

VOORSEISOEN



BUIITE-OEFENPROGRAM

Inleiding

Met die aanbreek van die professionele era het die spel rugby groot treë gegee in terme van kondisionering en vaardighede. Dit is wetenskaplik bewys dat spelers vandag groter, vinniger, sterker en ratser is.

Wat is die fiksheid prioriteite in rugby?

- Die grootste prioriteit is spoed. Die wedstryd word gewen en verloor op spoed.
- Tweedens is daar spieruithouvermoë en krag. Spelers moet gereeld teen 'n hoë intensiteit krag verplaas. Om dit effektief te kan doen, moet spelers hoë vlakke van melksuur verwerk - met spiere wat as goeie buffers kan dien.
- Derdens is daar stamina en lenigheid. Goeie aerobiese vermoëns help die liggaam om vinniger te herstel sodat herhaalde kragverplasing effektief uitgevoer kan word.

Hou die prioriteite verband met mekaar? Dit is 'n feit dat die bogenoemde prioriteite met mekaar verband hou en mekaar komplimenteer. Daar is egter ook beperkings. Enige oorbeklemtoning op 'n komponent kan negatiewe gevolge hê. Die mees algemene benadering tot kondisionering is die oorbeklemtoning van kragessies, en dit veroorsaak dat spelers spoed verloor. Om die moderne spel goed te speel, moet elke oefenprogram hierdie 5 komponente bevat. Die uitdaging tydens die kondisionering van rugbyspelers is om 'n balans te kry tussen stamina, krag, lenigheid, spieruithou en spoed.

Hierdie vakansie-oefenprogram bevat die volgende aspekte:

1. Komponente van kondisionering;
2. Opwarming
3. Voorseisoen oefenprogram met die:
4. Fartlek program;
5. Rondteoeefeinge program en
6. Spronge program.

Vind die balans en wees suksesvol!

1. OPWARMING

Doelwitte:

- Om fisies en sielkundig voor te berei om te oefen; Om liggaamstemperatuur en hartklop te verhoog; Om die sentrale senuwee sisteem te aktiveer; Om die spoed van spierkontraksie te verhoog; Om soepelheid van tendons en ligamente te verbeter.
- Ons dinamiese streksessie is as volg: Ligte draf; "Front flicks"; "Butt kicks"; Been swaai; Hoë knieë huppel; Klein hurk tot groot tree met 'n groot hurk; Bolyf swaai; Toon raak stap; Skouer rol; Arms swaai; Klein opstote tot volle opstote; Klein maagkrulle tot volle maagkrulle; "Side shuffle twist".

VOORSEISOEN

2. OEFENPROGRAM

	Datum	Tipe	Frekwensie	Rus	Oef. Voltooi
Week 1	Ma 03/11/08	Stamina	12 min Fartlek (Sien 4)	Geen	
	Di 04/11/08	Krag	45 min Rondte oefeninge (Sien 5)	Geen	
	Wo 05/11/08	Stamina	Draf 5 km	Geen	
	Do 06/11/08	Krag	5 x 50 m Bulte (stap terug na elke poging)	Geen	
	Vr 07/11/08	Stamina	Draf 6 x 500m teen hoë intensiteit as normaalweg	2 min	
Week 2	Ma 10/11/08	Stamina	6 x 3 min Draf teen hoë intensiteit	2 min	
	Di 11/11/08	Krag	30 min Fietsry teen hoë intensiteit of 4 x 80 m Bulte	Geen	
	Wo 12/11/08	Stamina	Draf 3 km	Geen	
	Do 13/11/08	Krag	45 min Rondte oefeninge (Sien 5)	Geen	
	Vr 14/11/08	Stamina	Draf 6 x 300 m teen hoë intensiteit	1 min	
Week 3	Ma 17/11/08	Stamina	10 x 200 m hardloop	45 sek	
	Di 18/11/08	Krag	(3 x 50 m Bulte) x 2 (draf terug na elke poging)	3 min	
	Wo 19/11/08	Stamina	Draf 5 km	Geen	
	Do 20/11/08	Krag	Spronge (Sien 4)		
	Vr 21/11/08	Stamina	Draf 20 min	Geen	
Week 4	Ma 24/11/08	Stamina	12 min Fartlek (Sien 4)	Geen	
	Di 25/11/08	Krag	20min Fietsry teen hoë intensiteit of 6 x 50 m bulte	Geen	
	Wo 26/11/08	Stamina	4 x 5 min Draf teen hoë intensiteit	2 min	
	Do 27/11/08	Krag	Spronge (Sien 6)		
	Vr 28/11/08	Stamina	6 x 500 m Draf teen hoë intensiteit	1 min	

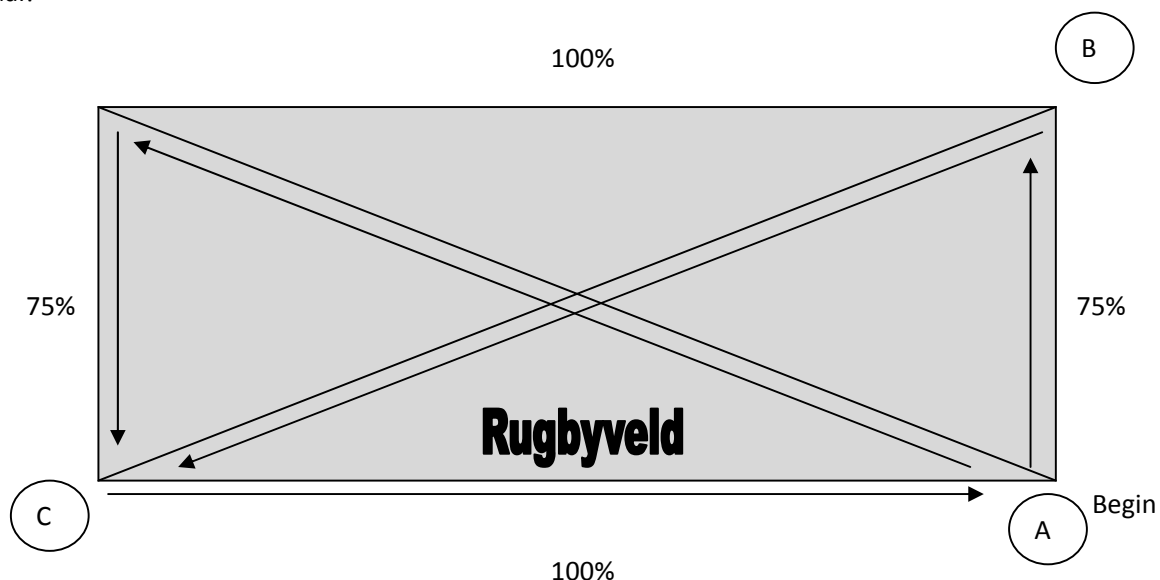
	Datum	Tipe	Frekwensie	Rus	Oef. Voltooi
Week 5	Ma 01/12/08	Stamina	Draf 2 x 10 min	5 min	
	Di 02/12/08	Spieruithou	6 x 300 m Hardloop	3 min	
	Wo 03/12/08	Krag	60 min Rondte oefeninge (Sien 5)	Geen	
	Do 04/12/08	Spieruithou	10 x 100 m Hardloop	1 min	
	Vr 05/12/08	Stamina	Draf 3 km	Geen	
Week 6	Ma 08/12/08	Stamina	10 min Fartlek teen hoë intensiteit (Sien 4)	Geen	
	Di 09/12/08	Spieruithou	10 x 80 m (Draf terug na elke poging)	Geen	
	Wo 10/12/08	Krag	6 x 50 m Bulte (Draf terug)	Geen	
	Do 11/12/08	Spieruithou	400 m, 350 m, 300 m, 250 m, 200 m Hardloop	3 min	
	Vr 12/12/08	Stamina	Draf 6 x 500 m	2 min	
Week 7	Ma 15/12/08	Stamina	Draf 6 x 500 m teen hoër intensiteit as normaalweg	2 min	
	Di 16/12/08	Spieruithou	(10 x 20 m hardloop) x 3 (Draf terug)	5 min	
	Wo 17/12/08	Krag	20 min Fietsry teen hoë intensiteit of 6 x 50 m bulte	Geen	
	Do 18/12/08	Spieruithou	300 m, 400 m, 500 m, 400 m, 300 m Hardloop	4 min	
	Vr 19/12/08	Stamina	Draf 20 min	Geen	
Week 8	Ma 22/12/08	Stamina	12 min Fartlek (Sien 4)	Geen	
	Di 23/12/08	Spieruithou	10 x 100 m Hardloop (Draf rustig terug)	Geen	
	Wo 24/12/08	Krag	Spronge (Sien 6)		
	Do 25/12/08	Rus			
	Vr 26/12/08	Rus			
Week 9	Ma 29/12/08	Stamina	10 min Fartlek (Sien 4)	Geen	
	Di 30/12/08	Spieruithou	10 x 80 m (Draf terug na elke poging)	Geen	
	Wo 31/12/08	Krag	60 min Rondte oefeninge (Sien 5)	Geen	
	Do 01/01/09	Spieruithou	(10 x 100 m met 30 sek rus tussen elk) x 2	6 min	
	Vr 02/01/09	Stamina	4 x 5 min Draf teen hoë intensiteit	2 min	

3. FARTLEK

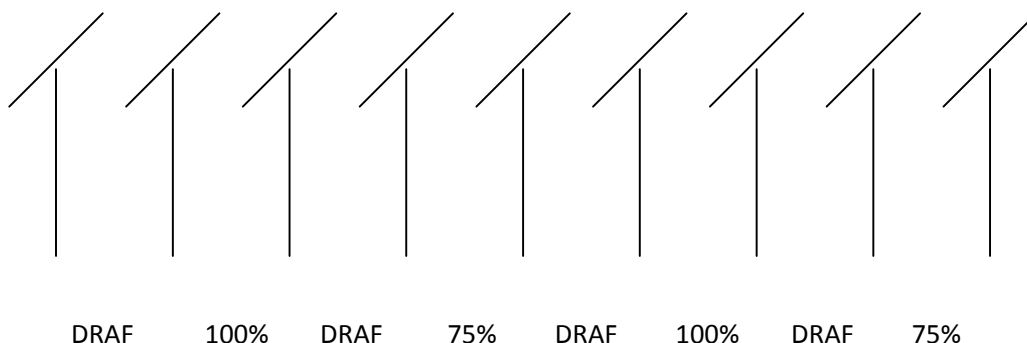
Die beginpunt word soos volg aangedui: ○

Let op dat daar by die onderstaande skematiese voorstelling persentasies (%) ingevul is, wat die spoed aandui wat speler moet handhaaf vir spesifieke afstand. Die skematiese kruis wat oor die lengte van 'n rugbyveld getrek is, word net gedraf.

Verduideliking: Begin deur 75% spoed te handhaaf vanaf beginpunt A tot eerste hoek B soos aangedui. Draai dan skerp links om te draf tot op hoek C. 'n 100% pas word nou gehardloop tot op hoek A. Die oefensessie word nou voortgesit vir volle duur van oefening soos op program aangedui. Onthou net om heeltyd skerp links te draai!



Indien jy nie 'n rugbyveld tot jou beskikking het nie, kan dieselfde oefening by telefoonpale uitgevoer word.



4. RONDTEOEFENING

Begin oefensessie by nommer 1 en voltooi tot en met nommer 22. Herhaal oefensessie na gelang van tyd soos voorgeskryf op oefenprogram.

No.	Tipe	Frekwensie/Tydsduur	No.	Tipe	Frekwensie/Tydsduur
1	Touspring: Voete teen mekaar	1 Minuut	12	Maagkrulle: Hande op bors en bene opgetrek.	30 Repitisis
2	Maagkrulle: Hande op bors en bene opgetrek.	20 Repitisis	13	Hoë knieë op een plek	30 Sekondes
3	Draf	100m	14	Rugkrulle: Plat op maag met arms en bene wat reguit opgelig word met elke poging.	30 Repitisis
4	Opstote: Arms skouerbreedte en bors raak die grond.	15 Repitisis	15	Twee been spring : Voete teen mekaar met hoë knieë	20 Meter
5	Hardloop	20m	16	Opstote: Arms skouerbreedte en bors raak die grond.	15 Repitisis
6	Rugkrulle: Plat op maag met arms en bene wat reguit opgelig word met elke poging.	30 Repitisis	17	Maagkrulle: Hande op bors en bene opgetrek.	20 Repitisis
7	Touspring: Voete teen mekaar	3 Minute	18	Twee been spring : Voete teen mekaar met hoë knieë	20 Meter
8	Maagkrulle: Hande op bors en bene opgetrek.	30 Repitisis	19	Maagkrulle: Hande op bors en bene opgetrek.	15 Repitisis
9	Hakke teen boude	30 Sekondes	20	Rugkrulle: Plat op maag met arms en bene wat reguit opgelig word met elke poging.	15 Repitisis
10	Opstote: Arms skouerbreedte en bors raak die grond.	15 Repitisis	21	Opstote: Arms skouerbreedte en bors raak die grond.	10 Repitisis
11	Touspring: Voete teen mekaar	1 Minuut	22	Touspring: Voete teen mekaar	3 Minute

5. SPRONGE

Begin oefensessie by nommer 1 en voltooi tot en met nommer 12. Herhaal oefensessie indien nodig.

No.	Tipe	Afstand	No.	Tipe	Afstand
1	Regterbeen	20m	7	Regterbeen	35m
2	Linkerbeen	20m	8	Linkerbeen	35m
3	Regterbeen	20m	9	Regterbeen	35m
4	Linkerbeen	20m	10	Linkerbeen	35m
5	Linker- en regterbeen, voete teen mekaar.	20m	11	Linker- en regterbeen, voete teen mekaar.	35m
6	Linker- en regter afwisselend	50m	12	Linker- en regter afwisselend	100m
Konsentreer op 'n hoë knie-aksie en hou bolyf te alle tye regop. Dryf hard met arms.					
Regterbeen: Spring vir bogenoemde afstand slegs op regterbeen terwyl linkerbeen die sprong lei. Kry genoegsame afstand en hoogte.					
Linkerbeen: Spring vir bogenoemde afstand slegs op linkerbeen terwyl regterbeen die sprong lei. Kry genoegsame afstand en hoogte.					
Linker- en regterbeen: Spring vir bogenoemde afstand met albei voete teen mekaar terwyl arms die sprong lei. Kry genoegsame afstand en hoogte.					
Linker- en regter afwisselend: Spring vir bogenoemde afstand met bene wat gewissel word terwyl arms hoogte en afstand bepaal.					