

## Lesplan Pilot Fit2Hit

### Week 1 en 2

Lesonderdelen (50 min)

1. Warming-up (5 min)
2. Voetenwerk (5 min)
3. Circuit (30 min)
4. Conditionele loopvorm (5 min)
5. Cooling down (5 min)

- Per lesonderdeel
  - o Organisatie
  - o Oefening
  - o Tips

#### 1) Warming-up

Organisatie

- o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
- o Geef instructies vanaf de netpaal

Oefening 1: Voorwaarts/achterwaarts joggen

- Organisatie
  - o Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - o Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - o Voorwaarts joggen naar het net en achterwaarts terug (4x)
- Tips
  - o Elke deelnemer op eigen tempo
  - o Beweeg de ledematen goed mee in voor- en achterwaartse richting

Oefening 2: Uitstrekken & uithangen

- Organisatie
  - o De deelnemers staan op gesteld achter de baseline
  - o De onderlinge 1,5 mrt. afstand wordt gehanteerd
- Oefening
  - o De deelnemer strekt zich volledig uit met de adem in en hangt vervolgens uit en ademt uit
- Tips
  - o Buig iets door de knieën vlak voor het omhoog komen

Oefening 3: Arm ronddraaien (voorwaarts/achterwaarts)

- Organisatie
  - o De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening



- De deelnemer staat met een been voor en een been achter tijdens het draaien van de arm
- Tips
  - Het ronddraaien dient met souplesse te worden uitgevoerd

#### Oefening 4: Staande romprotatie met armzwaai

- Organisatie
  - De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - De deelnemer staat met de voeten breder dan heupbreedte uit elkaar
  - De romp draait van links naar rechts en de armen worden hierin meegenomen
- Tips
  - De armen zijn ontspannen

#### Oefening 5: Quadriceps stretch

- Organisatie
  - De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - De deelnemer pakt de voet vast en trekt deze naar de heup toe
  - De andere arm is omhoog gestrekt voor balans
  - Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - Voor beter evenwicht kan het hek worden vastgehouden
  - Knie goed naar de grond richten

#### Oefening 6: Hamstring & kuitspier stretch

- Organisatie
  - De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - De deelnemer plaatst 1 voet voor en 1 voet achter en buigt door de voorste knie met een rechte rug
  - Herhaal 3 maal per been en houdt gedurende enkele seconden vast
- Tips
  - De deelnemer steunt met beide handen op het bovenbeen voor een beter evenwicht

## 2) Voetenwerk

#### Oefening 1: Zijwaartse aansluitpas

- Organisatie
  - Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - Zijwaartse aansluitpas van baseline naar het net weer terug (3x)
- Tips
  - Lichaamshouding. De voeten wijzen recht naar voren. De benen zijn gebogen en het bovenlichaam hangt iets voorover



- Varieer de opdracht door de nadruk te leggen op de heuphoogte (hoge en lage heupen) of door spelenderwijs te wisselen met tempo van uitvoeren

#### Oefening 2: Marcheren en Knieheffen

- Organisatie
  - Verdeel per speelhelft 4 deelnemers over de baseline
  - Geef instructies vanaf de netpaal
- Oefening
  - De deelnemer marcheert richting het net waarbij de knieën hoog worden opgetrokken tot heuphoogte. De armen worden hierin meegenomen waarbij de vingers reiken tot ooghoogte. Eenmaal bij het net aangekomen dribbelt de deelnemer terug naar de baseline (1x)
  - In de tweede herhalingen gaat de deelnemer knieheffen van baseline tot net. Dribbelend gaat de deelnemer terug
- Tips
  - Beweeg goed vanaf de voorvoeten

### 3) Circuit

Opdracht: De deelnemers voeren de oefeningen uit en trainen op basis van tijd. De arbeidstijd wordt bijgehouden door de trainer. De deelnemers werken voor zover mogelijk in tweetallen. Op teken van de trainer draaien de deelnemers door naar het volgende onderdeel. De volgorde van doordraaien staat vast en wordt voorafgaand aan het circuit uitgelegd.

- 8 oefeningen
- 40 seconden arbeid en 20 seconden rust/wisseltijd
- 3 series
- 90 seconden serie pauze (ballen oprapen)

#### Oefening 1: FH / BH

- Organisatie
  - Bal wordt aangegeven door de aangever (zie oefening 2)
- Oefening
  - De deelnemer slaat afwisselend een FH en een BH
- Tips
  - Richting en plaatsing zijn minder belangrijk

#### Oefening 2: Aangever

- Organisatie
  - Aangever gooit bal aan voor deelnemer ter hoogte van de servicelijn
- Oefening
  - Wacht met het gooien van de volgende bal totdat de deelnemer de bal heeft geslagen
- Tips
  - De bal dient onderhands te worden aangegeven

#### Oefening 3: Plank

- Organisatie
  - De deelnemer maakt gebruik van een bankje



- Oefening
  - o De deelnemer steunt met de voeten op de grond en de onderarmen op een bankje, op de grond of tegen het hek
- Tips
  - o Houd het lichaam gestrekt in één lijn
  - o Regressie: steunen tegen het hek (minder schuin)
  - o Progressie: steunen op de grond (horizontaal)

#### Oefening 4: Ladder - Split steps

- Organisatie
  - o De deelnemer werkt de opdracht af van voor naar achteren (4 mtr.) Vervolgens wandelt de deelnemer terug en start van voor af aan
- Oefening
  - o De deelnemer springt met twee voeten tegelijk in de ladder en uit de ladder en schuift per sprong 1 vak op
- Tips
  - o Regressie: stappend uitvoeren i.p.v. springend
  - o Progressie: aan het eind van de ladder omdraaien en de opdracht op de terugweg uitvoeren

#### Oefening 5: Row (tube)

- Organisatie
  - o Het elastiek is om een paal en door het hek geregen
  - o Het elastiek is bevestigd op buikhoogte
- Oefening
  - o De deelnemer staat met de voeten gespreid en de knieën iets gebogen
  - o De rug is rechtop
  - o Het elastiek wordt in een rustig tempo aangetrokken
- Tips
  - o Regressie: dichterbij het hek staan
  - o Progressie: verder weg gaan staan

#### Oefening 6: Zijwaartse aansluitpas naar Jump

- Organisatie
  - o De deelnemer verplaatst zich middels aansluitpassen tussen twee pylonen in
  - o De pylonen staan  $\pm$  4 mtr. uit elkaar
- Oefening
  - o De deelnemer maakt achter iedere pylon een streksprong en verplaatst zich middels aansluitpassen heen en weer
- Tips
  - o Tijdens de aansluitpassen zijn de benen gebogen en wijzen de voeten recht vooruit
  - o Regressie: i.p.v. een Jump achter de pylon maakt de deelnemer een Squat

#### Oefening 7: Squats

- Organisatie
  - o De deelnemer voert de oefening uit op de plaats



- Oefening
  - o De deelnemer staat met de voeten iets breder dan heupbreedte uit elkaar
  - o De voeten wijzen iets naar buiten
  - o De knieën buigen in de richting van de voeten (naar buiten)
  - o De deelnemer heft de armen op tijdens het omlaag gaan met de heupen en houdt hierbij de rug goed gestrekt
- Tips
  - o Regressie: de deelnemer houdt zich vast aan het hek ter ondersteuning
  - o Progressie: de deelnemer springt vanuit de Squat beweging op en komt los van de grond (Squat Jumps)

#### Oefening 8: Voetenwerk - 8's

- Organisatie
  - o De deelnemer staat opgesteld achter twee pylonen
  - o De pylonen staan twee meter uit elkaar
- Oefening
  - o De deelnemer beweegt zich tussendoor en om de twee pylonen heen middels aansluitpassen en vormt daarbij het patroon van een 8.
- Tips
  - o De benen goed gebogen houden
  - o Beweeg lichtvoetig

### 4) Conditionele loopvorm

#### Opdracht:

- o 90 seconden arbeid
- o 60-90 seconden rust
- o 2 series (1 serie linksom en 1 serie rechtsom)

#### Oefening: Zandloper

- Organisatie
  - o 4 deelnemers per speelhelft met racket
- Oefening
  - o Start op de kruising baseline/enkelspelijn en loop voorwaarts diagonaal naar het net
  - o Maak aansluitpassen parallel aan het net (gezicht naar het net)
  - o Beweeg voorwaarts diagonaal naar de kruising baseline/enkelspelijn
  - o Maak aansluitpassen parallel aan de baseline (gezicht naar het net)
  - o Loop rustig uit naar de andere kruising baseline/enkelspelijn
- Tips
  - o Elke deelnemer op eigen tempo
  - o Regressie: wandelend
  - o Progressie: sprintend

### 5) Cooling down

#### Oefening 1: Uitstrekken & uithangen



- Organisatie
  - o De deelnemers staan op gesteld achter de baseline
  - o De onderlinge 1,5 mrt. afstand wordt gehanteerd
- Oefening
  - o De deelnemer strekt zich volledig uit met de adem in en hangt vervolgens uit en ademt uit
- Tips
  - o Buig iets door de knieën vlak voor het omhoog komen

#### Oefening 2: Quadriceps stretch

- Organisatie
  - o De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - o De deelnemer pakt de voet vast en trekt deze naar de heup toe
  - o De andere arm is omhoog gestrekt voor balans
  - o 1 maal per been en houdt gedurende 10 seconden vast
- Tips
  - o Knie goed naar de grond richten

#### Oefening 3: Hamstring & kuitspier stretch

- Organisatie
  - o De deelnemers staan nog op dezelfde plaats
- Oefening
  - o De deelnemer plaatst 1 voet voor en 1 voet achter en buigt door de voorste knie met een rechte rug
  - o 1 maal per been en houdt gedurende tien seconden vast
- Tips
  - o De deelnemer steunt met beide handen op het bovenbeen voor een beter evenwicht

