

VOLLEYVEILIG

HÉT WARMING-UPPROGRAMMA VOOR VOLLEYBALLERS!

Als je veilig en met plezier wilt volleyballen, helpt het om blessurevrij te zijn. Maar hoe verminder je de kans op blessures? Door een goede warming-up te doen. Om volleyballend Nederland hierin te ondersteunen is het effectieve programma VolleyVeilig voor volleyballers vanaf 9 jaar ontwikkeld, beschikbaar als webversie én app. Met VolleyVeilig verklein jij de kans op onder andere enkel-, knie- en schouderblessures en ga je goed voorbereid de training en/of wedstrijd in.

Fases in VolleyVeilig

Het warming-upprogramma VolleyVeilig bestaat uit zes verschillende fases, gedurende het seizoen. In iedere fase wordt er rekening gehouden met de gemiddelde fysieke belastbaarheid van de volleyballer. Zo is de belastbaarheid van een volleyballer hoger richting de kerstvakantie en lager na de zomervakantie. Het kan natuurlijk zijn dat een volleyballer in jouw team, óf wellicht het hele team, fysiek meer aan kan dan de gemiddelde volleyballer.

In welke fase starten jouw spelers? Gebruik het VolleyVeilig-schema! Om erachter te komen in welke fase jouw spelers kunnen starten met VolleyVeilig, kun je gebruikmaken van onderstaand schema. Uiteraard kun je ook de keuze maken om gewoon bij fase 1 te starten.

Spelers in verschillende fases

Het is belangrijk dat iedere speler op zijn of haar niveau de verschillende fases met bijbehorende oefeningen goed uitvoert. De ene speler kan bepaalde oefeningen eerder onder de knie hebben dan de ander. Via de gratis VolleyVeilig app kun je extra teams aanmaken, zodat je jouw spelers gemakkelijk kunt toevoegen aan de fase waarin zij zitten.

Uitgebreide toelichting per oefening

Iedere fase kent een aantal specifieke oefeningen. Door op de oefening te klikken krijg je meer informatie te zien over het doel van de betreffende oefening en hoe je de oefening goed uitvoert. Dit wordt ondersteund met een video, klik hiervoor op het icoontje achter de oefening.

FASE 1 - START SEIZOEN

- Squat – 3 x 10 herhalingen 
- Lunge voorwaarts – 3 x 10 herhalingen, zowel links als rechts 
- Bekkencontrole in plankhouding – 3 x 5 herhalingen 

Het is belangrijk dat de oefeningen technisch correct worden uitgevoerd zonder fysieke klachten. Neem na iedere serie een paar seconden rust en na iedere oefening een minuut.

Fase 1 onder de knie?

NEE

JA

FASE 2 - HERFST

- Zijplank op elleboog – 3 x 20 seconden, zowel links als rechts 
- Splitsquat – 3 x 5 herhalingen, zowel links als rechts 

Het is belangrijk dat de oefeningen technisch correct worden uitgevoerd zonder fysieke klachten. Neem na iedere serie een paar seconden rust en na iedere oefening een minuut.

Fase 2 onder de knie?

NEE

JA

FASE 3 - TOT KERSTVAKANTIE

- Zijplank op elleboog – 3 x 20 seconden, zowel links als rechts 
- Eenbenige half squat – 3 x 5 herhalingen, zowel links als rechts 
- Elastische band: smashspieren trainen – 3 x 10 herhalingen, met smashhand 

Het is belangrijk dat de oefeningen technisch correct worden uitgevoerd zonder fysieke klachten. Neem na iedere serie een paar seconden rust en na iedere oefening een minuut.

Fase 3 onder de knie?

NEE

JA

FASE 4 - TOT VOORJAARSVAKANTIE

- Spiderman – 3 x 10 herhalingen [5 x links, 5 x rechts, om en om] 
- Eenbenige squat met bal – 3 x 5 herhalingen, zowel links en rechts 
- Schaatssprongen – 3 x 10 herhalingen [5 x links, 5 x rechts, om en om] 
- Elastische band: smashspieren trainen – 3 x 10 herhalingen met smashhand 

Het is belangrijk dat de oefeningen technisch correct worden uitgevoerd zonder fysieke klachten. Neem na iedere serie een paar seconden rust en na iedere oefening een minuut.

Fase 4 onder de knie?

NEE

JA

FASE 5 - TOT EINDE COMPETITIE

- Spiderman, open – 2 x 5 herhalingen [na 1 x 5 wisselen van kant] 
- Elastische band: smashspieren trainen op een been – 3 x 10 herhalingen met smashhand, iedere serie wisselen van richting; naar links, midden en rechts 
- Combinatievorm 1 [squat, the wave, squatsprong – 3 x 15 herhalingen] 
- Lunges in alle richtingen met bal – 2 x 2 rondjes 

Het is belangrijk dat de oefeningen technisch correct worden uitgevoerd zonder fysieke klachten. Neem na iedere serie een paar seconden rust en na iedere oefening een minuut.

Fase 5 onder de knie?

NEE

JA

FASE 6 - NACOMPETITIE

Klasse, je hebt met je team alle fases doorlopen. Je kunt nu kiezen voor het zomerprogramma of laat je spelers zelf oefeningen selecteren om zo hun eigen programma te volgen.