

Volleybal performance schema

Gevorderd



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Het volleybal schema gevorderd is een programma voor het doen van explosieve 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.

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. Walk out Video: https://youtu.be/ZIMAJnOH4go 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. Deadlift Video: https://youtu.be/i7IV7zvsl5A 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. Staand 1 been soleus Video: https://youtu.be/0JtCgtru8mc 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. Lunge voorwaarts Video: https://youtu.be/r1Cv06XYj0s 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. Single leg glute bridge Video: https://youtu.be/7ZHr0b2dM8c 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)

Volleybal performance schema

Gevorderd



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 pro-band long Video: https://youtu.be/YWi3utdSQKE 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. Pull 1 arm met stap Video: https://youtu.be/GPesOSeMadY 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. Pallof press variatie 8 Video: https://youtu.be/q9zhk2Cr-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

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. Side bridge variatie 1 Video: https://youtu.be/EhukD8jcDI0 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:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min
2. Front bridge variatie 4 Video: https://youtu.be/Ujilbf1rc7k PDF uitleg:	S:4 V: 30 sec P: 1 min	S:4 V: 30 sec P: 1 min	S:4 V: 40 sec P: 1 min	S:5 V: 40 sec P: 1 min	S:5 V: 50 sec P: 1 min	S:5 V: 50 sec P: 1 min	S:5 V: 60 sec P: 1 min	S:5 V: 60 sec P: 1 min	S:6 V: 70 sec P: 1 min	S:6 V: 80 sec P: 1 min
3. Deadbug variatie 7 Video: https://youtu.be/dtduaFxxHuY 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:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min
4. Backhand 2 armen Video: https://youtu.be/cLDVewFETAY 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:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min	S:4 R:25 P: 1 min

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

Volleybal performance schema

Gevorderd



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

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

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

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. Squat jump Video: https://youtu.be/fXGH0s1OhNc PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:4 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. Zijwaartse shufle 3 mtr Video: https://youtu.be/7a-spg3OTfM PDF uitleg:	S:3 R:3 P: 2 min	S:3 R:3 P: 2 min	S:4 R:25 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 meter Video: https://youtu.be/Xpj2uxNBAjI 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 var 1 Video: https://youtu.be/ooY1le5uLCK 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

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

<https://www.youtube.com/channel/UC1ejmldhHt6cge3lnuH4utg>

Volleybal performance schema

Gevorderd

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 Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Glute bridge walkout chestpress isometrisch | Aquatrainer

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de glute bridge walkout chestpress isometrisch 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 en strek de armen met aquatrainer uit richting plafond
 - Til de billen op van de grond totdat de heupen gestrekt zijn en loop met kleine stapjes weg.
 - Loop daarna weer terug
 - Houdt de romp stabiel



Deadlift + Pro-Bands Long

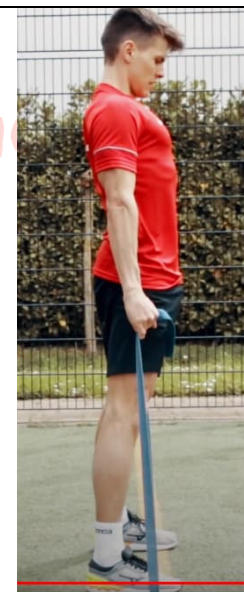
[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de deadlift met de pro-bands long train je vooral bovenbeen en heupspieren. Door het gebruik van de pro-bands long trainen we ook de romp stabiliteit en de kracht van de arm.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Ga met de heupen naar achteren en bovenlichaam naar voren totdat je spanning hebt op je hamstring
 - Houdt de knieën stabiel
 - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)



Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Staand 1 been gebogen Soleus + Aquatrainer Pro

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de staand 1 been gebogen soleust met de aquatrainer train je vooral kuiten . Door het gebruik van de aquatrainer trainen we ook de romp stabiliteit.	Aandacht punten bij deze oefening: - Neem stand op 1 been met gebogen knie - Houdt de knieën van je standbeen stabiel - Til de hak van je standbeen zo hoog mogelijk op en houdt je balans



Lunge voorwaarts + Aquatrainer Pro

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
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.	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak een grote stap voorwaarts - Zak in met totdat de achterste knie net boven de grond is - Houdt de rug recht (trek vooral niet hol)



Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Single leg bridge & chest press & core | Aquatrainer

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Single leg bridge met chestpress 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.
 - Til explosief de billen op van de mat en strek tegelijk de aquatrainer naar boven uit.
 - Beweeg de aquatrainer naar links en rechts
 - Houdt de romp stabiel
 - Laat daarna de billen en aquatrainer zakken



Push up | Pro-band long

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de push up met pro-band long train je vooral explosieve kracht van bovenlichaam. Door het gebruik van de pro-band verbeter je je kracht en explosiviteit.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak de pro-band vast om je schouders en houdt met beide handen vast
 - Steun op de handen en tenen
 - Zak met je borst naar de grond



Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Pull met stap andere been Pro-band long			
Klik hier voor video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de Pull met stap met de pro-band long train je voor de rug en arm spieren. Door het gebruik van de pro-band trainen we ook de romp stabiliteit.	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak de pro-band vast op navel hoogte - Pak met 1 hand de pro-band vast en zet de tegengestelde voet voor - Trek de pro-band naar je toe en stap tegelijk met de tegengestelde voet naar achteren. - Houdt de romp stabiel en strek het been goed naar achteren.		
Pallof press variatie 8 Voorwaarts & omhoog afwisselen Pro-band long			
Klik hier voor de video uitleg			
Omschrijving	Aandachtspunten		
Tijdens de Pallof press voorwaarts & omhoog met 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	Aandacht punten bij deze oefening: - Maak de Pro-band net onder (of op) schouder hoogte vast. - Zet 1 voet voor op de grond en de ander achter op de teen. - Til de achterste knie op van de grond (en houdt dit vast) - 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 en weer terug naar de borst en daarna omhoog tot boven het hoofd en breng terug naar de borst. - Houdt de buikspieren aangespannen en de romp stabiel.		

Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Side bridge variatie 1 | Knie abductie heup | Pro-band short

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de Side bridge knie abductie heup met Pro-band short train je vooral core, heupspieren en schouder. Door het gebruik van de pro-band kan je eenvoudig van weerstand wisselen.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Ga je op zij op de grond liggen met de pro-band om de knieën.
 - Buig de knie 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 (gestrekte been) omhoog en weer terug.



Front bridge variatie 4 | Op tenen en armen om en om uitstrekken

[Klik hier voor de video uitleg](#)

Omschrijving

Tijdens de front bridge knie train je vooral core en schouder.

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Ga liggen op je buik en plaats je ellebogen onder je schouders
 - Til je heupen op van de grond en steun op ellebogen en knieën.
 - Houdt de heupen van de grond.
 - Houdt de rug stabiel tijdens de oefening.



Volleybal performance schema Gevorderd

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.



Backhand 2 armen + pro-band long

[Klik hier voor uitleg video](#)

Omschrijving

Tijdens de backhand + pro-band long train je vooral buik en rug spieren. Door het gebruik van de pro-band long trainen we ook de arm spieren mee

Aandachtspunten

- Aandacht punten bij deze oefening:
- Maak de pro-band long vast aan het hek net onder schouder hoogte
 - Pak met 2 handen de pro band vast start met de handen ter hoogte van de schouder
 - Draai vanuit de romp totdat de handen net voorbij de andere schouder zijn
 - Probeer de heupen stil te houden en niet mee te laten draaien



Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



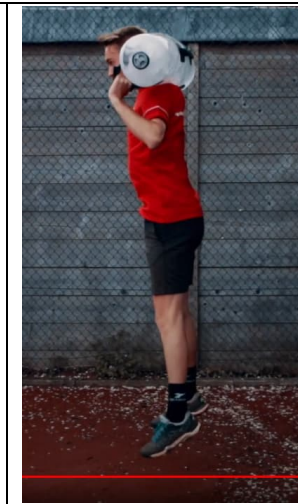
PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Squat Jump + Aquatrainer Pro

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de squat jump 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 springen de knieën en heupen zodat de bovenbeen en bilspieren aanspannen - Zorg voor een zachte landing



Zijwaartse shuffle | Pro-band short |

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens de zijwaartse shuffle met pro-band short train je vooral been spieren. Door het gebruik van de pro-band heb je extra weerstand	Aandacht punten bij deze oefening: - Ga staan op 2 benen staan met pro-band om de knieën - Shuffle met korte passen 5 passen zijwaarts en dan weer terug - Probeer zo zacht mogelijk te landen door goed door je knie te zakken en op de voorvoeten te blijven bewegen.



Volleybal performance schema Gevorderd

Oefeningen, nader toegelicht



PerformanceTrainers.nl

Train to Improve

Sprint 3 meter | Sprint trainer pro

[Klik op video voor meer uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
Tijdens sprint 3 meter train je vooral beenspieren. Maar door het gebruik van de sprint trainer heb je extra weerstand	Aandacht punten bij deze oefening: - Probeer maximale acceleratie te rennen - Loop terug in kleine passen - herhaal



Explosiviteit sprong variatie 1 | Pro-band long

[Klik hier voor video uitleg](#)

Omschrijving	Aandachtspunten
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.	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 achteren en spring daarna zo snel en ver mogelijk naar voren - Land op 2 benen. - Hou het contact moment kort

