

ACTIVATE

World Rugby™ Trainingsprogramma ter blessurepreventie

Activate trainingsprogramma's

Vier trainingsprogramma's voor verschillende leeftijdsgroepen:

Volwassenenprogramma



Jeugdprogramma's

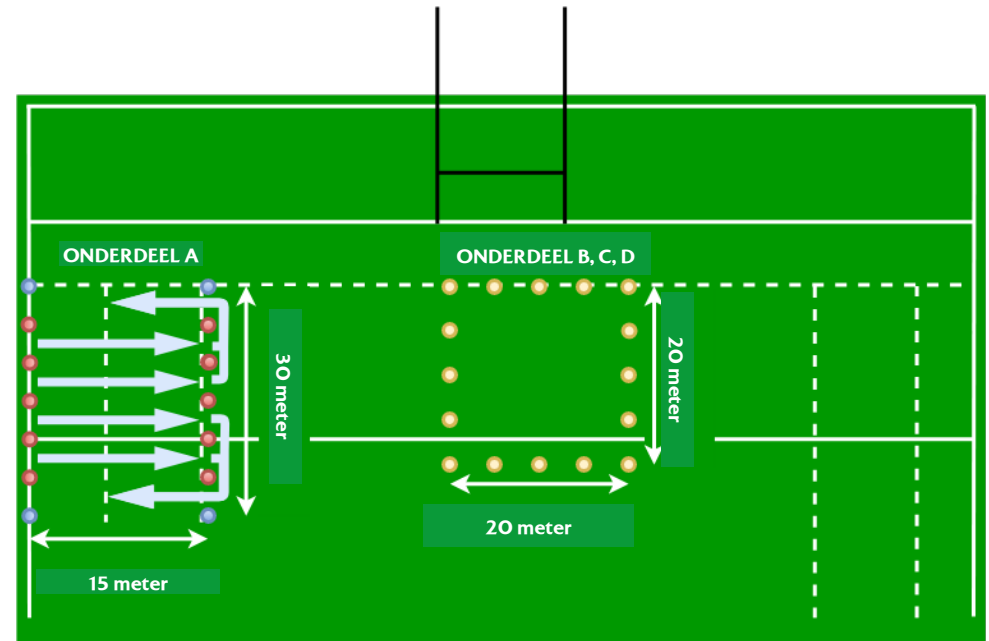


Wat is Activate?

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

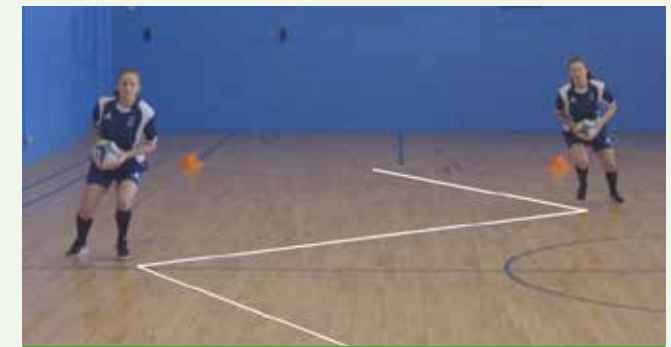
Activate-aanwijzingen: Borst vooruit.



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: 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 S: 1 H: 12 (6 per been)

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Houd 10 seconden vast voordat je op het andere been gaat staan

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



Voorwaartse hop op één been met landen op beide benen

S: 1 H: 12 (6 per been)

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Hop vooruit en land plat op beide voeten in een semisquat

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. 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

ONDERDEEL

C
6 min



Zombie-squat S: 1 H: 8

- Zet de voeten iets breder dan de schouders uit elkaar en hef de armen naar voren tot schouderhoogte
- 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. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.



Glute bridge met beide benen
S: 1 H: 8

- Ga op je rug liggen met de heupen en knieën gebogen
- Zet de voeten dicht bij de billen
- Til de heupen en rug van de grond en vorm met de schouders en knieën een rechte lijn

Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan.



Voorwaartse brug
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

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



Push-up met duw voor onbalans
S: 1 H: 1 A/D: 30 s

- Speler één neemt een push-uppositie aan, speler twee staat ernaast
- Speler twee duwt op verschillende plekken om speler één uit zijn evenwicht te halen terwijl speler één probeert zijn houding aan te houden

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

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



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.



Skisprongen S: 1 H: 5 per kant

- Zet de voeten naast elkaar en leg de handen gekruist op de schouders
- Spring om beurten naar links en rechts en houd de voeten bij elkaar en de knieën gebogen

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



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.

ONDERDEEL

D
3 min

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

ONDERDEEL

A

2 min

INTENSITEIT

50%

**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

**Balans op één been met ogen dicht** S: 1 H: 12 (6 per been)

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Doe je ogen dicht en probeer 5 seconden je evenwicht te bewaren
- Herhaal met het andere been

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

Zijwaartse hop op één been met landen op beide benen

S: 1 H: 12 (6 per been)

- Sta op één been met een licht gebogen knie
- Hop opzij en land plat op beide voeten in een semisquat
- Spring om beurten met het linker- en rechterbeen naar links en rechts

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. 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

ONDER-DEEL
C
6 min



Voorwaartse lunge
S: 1 H: 4 per kant

- Doe een stap naar voren, 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 voorste 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
- Doe de oefening niet voor een wedstrijd

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



Zijwaartse brug
S: 1 H: 1 per kant
A/D: 15 s per kant

- Ga op een zij liggen, til het bovenlichaam van de grond en vorm een rechte lijn van de schouders tot de enkels
- Rust op de onderarmen en de laagste voet

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



Zijwaartse brug met duw voor onbalans
S: 1 H: 1 per kant
A/D: 15 s per kant

- In tweetallen: speler één neemt een zijwaartse brughouding aan en speler twee gaat ernaast staan
- Speler twee duwt op verschillende plekken om speler één uit zijn evenwicht te halen terwijl speler één probeert zijn houding aan te houden

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



Bear crawl met statische
S: 1 H: 1 per speler A/D: 40 s

- 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

ONDER-DEEL
D
3 min



Zijwaartse stap en zwaai
S: 1 H: 3 per kant

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar en neem een semisquathouding aan
- Stap afwisselend naar links en recht en breng het gewicht om beurten naar het linker- en rechterbeen en strek de handen zijwaarts

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



Bouncers S: 1 H: 6

- Begin in een push-uppositie
- Trek de knieën snel richting de handen door de heupen en knieën in een gehurkte houding te buigen
- Spring vooruit naar een push-uppositie en land met licht gebogen ellebogen

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

3

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

ONDERDEEL

A

2 min

INTENSITEIT
50%



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: 2 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 (links of rechts)
- 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 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: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

Voorwaartse hop en stop S: 1 H: 6 per been

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

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



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.



Voorwaartse brug met beenheffen S: 1 H: 1 A/D: 30

- 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 de benen om beurten langzaam tot heuphoogte van de grond

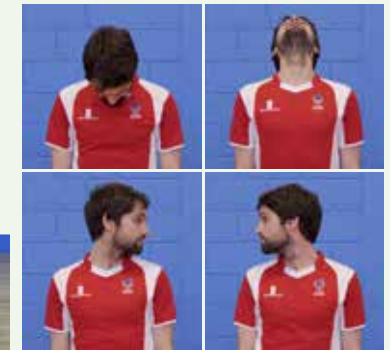
Activate-aanwijzingen: Trek de schouders naar elkaar toe. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Push-up naar brug S: 1 H: 1

- Begin in een push-uppositie, zak met één arm per keer naar een voorwaartse brug door met de handen naar de onderarmen te bewegen
- Vanuit de brug maak je de tegenovergestelde beweging om weer in een push-uppositie uit te komen

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



Staan de neklifts en -rotatie S: 1 H: 1 positie

- 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



Ren, vertraag en keer S: 1 H: 2 per richting

- Versnel vanuit stilstand naar een tempo van 75%
- Vertraag op het teken van de trainer door kleinere passen te nemen en de heupen en knieën te buigen
- Bij een tempo van 25% zet je een voet neer waarna je naar links of rechts keert en weer versnelt

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



Tuck jumps S: 1 H: 8

- Spring zo hoog mogelijk terwijl je je voeten bij elkaar houdt
- Trek de knieën op naar de borst
- Probeer de voet zo kort mogelijk de grond te laten raken

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

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**

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
- Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt

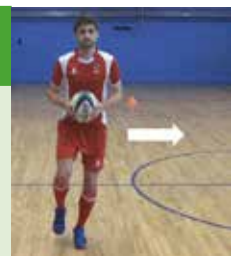
Activate-aanwijzingen: Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

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: Borst vooruit. 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

ONDER-DEEL

C
6 min



Omgekeerde lunge
S: 1 H: 4 per kant

- 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.



Zijwaartse brug met beenheffen
S: 1 H: 1 per kant A/D: 15 s per kant

- Ga op een zij liggen, til het bovenlichaam van de grond en vorm een rechte lijn van de schouders tot de enkels
- Rust op de onderarmen en de laagste voet
- Hef langzaam het hoogste been tot schouderhoogte en rust weer op het laagste been

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



Walk-out push-up S: 1 H: 4

- Hurk vanuit staande positie en loop op de handen vooruit naar een push-uppositie
- Doe één push-up en loop langzaam op de handen terug naar de gehurkte positie.
- De heupen mogen niet boven de schouders uitkomen

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

ONDER-DEEL

D
3 min

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



Shuttle naar rand van vierkant
S: 1 H: 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. Knieën boven de tenen.

INTENSITEIT
75%

Bronco's S: 1 H: 6

- Begin in een gehurkte positie, spring met de voeten achteruit naar een push-uppositie
- Druk met de armen het bovenlijf explosief omhoog, terug naar de voeten om weer in gehurkte positie uit te komen

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



Nekbewegingen met weerstand
S: 1 H: 1 per richting
A/D: 10 s per richting

- 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)

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



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby