

Movement Preparation & Cooling Down voor scheidsrechters

Door Hannes Malfait, Daphne Van Dessel en Beau De Maesschalck
Physical Coaches Topsportschool Basketbal



Waarom een Movement Preparation?

- Bewegingsanalyse basketbalwedstrijd (speler)
 - Verschillende richtingen
 - Lineair
 - Lateraal
 - Transversaal
 - Verschillende skills
 - Lopen, springen, landen, ...
 - Verschillende snelheden
 - Versnellen, vertragen, ...
 - Verschillende spieren & spierfuncties
 - Power, Stabilisatie, Lenigheid, Balans, Proprioceptie, Reactiesnelheid, ...

Dit vraagt om goed doordachte, maar gemakkelijk toepasbare opwarming.



Waarom Cooling Down?

- Met een cooling-down zet je de belangrijkste processen in gang waardoor je lichaam beter kan herstellen.
- Om dit proces te bevorderen is het de ideale periode om aan statische stretching te doen.
- Bovendien heeft deze statische stretching een positief effect op je algemene bewegingskwaliteit.



Movement Preparation & Cooling Down.

FOAMROLLER:

VMO	x30sec ek
ITB	x30sec ek
QUADS	x30sec ek
KUITEN	x30sec ek

DYNAMISCHE STRETCHING:

Hip Hinges of wall	3x10
Ankle Mobs	x15 ek
Overhead Lunges	x10 ek
Adductor Rocking	x10 ek
Abductor Stretch	x10 ek

ACTIVATIE (rustig beginnen, intensiteit opdrijven per oefening):

Landen op 1 been Lineair	x5-10 ek
Landen op 1 been Lateraal	x5-10 ek
Landen op 1 been Transversaal	x5-10 ek
2-3m Acceleratie Lateral	x8
4-5m Acceleratie Lineair	x6
5-10m Acceleratie Transversaal	x4

STATISCHE STRETCHING (cooling down):

Quadriceps & Psoas	2x60sec
Adductoren	2x60sec
Hamstrings	2x60sec
Abductoren	2x60sec
Calves	2x60sec



Foamroller VMO



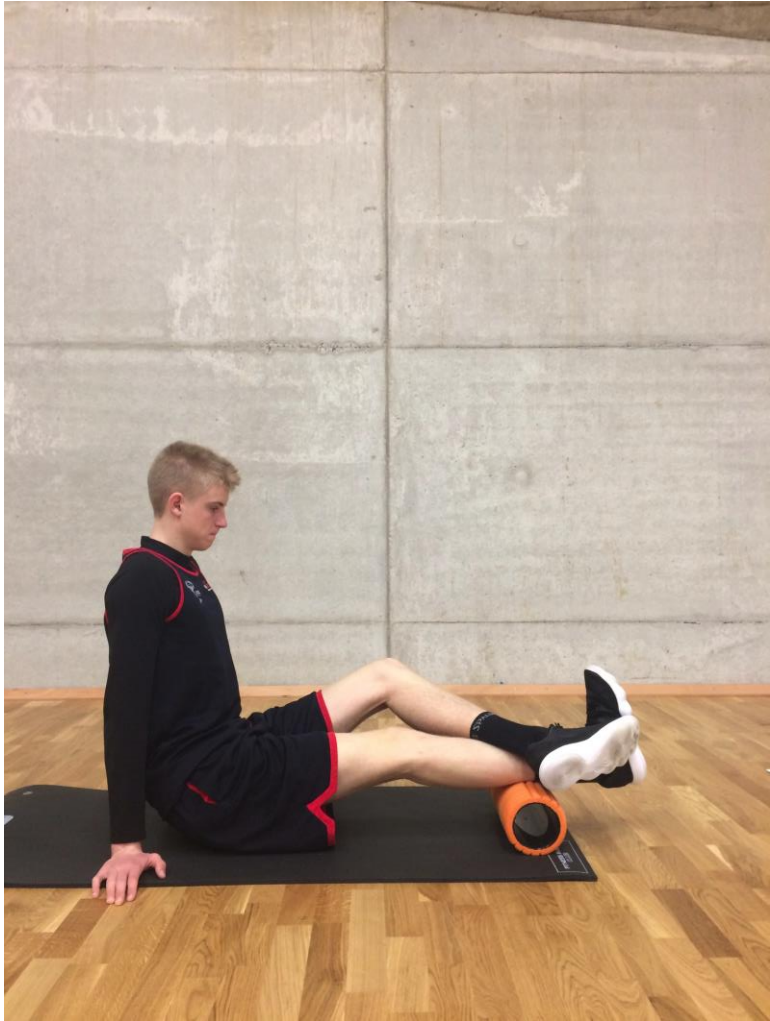
Foamroller ITB



Foamroller QUADS



Foamroller CALVES



Dynamische Stretching HIP HINGES



Dynamische Stretching ANKLE MOBS



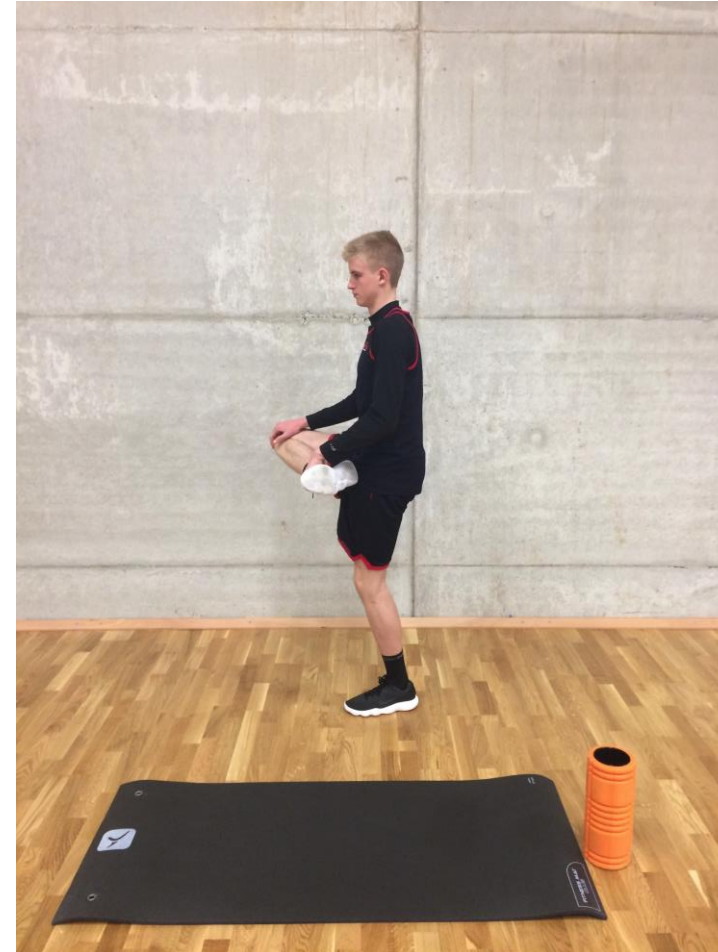
Dynamische Stretching OVERHEAD LUNGES



Dynamische Stretching ADDUCTOR ROCKING



Dynamische Stretching ABDUCTOR STRETCH



Activatie LANDEN OP 1 BEEN LINEAIR



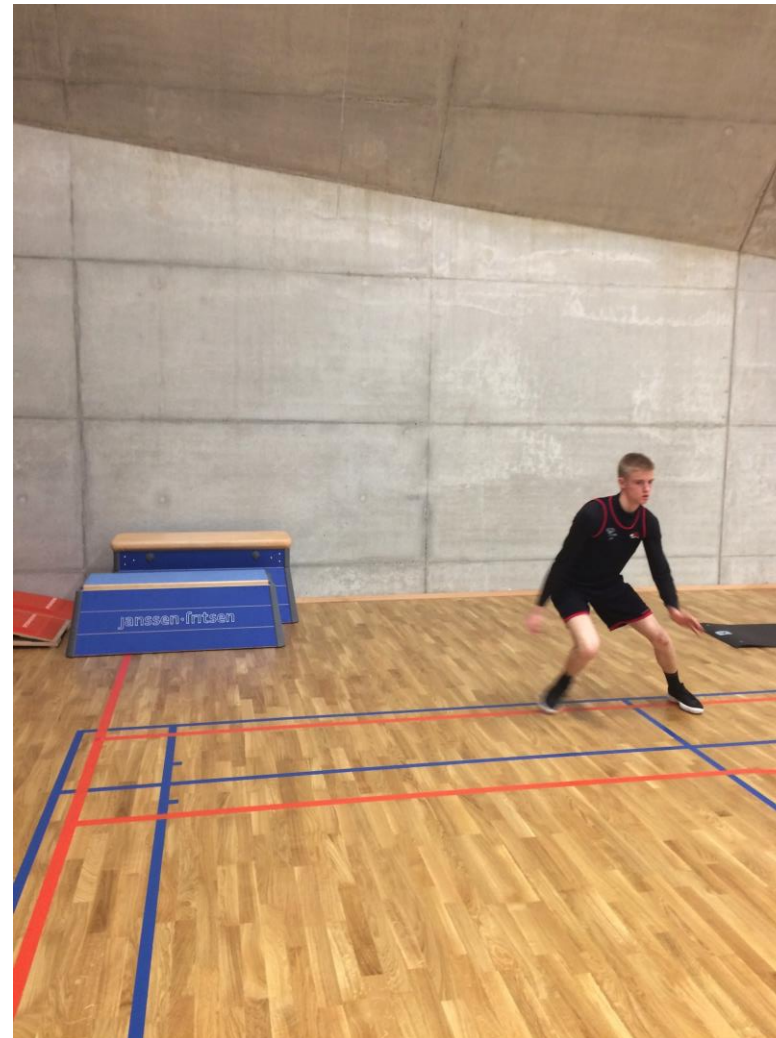
Activatie LANDEN OP 1 BEEN LATERAAL



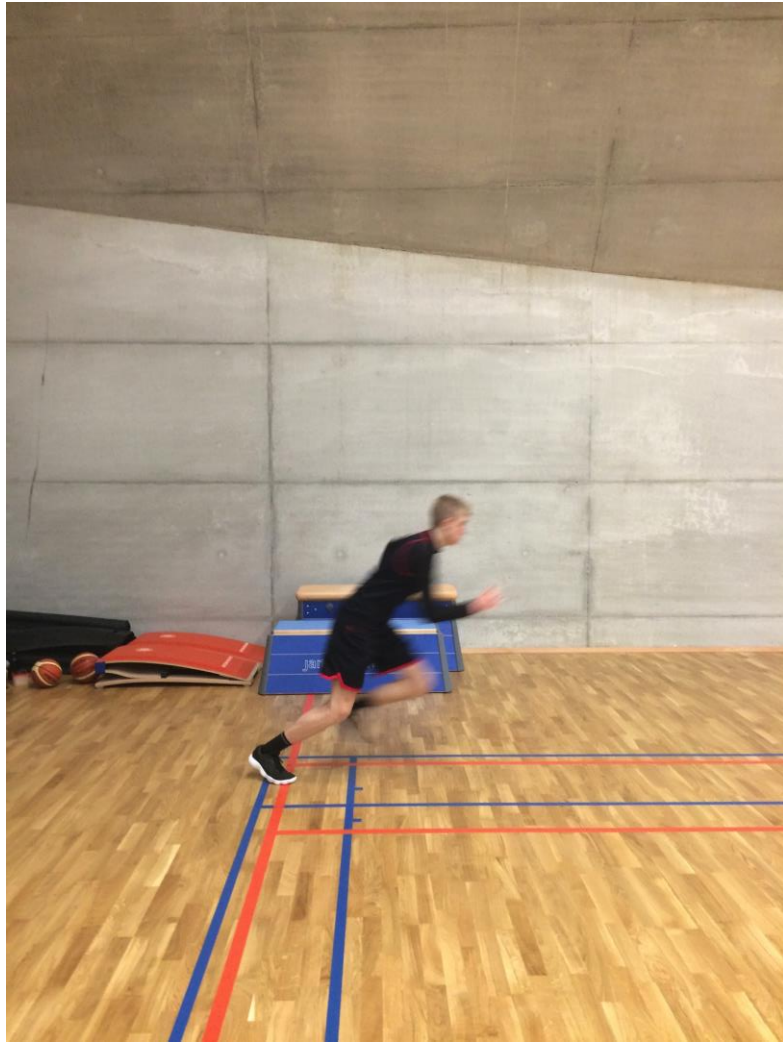
Activatie LANDEN OP 1 BEEN TRANSVERSAAL



Activatie ACCELERATIE LATERAAL



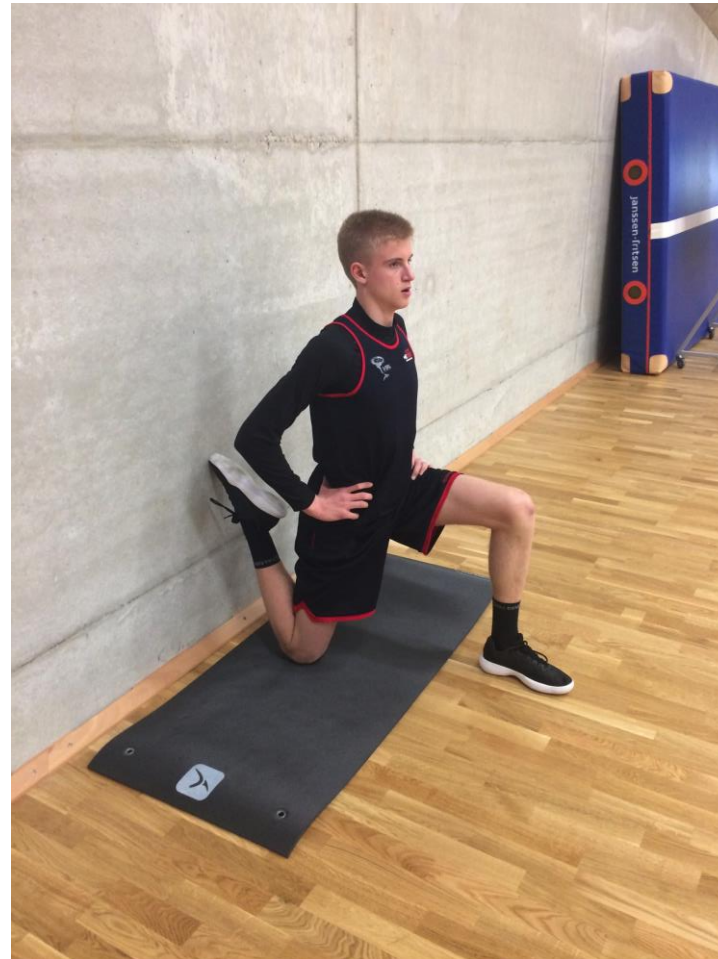
Activatie ACCELERATIE LINEAIR



Activatie ACCELERATIE TRANSVERSAAL



Statische Stretching QUAD & PSOAS



Statische Stretching ADDUCTOREN



Statische Stretching HAMSTRING



Statische Stretching ABDUCTOREN



Statische Stretching CALVES

