

Off-season pro-development program @home

Tom Johnson & Xander Geerts

Warm up

🔥 Cardio

Touwtjespringen: 3x20 seconden, 1x30 seconden hoger tempo. Rust tussenin 15 seconden.

🔥 Ballhandling

Ieder oefening doe je 30 seconden op een zo hoog mogelijk intensiteit en tempo. Linkerhand en rechterhand.

Belang van goede houding: Voeten recht en op heupbreedte, rechte rug (niet voorover buigen), chin up.

1. Pound dribbles: heuphoogte -> zeer laag -> kniehoogte -> schouderhoogte
2. Pound dribble into cross over
3. Pound dribble into between the legs
4. Pound dribble into behind the back
5. Pound dribble into in and out dribble
6. Pound dribble - cross-over into counter move: 1. Cross-over 2. Between the legs 3. Behind the back

🔥 Movement

Iedere oefening doe je 45 seconden links en rechts met 10 seconden rust, 3 reeksen.

7. Squat with high hands
8. Laterale lunge met high ballreach
9. Lunge met rotatie
10. Lunge with a chop
11. Range of motion Hip
12. Laterale speed skater

Training

🔥 Functional ballhandling

Ieder oefening doe je 30 seconden op een zo hoog mogelijk intensiteit en tempo. Linkerhand en rechterhand.

Belang van goede houding: Voeten recht en op heupbreedte, rechte rug (niet voorover buigen), chin up.

13. Pound over pound dribble voorwaarts
14. Pound over pound dribble lateraal
15. Hip swivel series - 2 dribbles: rechterhand/rechtersvoet vooraan en linkerhand/linkervoet vooraan
16. Hip swivel series - 2 dribbles: breng na hip swivel achterste voet naar voren (grote stap) into front pivot (Hand and arm clear!)
17. Tennisball wall series: cross over in airtime van tennisbal (tennisbal gaat van hand naar hand zonder grondcontact)
18. Tennisball wall series: between the legs in airtime van tennisbal
19. Tennisball wall series: behind the back in airtime van tennisbal
20. Tennisball wall series: eigen creativiteit in counter move(s)

🔥 Jumping and landing + offensive footwork

Iedere oefening doe je 3x links en 3x rechts.

Na het spring- en land gedeelte steeds een jumpstop met de schouders loodrecht op het bord en dus tenen naar de zijlijn.

21. Laterale voor- en achterwaartse sprongen op twee voeten → **Step through (open)**
22. Laterale voor- en achterwaartse sprongen op 1 voeten → **Step through (cross)**
23. Laterale scissor hops → **Spin-move**
24. Voorwaartse laterale sprongen op 2 voeten → **Rondo fake + step through (open/cross)**
25. Voorwaartse laterale sprongen op 1 voet → **Ronde fake + finish na fake turn**

🔥 1 on 0 finishing

Iedere oefening doe je 5x links en 5x rechts.

Spin de bal en ontvang in jumpstop.

26. Jab step - 2 dribbles (baseline) → **power lay-up**
27. Jab step - 1 dribble (baseline) → **up and under**
28. Jab step + violent jab step - 1 dribble (baseline) → **Stride stop (Rondo)**
29. Shot fake + jab step - 2 dribbles (middle) → **Spin move uit jumpstop**
30. Shot fake + violent jab step - 2 dribbles (middle) → **Spin move op 2e dribble**
31. Jab step + violent jab step - 1 dribble (middle) → **Euro step**

Strength and conditioning

Iedere oefening 45 seconden, 10 seconden rust tussen oefeningen.

2-3 reeksen met 2 minuten rust tussen elke reeks.

1Inchworm up-and-back

- Basic squat
- Jumping Jacks
- Hoge plank
- Fast feet
- Alternerende voorwaartse lunges
- Mountain climbers
- Russian twist
- High knee running
- Push ups
- Burpees

Cooling down

Iedere oefening 30 seconden links en rechts.

- Zijwaartse uitvalpas met overstap
- Catcher's stretch
- Hol en bol (rug mobiliteit)
- Knie naar borstkas
- Adductoren
- Hamstrings
- Achillespees
- Kuitstretch