben je niet gewend om te trainen start dan met weinig weerstand en bouw deze geleidelijk op. Verhoog in de gele weken de weerstand om jezelf te blijven verbeteren.

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

Oefening:	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
	W: 60 %	W: 60 %	W: 60 %	W 70 %	W 70 %	W 70 %	W 80 %	W 80 %	W 80 %	W 80 %
1. Glute bridge aquatrainer Video: https://youtu.be/hxJvBZBu_Wg 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. Calf raise 2 benen Video: https://youtu.be/iqmC9DVeUoY 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. Front squat Video: https://youtu.be/G0M0W29apkQ 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. Extensie heup Video: https://youtu.be/oYajV9CQu74	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)

Volleybal performance schema Basis



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Oefeningen Bovenlichaam: 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. Push up knieën Video: https://youtu.be/G_wke35yDo0 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. Shoulder press 1 arm Video: https://youtu.be/ytNGT2BtShE 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. Side raise 1 arm Video: https://youtu.be/T-laG83mzzU 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)

Oefeningen Core: 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. Pallof press Video: https://youtu.be/O5hs6vHIRCw PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:3 R:15 P: 2 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min	S:3 R:15 P: 1 min
2. Front bridge knie Video: https://youtu.be/3asufWjwSqq PDF uitleg:	S:4 V: 10 sec P: 2 min	S:4 V: 15 sec P: 2 min	S:4 V: 20 sec P: 2 min	S:5 V: 25 sec P: 2 min	S:5 V: 25 sec P: 2 min	S:5 V: 25 sec P: 2 min	S:5 V: 30 sec P: 2 min	S:5 V: 30 sec P: 2 min	S:6 V: 30 sec P: 2 min	S:6 V: 30 sec P: 2 min
3. Deadbug variatie 1 Video: https://youtu.be/E5M5--k4qr0 PDF uitleg:	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:25 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:4 R:20 P: 2 min	S:3 R:15 P: 2 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)

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

<https://www.youtube.com/channel/UC1ejmldhHt6cqe3lnuH4utg>

Volleybal performance schema

Basis

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

Volleybal performance schema Basis

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Glute bridge aquatrainer

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Glute bridge aquatrainer 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:

- Ga op je rug op de mat liggen met aquatrainer op de heupen.
- Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond
- Til de billen op van de grond totdat de heupen gestrekt zijn.
- Houdt de romp stabiel



Calf Raise 2 benen + Aquatrainer

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de staand 2 benen gestrekt gastroc met de aquatrainer train je vooral kuiten. Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Neem stand op beide been met gestrekte knie
- Houdt de knieën van je standbeen stabiel
- Til de hakken van beide benen zo hoog mogelijk op en houdt je balans



Volleybal performance schema Basis

Oefeningen, nader toegelicht



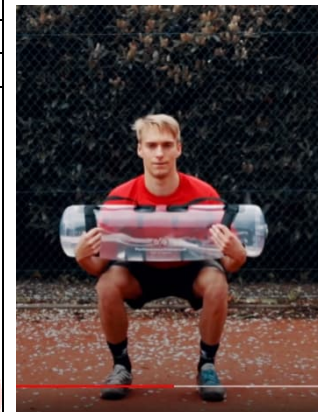
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Front Squat Aquatrainer Pro

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de front squat met de aquatrainer pro train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de aquatrainer pro trainen we ook de coördinatie en romp balans.	Aandacht punten bij deze oefening: - Zak goed met je billen naar achteren - Houdt de knieën uit elkaar - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol) - Strek bij het omhoog komen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen



Kruiphouding extensie heup

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de kruiphouding extensie heup met pro-band short train je vooral bovenbeen, heupspieren.	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga op handen en knieën op de mat zitten met pro-band net boven de knieën. - Strek 1 been uit recht naar achteren totdat deze gestrekt is. - Plaats daarna je knie terug naast de andere



Volleybal performance schema Basis

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Push up knieën + Pro-band long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de push up knieën + pro-band long train je vooral borst en arm 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
- Zet je handen op schouder breedte op de grond en steun op beide handen en knieën.
- Zak met de borst tot net boven de grond
- Duw jezelf met beide handen weer omhoog totdat je ellebogen weer gestrekt zijn.



Shoulderpress 1 arm + pro-band long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

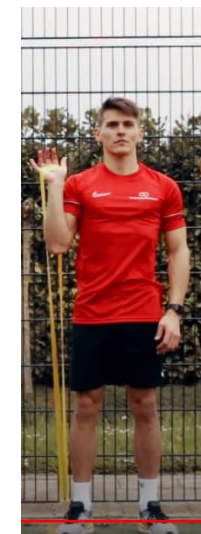
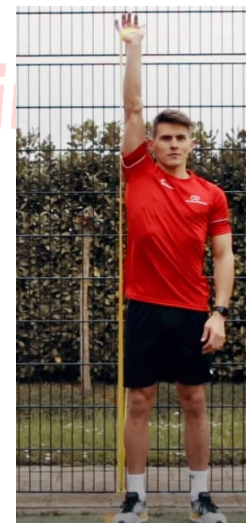
Omschrijving

Tijdens de shoulderpress 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel
- Pak met 1 hand de pro-band vast ter hoogte van je schouder
- Strek de arm uit naar boven
- Houdt de romp stabiel (trek rug niet hol of kantel naar de zijkant)



Volleybal performance schema Basis

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Side raise 1 arm + pro-band long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

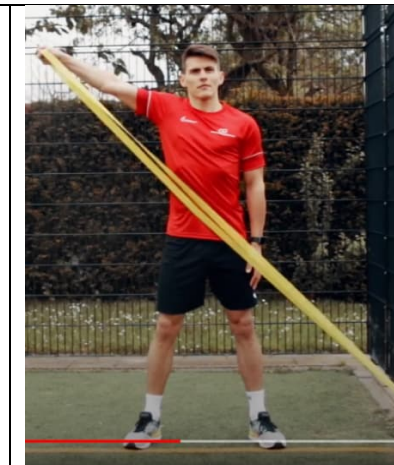
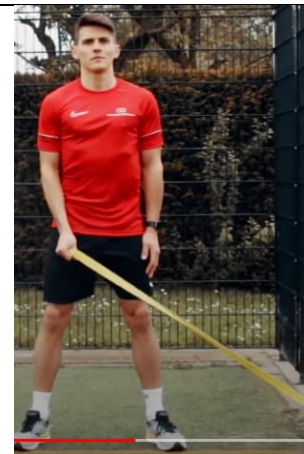
Omschrijving

Tijdens de shoulderpress 1 arm Pro-Bands long train je vooral schouder spieren.

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de pro-band long vast aan het hek ter hoogte van je voet of enkel
- Pak met 1 hand de pro-band long vast
- Trek de pro-band naar de zijkant tot de hoogte van de schouder)



Pallof press voorwaarts + Pro bands long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

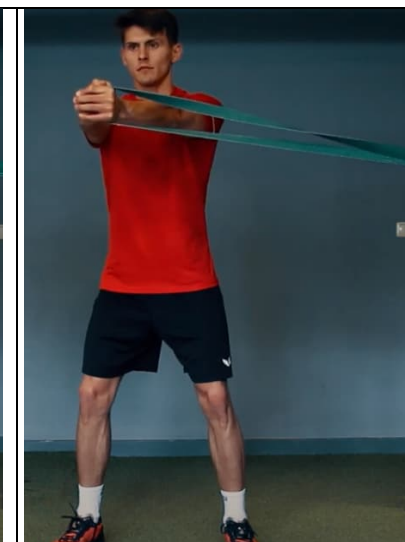
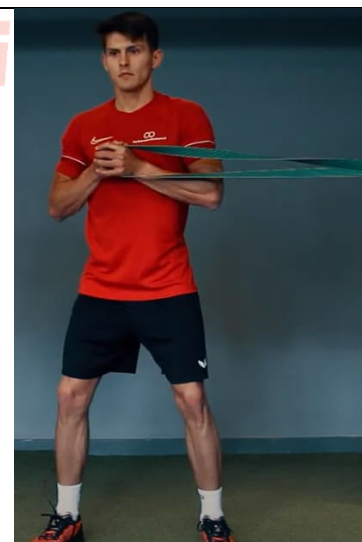
Omschrijving

Tijdens de Pallof press voorwaarts met de pro-band long train je vooral core en schouder spieren. Door het gebruik van de Pro band kan je eenvoudig de weerstand aanpassen aan gewenst niveau

Aandachtspunten

Aandacht punten bij deze oefening:

- Maak de Pro-band net onder (of op) schouder hoogte vast.
- Ga op je staan met de voeten op heup breedte uit elkaar.
- Pak met beide handen de Pro-band vast en houdt deze tegen je borst (zorg hierbij dat er spanning op de band staat)
- Strek beide armen uit naar voren op borst hoogte, haal daarna de handen weer naar de borst.
- Houdt de buikspieren aangespannen en de romp stabiel (deze mag niet draaien).



Volleybal performance schema Basis

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Front bridge Knie

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de front bridge tenen armen om en om uitstrekken pro-band short train je vooral core en schouder.

Aandachtspunten

- 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 plaats deze terug en wissel om.
 - Houdt de rug stabiel tijdens de oefening.



Deadbug variatie #1 | Pro-band long |

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

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

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak de pro-band ergens aan vast op ongeveer knie hoogte
 - Ga op je rug liggen en pak met beide handen de pro-band vast
 - Trek je gestrekt naar je toe tot schouder hoogte en trek je knieën op.
 - Strek je armen tegelijk uit naar achteren, houdt hierbij de onderrug in de grond gedrukt.
 - Komt de onderrug los dan is het te zwaar, pas de weerstand aan.

