

Warming-up jeugd

Overzicht & voorbeelden





Oefening	Doel	Uitleg
Loopschool	Warming-up van de spieren en gewrichten	Loop in verschillende tempo's en richtingen. Maak gebruik van verschillende loopvormen, zoals zijwaartse passen, achteruit lopen en dribbeloefeningen.
Sprinten	Warming-up van de snelheid	Sprint in verschillende richtingen en afstanden.
Sprong oefeningen	Warming-up van de explosiviteit	Spring over obstakels, zoals pylonen of stokken.
Balbezit	Warming-up van de techniek en coördinatie	Dribbel in verschillende richtingen en langs verschillende obstakels. Pass de bal over verschillende afstanden.

Het is belangrijk om een goede warming-up op te bouwen en rekening houden met de leeftijd van de spelers.

Begin met rustige loopoefeningen en voer de intensiteit geleidelijk op. In de laatste fase van de warming-up kunnen de oefeningen met de bal worden uitgevoerd.

De duur van de warming-up is afhankelijk van de leeftijd en conditie van de spelers. Voor jonge spelers is een warming-up van 10-15 minuten voldoende (O8 t/m O12), terwijl oudere spelers (O13 t/m O19) een warming-up van 20-30 minuten nodig hebben.



Voorbeelden van loopschooloefeningen

-
- Lopen in verschillende tempo's
 - Loop in een rustig tempo, een gemiddeld tempo en een snel tempo.
 - Verander het tempo regelmatig.
 - Lopen in verschillende richtingen
 - Loop recht vooruit, zijwaarts, achteruit en in diagonale richtingen.
 - Verander de richting regelmatig.
 - Lopen over obstakels
 - Loop over pylonen, stokken of andere obstakels.
 - Verander de hoogte en grootte van de obstakels.



Voorbeelden van balbezit oefeningen

-
- Dribbelen
 - Dribbel de bal in verschillende richtingen en langs verschillende obstakels.
 - Probeer de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden middels hooghouden met verschillende lichaamsdelen.
 - Passen
 - Pass de bal in verschillende richtingen en over verschillende afstanden.
 - Pass de bal met het goede been en het ontwikkelingsbeen.
 - Trappen (op doel)
 - Trap de bal met links en rechts.



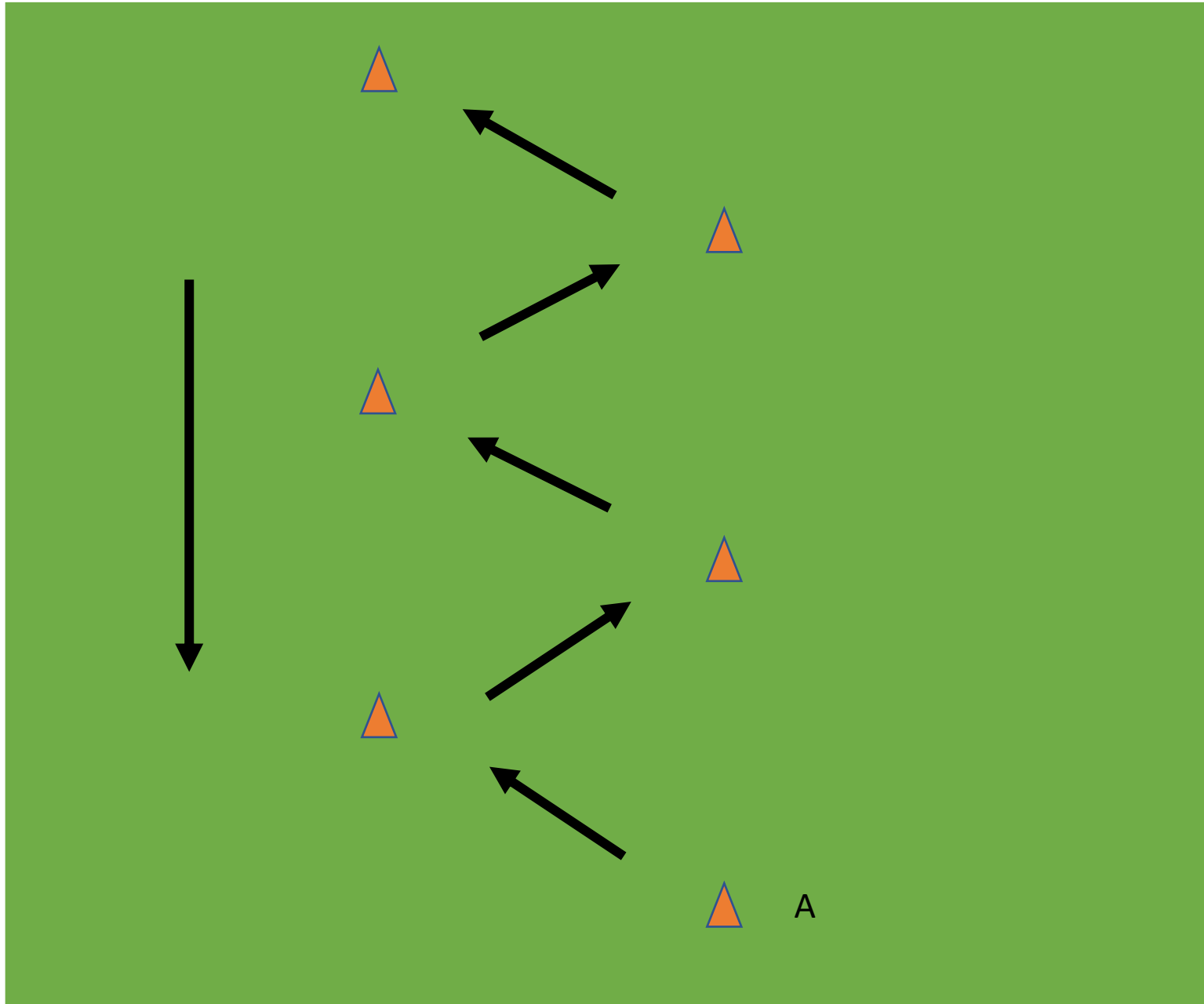
Voorbeelden van sprintoefeningen

-
- Sprinten in verschillende richtingen
 - Sprint in een rechte lijn, zijwaarts, achteruit en in diagonale richtingen.
 - Verander de richting regelmatig.
 - Sprinten over afstanden
 - Sprint over een korte afstand, een middellange afstand en een lange afstand.
 - Verander de afstand regelmatig.



Voorbeelden van sprong oefeningen

-
- Springen over obstakels
 - Spring over pylonen, stokken of andere obstakels.
 - Verander de hoogte en grootte van de obstakels.
 - Springen in verschillende richtingen
 - Spring in een rechte lijn, zijwaarts, achteruit en in diagonale richtingen.
 - Verander de richting regelmatig.



In deze loopscholing oefening kun je sprint, sprong en loopschool oefeningen verwerken.

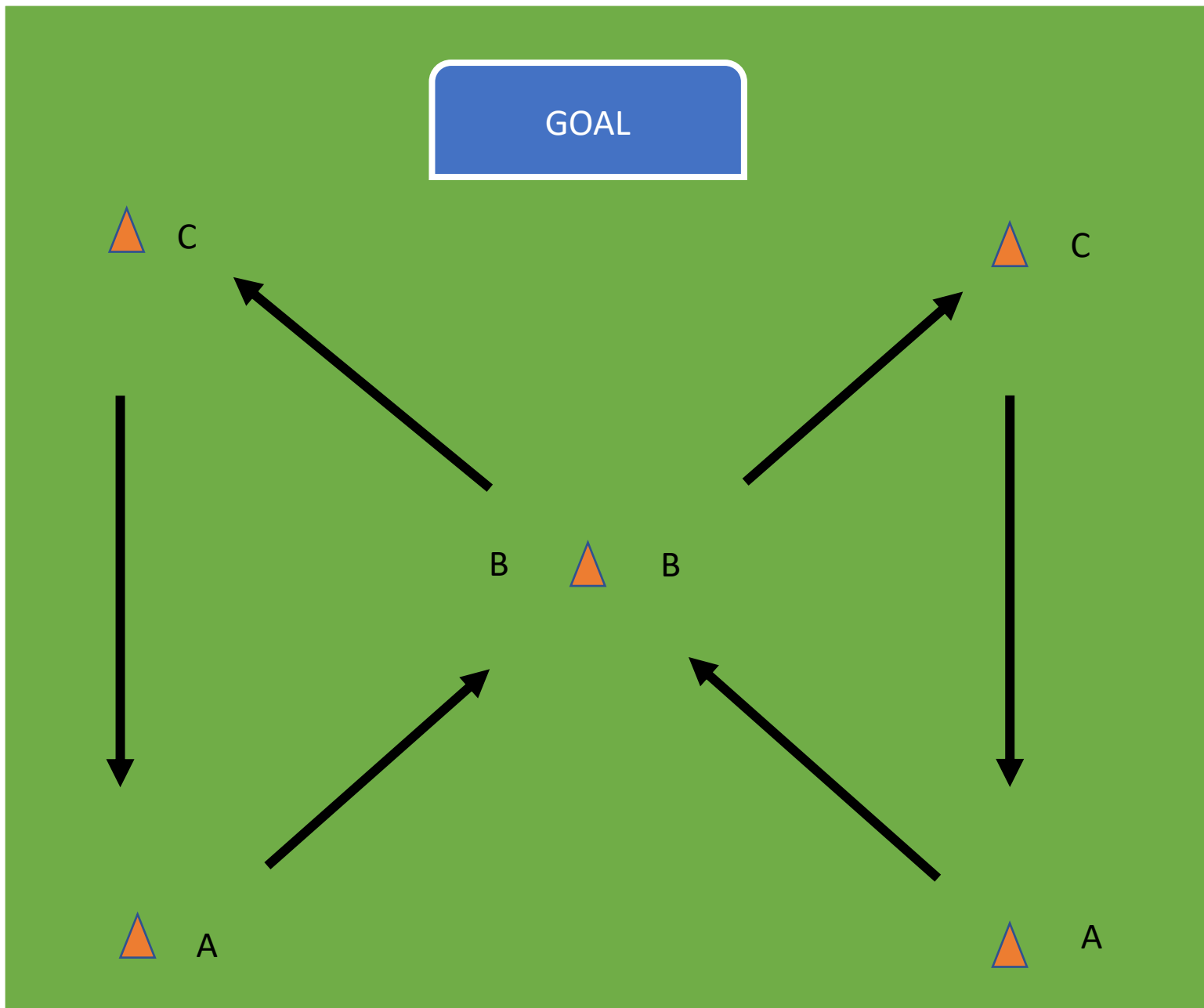
A gaat in looppas vooruit richting de tweede pion. Bij de tweede pion draait A en gaat hij achteruit naar de derde pion. Dit wisselt hij af per pion.

A loopt zijwaarts met zijn linkerbeen voor richting de tweede pion. Daar wisselt hij en gaat zijwaarts met zijn rechterbeen Voor naar de derde pion. Dit wisselt hij af per pion.

UITBREIDING VOORBEELDEN:

A Sprint naar pion 2, rust naar pion 3, sprint pion 4 etc.

A gaat in looppas naar pion 2, halverwege kopsprong en zo verder naar pion 3 etc.



In deze pass oefening wordt ook de loopscholing meegenomen. Hij is makkelijk uit te zetten en kan indien gewenst worden uitgebreid.

A begint met de bal en speelt B in op zijn voorkeursbeen

B zorgt dat hij "open" staat als hij aanneemt, zodat hij direct kan doordraaien en C aan kan spelen.

C neemt de bal aan en dribbelt naar de startpositie van A.

UITBREIDING VOORBEELDEN:

Als B naar C past biedt hij zich aan voor een kaats waardoor een 1 – 2 actie wordt gemaakt. Hierna dribbelt C door naar de start positie A.

Als C wordt ingespeeld neemt hij de bal aan en schiet op doel. Hierna pakt hij de bal en dribbelt naar de start positie A.