



KWALITEITSVOL BENENSPEL OFF COURT

MATTHIAS WEEMAELS

THEORETISCHE ONDERSTEUNING

- ✓ Is het lichaam er klaar voor? Is het lichaam bewegelijk genoeg om alles uit te voeren?
- ✓ Achtergrondmechanisme:
 - Lichaam laten reageren (niet steeds controleren)
 - Variatie in beweging (veel informatie naar hersenen)
 - Hersenen (vergroten van bewegingsherkenning)
- ✓ Accenten bij praktijk:
 - Zorg voor een progressieve opbouw
 - Varieer zo veel mogelijk
 - Load to unload
- ✓ Trainingstips:
 - Laat het lichaam van de atleet zelf naar oplossingen zoeken. Geef niet constant feedback.
 - Bij weinig succeservaring, daal af in moeilijkheidsgraad.

PRAKTIJK

- ✓ **Gesloten stand (rechte stand)**
 - Zwaai OS (sagitaal) in functie van steun
 - Trow & catch OS (sagitaal) in functie van steun
 - Trow & catch OS (sagitaal) dynamisch (2 tennisballen)
- ✓ **Open stand**
 - Zwaai SS (sagitaal) in functie van steun
 - Trow & catch OS (sagitaal) in functie van steun
 - Trow & catch OS (sagitaal) dynamisch met stap (2 tennisballen)
- ✓ **R - L - R**
 - Zijwaartse stap reach SS (3 verschillende stappen)
 - Stap op lijn, reach moet voet (steun op voet lijn)
 - Trow & catch stap zijwaarts naar “onzichtbare” rotatie
- ✓ **Twister (R - R)**
 - Transverse step
 - Trow & catch transverse step
- ✓ **Combinatie**
 - Trow & catch transverse step, “onzichtbare” rotatie, Trow & catch OS, Trow & catch stap zijwaarts