



3. STRETCHING

De jeugdopleiding van SV Belisia / Belisia Youth verwacht dat de spelers in de categorieën U12, U13, U14, U15 en U16 hun 'STRETCHING' (huiswerk) nauwgezet uitvoeren. Ook voor onze spelers van de U11 (vooral bij spelers met te korte spieren) kan dit zeer nuttig zijn...

Ideaal is een minimum van 2x per week, 10' per keer.
Eerst een kleine opwarming (ter plaatse huppelen, touwtje springen,...) en daarna rekoefeningen – waarbij je niet naveert! - uitvoeren bij de voorste en achterste dijspieren, de kuitspieren én de adductoren (de lies).
Iedere spiergroep 3x 30" à 45" zachtjes uitrekken.

Ook na een niet te zware training is het belangrijk om de spieren te rekken.
Let wel steeds op de juiste uitgangshouding!

Deze aanpak werkt op termijn zeker blessurepreventief... en ook voor de oudere groepen, kan dit huiswerk trouwens geen kwaad.

Nuttige links, boordevol INFO, vind je hieronder:

<http://www.body-guard.nl/www/bodyguard/index.php?dx=100&ax=900&ix=311&xx=1>

<http://members.multimania.nl/PCGerekink/voetbal%20blessures.htm>

<http://www.3x30.be/nl/sporttips/opwarmen-afkoelen-en-stretchen/#nav>

<http://www.cjism.vlaanderen.be/gezondsporten/preventie/index.htm>

<http://www.blessurevrij.nl/>

<http://sportzorg.nl/>

Ivo Vranken
TVJO SV Belisia / Belisia Youth