

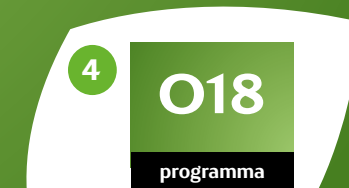
# ACTIVATE

World Rugby™ Trainingsprogramma ter blessurepreventie

## Activate trainingsprogramma's

Vier trainingsprogramma's voor verschillende leeftijdsgroepen:

Volwassenenprogramma

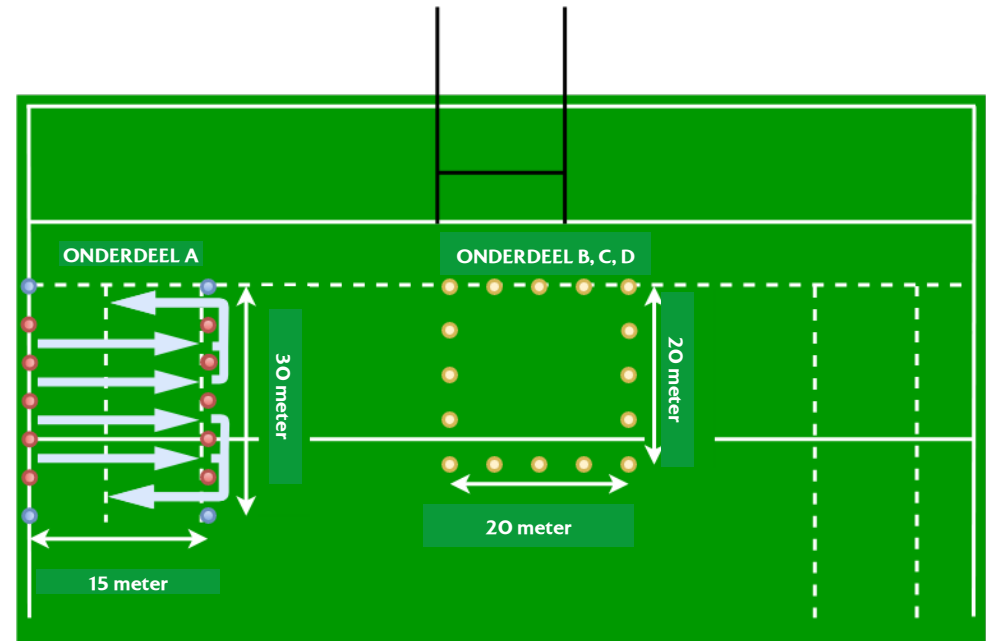


# Wat is Activate?

Activate is een gestructureerd, progressief trainingsprogramma dat ontwikkeld is als onderdeel van trainingssessies en warming-ups.

Activate kent vier versies:

- Onder de 15 (13-15 jaar)
- Onder de 16 (15-16 jaar)
- Onder de 18 (16-18 jaar)
- Volwassenen (18+ jaar)



Voorbeeldveld voor Activate

# Wat zijn de voordelen van Activate?

Door Activate te gebruiken zullen spelers het volgende kunnen ontwikkelen en verbeteren:

- Algemene bewegingscontrole en vaardigheden: veel oefeningen van Activate kunnen helpen bij het ontwikkelen van de stabiliteit en mobiliteit die ten grondslag liggen aan de veilige en effectieve uitvoering van verschillende bewegingen bij het spelen van rugby.
- Conditionering en sportieve prestaties: het progressieve karakter van Activate kan helpen om verschillende onderdelen van de sportieve prestaties van spelers te verbeteren, zoals kracht, vermogen, snelheid en van richting veranderen.
- Fysieke robuustheid: Activate kan helpen om het vermogen van de spieren, pezen en gewrichten te ontwikkelen zodat ze de krachten aankunnen die ze tijdens het rugbyen te verduren krijgen, waardoor het risico op beschadiging van deze structuren tijdens het spelen van rugby of een andere sport kleiner wordt.

# De acht Activate–aanwijzingen

Elke oefening van het Activate-programma bevat meestal twee of drie van de acht Activate-aanwijzingen.

## De acht Activate-aanwijzingen:

- Hoofd neutraal/opgeheven ('kijk over je zonnebril')
- Borst vooruit
- Trek de schouders naar elkaar toe
- Schouders en heupen in één lijn
- Span het bovenlichaam aan
- Ontspannen knieën
- Heup, knie en enkel in één lijn
- Knieën boven de tenen



*Hoofd neutraal*



*Hoofd omhoog*



*Borst vooruit*



*Trek de schouders naar elkaar toe*



*Schouders en heupen in één lijn*



*Span het bovenlichaam aan*



*Heup, knie en enkel in één lijn*



*Knieën boven de tenen*

*Ontspannen knieën*

Elke oefening heeft een aantal unieke punten waar trainers op moeten wijzen om hun spelers te begeleiden, maar er zijn ook een paar algemene aanwijzingen die bij veel oefeningen van pas komen en helpen bij het begeleiden van de spelers om de oefeningen met een goede houding en controle uit te voeren.

1

Renoefeningen om op te warmen en controle en techniek te ontwikkelen bij het veranderen van richting

ONDERDEEL

A

2 min

INTENSITEIT  
50%**Snake run**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Slinger van links naar rechts tijdens het rennen en benut de volledige breedte van de baan
- Kruis met het buitenste been om te slingeren

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.

**Lopende crunch**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Shuffel twee stappen vooruit en hef dan één been gestrekt voor het lichaam omhoog
- Beweeg de tegengestelde elleboog naar de knie van het hoge been door bij de middel te buigen

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Plant and cut**

S: 2 H: 2 A/D: 15 m

- Ren schuin naar links of rechts naar voren
- Zet de buitenste voet neer en ren schuin in de tegenovergestelde richting
- Wissel schuin naar links en rechts rennen af

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

Balansoefeningen voor het ontwikkelen van bewegingscontrole en stabiliteit in het boven- en onderlichaam

ONDERDEEL

B

4 min

**Balans op één been met ondiepe squat**

S: 1 H: 6 per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Doe een semisquat als je stabiel staat door de knie en de heup van het standbeen te buigen



Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

**Zijwaartse hop en stop**

S: 1 H: 6 per been

- Hop naar links of rechts waarbij je met hetzelfde been afzet en landt
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans
- Spring om beurten naar links en rechts met het linker- en rechterbeen



Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn.

Oefeningen met lichaamsgewicht of weerstand van een partner om kracht en controle van het onder- en bovenlichaam en de nek te ontwikkelen



**Prisoner squat**

S: 1 H: 8

- Ga met de voeten iets breder dan schouderbreedte staan en plaats de handen achter het hoofd
- Doe een squat tot de dijen parallel aan de grond zijn en keer terug naar de beginpositie
- Houd de hakken constant op de grond

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe. Knieën boven de tenen.



**Hoge glute bridge met beide benen**

S: 1 H: 8

- In tweetallen: speler één ligt op zijn rug met zijn heupen en knieën in een hoek van 90 graden
- Speler twee houdt de hakken van speler één vast
- Speler één tilt langzaam de heupen en het bovenlichaam van de grond waarbij de schouders en knieën in een rechte lijn liggen

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan.



**Push-up met weerstand**

S: 1 H: 4

- In tweetallen: speler één neemt een push-uppositie aan en speler twee staat ernaast
- Speler twee legt één hand tussen de schouderbladen van speler één en de andere op de onderrug
- Speler één probeert een push-up te doen terwijl speler twee lichte weerstand biedt

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

ONDER-DEEL

C  
6 min

**Voorwaartse brug met arm- en beenheffen**

S: 1 H: 1 A/D: 30 s

- Begin met het gezicht richting de grond, steunend op de onderarmen en de bal van de voeten
- Span het bovenlichaam aan om de schouders en heupen in één lijn en van de grond te houden
- Hef om beurten een arm en het tegengestelde been langzaam tot heuphoogte van de grond



Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



**Statische nekcontracties**

S: 1 H: 1 per richting

A/D: 10 s per richting

- Oefen met de handen druk uit op het hoofd in verschillende richtingen en probeer het hoofd stil te houden
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst, omhoog kijken, oor naar schouder, over de schouder kijken

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Gekruiste zijwaartse stap en zwaai**

S: 1 H: 3 per kant

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Op het teken van de trainer zet je een kruislingse stap naar links of rechts
- Zet de buitenste voet neer en zet een kruislingse stap terug naar de beginpositie
- Bij elke herhaling wissel je de stap af van links naar rechts

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

Oefeningen met landen, richting veranderen en plyometrie om kracht en controle te ontwikkelen

**Pogojumps**

S: 1 H: 16

- Houd de knieën licht gebogen, spring op en neer op de bal van de voeten
- Probeer de voeten zo kort mogelijk de grond te laten raken

Activate-aanwijzingen: Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



ONDER-DEEL

D  
3 min

2

ONDERDEEL

A

2 min

**INTENSITEIT**  
50%

Renoefeningen om op te warmen en controle en techniek te ontwikkelen bij het veranderen van richting

**Diagonale shuffle**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Shuffel 2-3 stappen schuin naar links of rechts
- Draai een kwartslag op het zwaaibeen en herhaal de shuffle de andere kant op
- Shuffel om beurten schuin naar links en naar rechts

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Knieën boven de tenen.

**Zijwaartse shuffle**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Zet steeds af met het slepende been om opzij te shuffelen

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Knieën boven de tenen.

**Geplande plant and cut**

S: 2 H: 2 A/D: 15 m

- In tweetallen: speler één (verdediger) rent schuin naar voren en keert zich naar speler twee
- Speler twee (aanvaller) rent naar speler één toe en ontwijkt hem
- Wissel de rol van verdediger en aanvaller en schuin naar links en rechts rennen af

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

Balansoefeningen voor het ontwikkelen van bewegingscontrole en stabiliteit in het boven- en onderlichaam

ONDERDEEL

B

4 min

**Arabesk met één been**

S: 1 H: 6 per kant

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Leun langzaam vanuit de heup naar voren tot het bovenlichaam parallel is aan de grond
- Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt

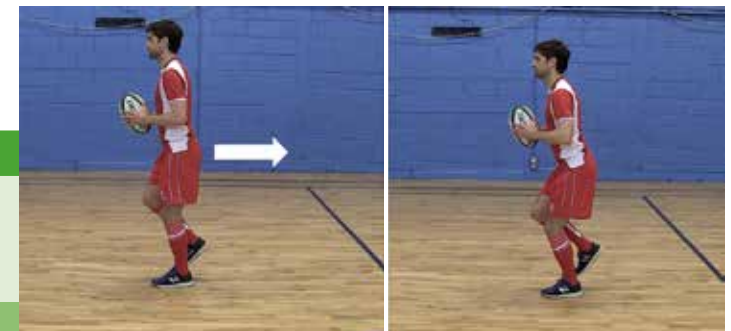
**Activate-aanwijzingen:** Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Achterwaartse hop en stop**

S: 1 H: 6 per been

- Spring achteruit door met hetzelfde been af te zetten en te landen
- De sprongafstand moet uitdagend genoeg zijn voor de controle en balans

**Activate-aanwijzingen:** Span het bovenlichaam aan. Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn.



Oefeningen met lichaamsgewicht of weerstand van een partner om kracht en controle van het onder- en bovenlichaam en de nek te ontwikkelen

ONDERDEEL

C

6 min



**Omgekeerde lunge**

S: 1 H: 4 per been

- Doe een stap naar achteren, waarbij de voorste voet plat op de grond staat en je met de achterste voet op de tenen staat
- Houd de heupen horizontaal met het voorste been in een hoek van 90 graden
- Wissel het achterste been bij elke stap af

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



**Nordic hamstring curl**

S: 1 H: 3

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met het bovenlichaam langzaam naar voren en probeert te voorkomen dat hij valt
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen als hij het gecontroleerd zakken niet meer houdt

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Brug hele cirkel**

S: 1 H: 1

- Begin in een voorwaartse brugpositie
- Loop langzaam een cirkel op de onderarmen en houd de voeten in dezelfde positie
- Eén cirkel = één keer
- Als de spelers geen heel rondje kunnen volmaken, neem dan een half rondje als doel en focus op controle houden

**Activate-aanwijzingen:** Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



**Push-up met draai**

S: 1 H: 4 per kant

- Begin in een push-uppositie
- Doe één push-up, til één hand op boven het hoofd door het bovenlichaam te draaien
- Zet de hand weer op de grond en herhaal waarbij de linker- en rechterhand worden afgewisseld

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Bear crawl met statische nekcontracties**

S1 H: 1

- In tweetallen: speler één neemt een bear-crawlhouding aan en speler twee gaat ernaast staan
- Speler twee oefent druk uit op het hoofd van speler één terwijl speler één probeert zijn hoofd stil te houden
- Richtingen van de druk: kin naar de borst (buigen), omhoog kijken (strekken), oor naar schouder (zijwaartse beweging naar links en rechts)

**Activate-aanwijzingen:** Hoofd neutraal. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

Oefeningen met landen, richting veranderen en plyometrie om kracht en controle te ontwikkelen

ONDERDEEL

D

3 min

**Partnersprong met bump**

S: 1 H: 4

- In tweetallen: de spelers staan naast elkaar op 1 meter afstand
- De spelers springen tegelijkertijd naar elkaar toe zodat hun schouders elkaar raken
- De spelers landen plat op hun voeten in een semisquat

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.



**Plyo push-up**

S: 1 H: 8

- Begin in een push-uppositie
- Buig de ellebogen licht en strek ze dan explosief om het lichaam van de grond te duwen
- Klap in de handen en vang het lichaam weer op met licht gebogen ellebogen

**Activate-aanwijzingen:** Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



3

ONDERDEEL

A

2 min

INTENSITEIT

50%

Renoefeningen om op te warmen en controle en techniek te ontwikkelen bij het veranderen van richting



**Overdreven hop**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Shuffel 2-3 stappen naar voren en zwaai één been omhoog
- Klap in je handen onder het omhooggezwaaide been
- Wissel het rechter- en linkerbeen af



Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



**A-skip**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Beweeg de knie van het zwaaiende been krachtig omhoog en trek de tenen in
- Zet de voet zo snel mogelijk op de grond
- Beweeg de knie en de elleboog tegelijk omhoog



Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.



**Ongeplande plant and cut**

S: 2 H: A/D: 15 m

- In tweetallen: speler één (verdediger) rent naar voren en keert zich naar speler twee
- Speler twee (aanvaller) rent naar speler één die aangeeft in welke richting speler twee moet rennen
- Herhaal en wissel de rol van verdediger en aanvaller af

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

Balansoefeningen voor het ontwikkelen van bewegingscontrole en stabiliteit in het boven- en onderlichaam

ONDERDEEL

B

4 min



**Balans op één been met duw voor onbalans**

S: 1 H: 1 per been A/D: 15 s per been

- Speler één staat op één been met een licht gebogen knie. Speler twee staat naast speler één
- Speler twee probeert met beide handen speler één uit zijn evenwicht te duwen terwijl speler één probeert in evenwicht te blijven

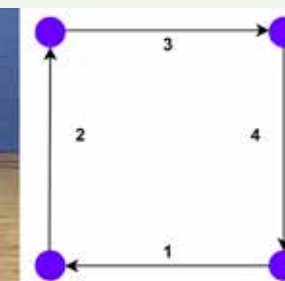
Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Box hops op één been**

S: 1 H: 6 per been

- Ga op één been staan
- Hop vier keer achter elkaar op hetzelfde been in een vierkant

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.





Oefeningen met lichaamsgewicht of weerstand van een partner om kracht en controle van het onder- en bovenlichaam en de nek te ontwikkelen



**Teen-aan-teen squat**

S: 1 H: 8

- In tweetallen van dezelfde lengte en hetzelfde gewicht: ga tegenover elkaar staan
- Houd elkaars handen vast en loop met de voeten vooruit tot je de tenen van je partner raakt
- Leun naar achteren en strek de ellebogen om elkaar in evenwicht te houden
- Ga door de heupen en de knieën zodat beide spelers een squat doen

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



**Nordic hamstring curl**

S: 1 H: 5

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met het bovenlichaam langzaam naar voren en probeert te voorkomen dat hij valt
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen als hij het gecontroleerd zakken niet meer houdt

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Voor-zij-voorbrug**

S: 1 H: 1 A/D: 5 s per richting (totaal 25 s)

- Begin in een voorwaartse brugpositie
- Voer de volgende reeks uit en houd elke brugpositie 5 seconden aan: voor, zij (links), voor, zij (rechts), voor

**Activate-aanwijzingen:** Hoofd neutraal. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.

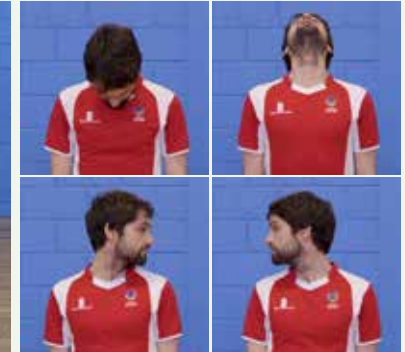


**Schouderklopje met weerstand**

S: 1 H: 2 (1 per kant) A/D: 15 s per kant

- In tweetallen: beide partners pakken elkaars rechterpols
- Het doel is om met de rechterhand de schouder van de partner aan te tikken en te voorkomen dat de partner hetzelfde doet

**Activate-aanwijzingen:** Hoofd neutraal. Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Staan de neklifts**

S: 1 H: 1 per richting

- Leg 10 seconden je kin op de borst
- Kijk 10 seconden zo ver mogelijk omhoog
- Draai het hoofd naar de neutrale positie voordat je 10 seconden zo ver mogelijk naar links en rechts over de schouders kijkt

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Oefeningen met landen, richting veranderen en plyometrie om kracht en controle te ontwikkelen



**Shuttle naar rand van vierkant** S: 1 H: 4 (2 per richting)

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Op het teken van de trainer keer je om en ren je naar de rand van het vierkant
- Op 2-3 stappen van de rand, zet je de buitenste voet neer en keer je terug naar de beginpositie

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

INTENSITEIT 70%



**Voorwaartse sprongen**

S: 1 H: 2

- Spring drie keer achter elkaar zo ver mogelijk naar voren
- Gebruik de armen tijdens het springen om verder vooruit te komen
- Probeer tussen elke sprong de voeten zo kort mogelijk de grond te laten raken

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.

INTENSITEIT 100%

4

ONDERDEEL

A

2 min

INTENSITEIT  
50%

Renoefeningen om op te warmen en controle en techniek te ontwikkelen bij het veranderen van richting

**Achterwaartse diagonale shuffle**

S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Shuffel 2-3 stappen schuin naar links of rechts achteruit
- Draai een kwartslag op het achterste been en herhaal de shuffle schuin de andere kant op
- Shuffel om beurten schuin naar links en naar rechts

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Zijwaartse hop** S: 1 H: 2 A/D: 15 m

- Zet af met het achterste been en beweeg de knie omhoog om opzij te hoppen
- Beweeg de knie en de elleboog tegelijk bij het afzetten met het achterste been

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Partner spiegelen** S: 2 H: 2 A/D: 15 m

- De spelers staan naar elkaar toe op 1 meter afstand
- Speler één rent zigzaggend vooruit
- Speler rent achteruit terwijl hij probeert om de richtingen waarin speler één rent te spiegelen

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

Balansoefeningen voor het ontwikkelen van bewegingscontrole en stabiliteit in het boven- en onderlichaam

ONDERDEEL

B

4 min

**Arabesk met één been en reiken**

S: 1 H: 6 per been

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Leun langzaam vanuit de heup naar voren tot het bovenlichaam parallel is aan de grond en spreid de armen opzij
- Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt

Activate-aanwijzingen: Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.

**Sprong met kwartslag draai**

S: 1 H: 6 per been

- Ga op één been staan met een licht gebogen knie
- Spring, draai een kwartslag in de lucht en land plat op dezelfde voet haaks op de beginpositie
- Wissel sprongen naar links en rechts af met beide benen

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Ontspannen knieën. Heup, knie en enkel in één lijn.



Oefeningen met lichaamsgewicht of weerstand van een partner om kracht en controle van het onder- en bovenlichaam en de nek te ontwikkelen

ONDERDEEL

C

6 min



**Lunge in meerdere richtingen**

S: 2 H: 1

- Doe een stap naar achteren, waarbij de voorste voet plat op de grond staat en je met de achterste voet op de tenen staat
- Houd de heupen horizontaal met het voorste been in een hoek van 90 graden
- Wissel het achterste been bij elke stap af

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan. Knieën boven de tenen.



**Nordic hamstring curl**

S: 1 H: 7

- Beide spelers gaan op hun knieën zitten, speler twee houdt de enkels van speler één vast
- Speler één leunt met het bovenlichaam langzaam naar voren en probeert te voorkomen dat hij valt
- Speler één gebruikt zijn armen om te landen als hij het gecontroleerd zakken niet meer houdt

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.



**Plank met schouderklopje**

S: 1 H: 4 per kant

- Begin in een voorwaartse brugpositie
- Voer de volgende reeks uit en houd elke brugpositie 5 seconden aan: voor, zij (links), voor, zij (rechts), voor

**Activate-aanwijzingen:** Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



**Enkele arm row**

S: 1 H: 2 per kant

- In tweetallen: beide partners pakken elkaars rechterpols
- Het doel is om met de rechterhand de schouder van de partner aan te tikken en te voorkomen dat de partner hetzelfde doet

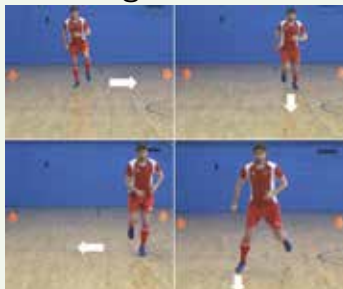
**Activate-aanwijzingen:** Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.

Oefeningen met landen, richting veranderen en plyometrie om kracht en controle te ontwikkelen

ONDERDEEL

D

3 min



**Ren, stap en stop** S: 1 H: 4 (2 per kant)

- Versnel vanuit stilstand naar een tempo van 50%
- Zet af met de ene voet om opzij te springen en land op de andere voet
- Ren vooruit en spring om beurten met het linker- en de rechterbeen

INTENSITEIT 50%

**Activate-aanwijzingen:** Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Ontspannen knieën.

**Vang en duw**

S: 1 H: 3 per kant

- Tweetallen: ga tegenover elkaar staan zodat de schouders op gelijke hoogte zijn
- Plaats je rechterhand op de rechterschouder van je partner en leun tegen de hand van je partner aan
- Druk de partner krachtig weg als een hand-off
- Vang je lichaam op tegen je partner met de andere arm met licht gebogen elleboog

**Activate-aanwijzingen:** Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.



**Nekbewegingen met weerstand**

S: 1 H: 1 per richting

A/D: 10 s per richting (totaal 60 s)

- In tweetallen: speler één probeert zijn hoofd in verschillende richtingen te bewegen terwijl speler twee hier lichte weerstand tegen biedt
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst (buigen), omhoog kijken (strekken), oor naar schouder (zijwaartse beweging naar links en rechts), over de schouder kijken (naar links en rechts draaien)



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)