



# PLYOMETRIE & EXPLOSIVITEIT VAN DE ONDERSTE LEDEMATEN

KAREL PARDAENS

	Oefening	Aantal
Meso 1	hoogtesprongen, met 1 en met 2 benen, weinig impact, coördinatie tussen armen en benen	
	plyo box squat jumps met armen op de rug	2 x 15
	plyo box push-offs (stride jumps) met gebogen knie en arminzet (gekruste coördinatie)	2 x (15 x L + 15 x R)
	plyo box shuffles (op-en-over over de box, multiple response drill)	2 x 10
Meso 2	dieptesprongen met 2 benen, hoogtesprongen op 1 been	
	plyo box depth squat jumps (single response)	2 x 10
	plyo box jumps met 1 been	2 x (5 x L, 5 x R)
	scissors jumps (multiple response drill)	2 x (5 x L-voet voor, 5 x R-voet voor)
Meso 3	dieptesprongen met 1 been, zijwaartse sprongen	
	plyo box depth side jumps (met beide benen samen) (single ofwel multiple response)	2 x 10
	plyo box depth jumps met 1 been	2 x (5 x L, 5 x R)
	plyo box 'split step' depth jumps (multiple response)	2 x 10
Meso 4	on-court; sprongen gevolgd door versnellingen; van gesloten naar open situaties	
	zijwaartse skippings over hoge hordes	
	voorwaartse sprongen met 1 been over lage hordes (multiple response)	
	zijwaartse sprongen op 1 been over 1 horde (heen-en-weer) (multiple response) OF single leg lateral hops	
	langs de baseline: 8 zijwaartse hordesprongen, gevolgd door sprinten naar aangeworpen bal (vangen voor de tweede bots)	
	Idem voorgaande, maar voorwaartse sprongen (squat jumps) en met tennisracket	



## TRAININGSTIPS

---

- ✓ Steeds voorafgegaan door een deftige 'opwarming' !
- ✓ **Opbouw over de mesocycli heen !**
  - van licht naar zwaar (van weinig naar veel impact) = trainingsprincipe van de progressie
  - van algemeen naar specifiek (i.f.v. tennis) = trainingsprincipe van de specificiteit
  - **NB:** idealiter op het einde van elke mesocycli (4 à 6 weken) = relatieve rustweek
- ✓ Meestal in **combinatie met krachttraining** ('complex training'), vb. back squats - squat jumps

## TAKE HOME MESSAGES

---

- ✓ **Common sense:** hoe groter de 'impact' (d.i. de schok die opgevangen moet worden), hoe groter de belasting voor het lichaam en hoe groter het risico op blessures.
- ✓ **Less is more:** honderden sprongen zijn voor niks nodig; begin ook aan een nieuwe training of een nieuwe reeks als je voldoende uitgerust bent: belangrijk voor kwalitatieve all-out inzet én i.f.v. veiligheid (blessurepreventie).
- ✓ **First skills, then drills:** de kwaliteit van de bewegingsuitvoering (vb. goed landen, gebruik van de armen) primeert boven de kwantiteit, de hoogte of de diepte van de sprongen.

## INTERESSANTE BOEKEN

---

- ✓ Chu DA & Myer GD. 2013. Plyometrics. Human Kinetics.
- ✓ McNeely E & Sandler D. 2009. Power plyometrics. Meyer & Meyer Sport.
- ✓ Radcliffe J & Farentinos R. 2015. High-powered plyometrics. Human Kinetics.