

## Warming up vv Winsum

Voor alle sporten geldt 'een goed begin is het halve werk'. De warming-up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de lichamelijke inspanning die komen gaat. Voor veel sporters is het ook een moment van concentratie en opladen. **Door een goede warming-up neemt niet alleen kans op blessures af, het verbetert tevens de prestaties en vergroot het sportplezier.**

- Doe voorafgaand aan een training of wedstrijd altijd een goede warming-up van 10 tot 20 minuten.
- Voer de intensiteit tijdens de warming-up geleidelijk op, totdat je ademhaling licht is versneld. En totdat je mogelijk licht transpireert. Werk je echter niet helemaal in het zweet.
- Stem de aard en duur van je warming-up af op de inspanning die je gaat leveren. Een uurtje recreatief sporten vraagt een andere voorbereiding dan een belangrijke training of wedstrijd.
- Neem na een warming-up geen rust, maar ga meteen sporten. Het effect van de warming-up is na vijf minuten rust namelijk bijna helemaal verdwenen. Doe dus je trainerspraatje vooraf aan de warming-up!

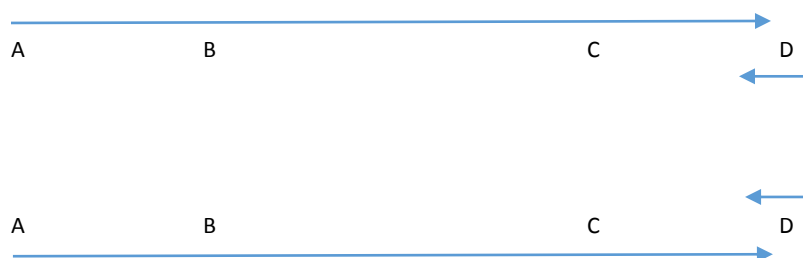
*Deze warming up kan worden gebruikt voor alle teams vanaf de middenbouw. Echter zal de intensiteit, duur, afstanden etc. per doelgroep (leeftijd en niveau) verschillen. Een warming up van het eerste elftal zal er anders uitzien dan voor b.v. JO15-3.*

*Het doel van deze voorbeeld warming up is het aanreiken van handvaten, van hieruit kan de trainer zelf variaties toepassen naar eigen inzicht.*

---

### Fase 1: Algemene oefeningen (gevarieerd inlopen)

Start met inlopen over een afstand van ca. 20 meter, zie organisatie hieronder, afstanden dien je zelf als trainer te bepalen.



De pilonnen worden in twee rijen opgezet met een tussen breedte van circa 10 meter. Er wordt gelopen in 2 tallen langs de pilonnen (buitenom heen, binnendoor terug). Buitenom wordt begonnen met dribbelen, binnendoor worden onderstaande oefeningen afgewerkt, van C naar B, alle oefeningen worden 2x uitgevoerd. Afhankelijk van de temperatuur en doelgroep wordt de duur van inlopen bepaald. Deze fase duurt gemiddeld een minuut of 5-6. Deze fase wordt door de aanvoerder verzorgd en bevat de volgende onderdelen;

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1) Inlopen (rustig tempo) | 3-4 maal  |
| 2) Knie heffen            |   |
| 3) Hakken billen          |   |
| 4) Huppelpas              | voor- en achterwaarts zwaaien armen   |
| 5) Zijwaartse pas         |   |
| 6) Kruispas               |   |
| 7) Liezen draaien         | van binnen naar buiten en van buiten naar binnen                                  |
| 8) Lichte steigerung      | 2 banen   |
| 9) Voor- achterwaarts     | Versnellen naar pion 2, terug naar 1, versnellen naar 3, uitlopen, doordribbelen. |
| 10) Zig zag sprinten      | Van D, schuin naar C (andere zijde) Voorwaarts naar B en weer schuin naar A       |

- *Heen en weer lopen heeft de voorkeur boven rondjes lopen aangezien voetbal bestaat uit veelal wend en keren, dit pas je daarom zoveel mogelijk al toe in de warming-up.*
  - *Elk individu is anders, de ene speler heeft wat meer tijd nodig om warm te worden dan de ander, houd hier met inlopen rekening mee.*
  - *Zorg ervoor dat de 2-tallen gelijk lopen op 1 lijn en oefeningen gelijk worden uitgevoerd, dit zorgt voor het begin in teamspel, teamgevoel en concentratie.*
- 

## Fase 2a: Dynamische rekoefeningen

Zorg ervoor dat iedereen goed warm is, voordat de rekfase begint. Beweeg langzaam en ga 'verend' tot de uiterste grens. Houd de uiterste positie niet vast maar ontspan licht nadat de rekgrens is bereikt. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Forceer niet, rekken mag geen pijn doen. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los. En neem de tijd! Belangrijke spieren;

- 1) **Bovenbeenspieren voorzijde (m.Quadriceps)**
- 2) **Heupheffer (m.iliopsoas)**
- 3) **Hamstrings**
- 4) **Liezen (adductoren)**
- 5) **Kuiten (triceps Surae)**

**Voorbeelden van deze oefeningen worden in de bijlage beschreven.**

- *Over rekken bestaat veel onduidelijkheid. Het effect is niet aangetoond, echter de meeste spelers vinden rekken fijn, dit is ook een belangrijk aspect!*
  - *Dynamisch rekken (licht verend) zorgt voor een toename van spierspanning, dit is wat je wilt voor een training en wedstrijd, alle loopvormen zoals hakken-billen en knie hef is ook een vorm van dynamisch rekken. Statisch rekken (vasthoudend in de rekstand) zorgt voor afname van spierspanning, doe dit alleen indien je teveel spanning op een bepaalde spier hebt of tijdens de cooling down.*
- 

## Fase 2b: Spierversterkende oefeningen

Heb je last van bepaalde gewrichten of ben je bijvoorbeeld door je enkel gegaan? Doe dan ook spierversterkende oefeningen naast de dynamische rekoefeningen. Met spierversterkende oefeningen voorkom je een verstoorde spierbalans tussen spiergroepen. Het risico op blessures, wordt daardoor kleiner. Met de spierversterkende oefeningen train je de banden, pezen, gewrichtskapsels en spieren rondom gewrichten. Hierdoor ontstaan krachten die sportbewegingen goed kunnen opvangen. Verander na een paar weken van oefeningen. Voorbeelden worden in de bijlage beschreven.

- 1) **Eenbenige sprongen voorwaarts knie/enkel**  
Spring voorwaarts op 1 been. Tijdens de landing zorg je dat je knie licht gebogen is en goed boven je voet blijft, de knie mag niet naar binnen! Voer de oefening rustig uit. Afwisselen links/rechts per 5 sprongen.
- 2) **Variatie sprongen knie/enkel**  
Spring in verschillende richtingen gedurende 20 sprongetjes, afwisselen links/rechts.
- 3) **Schaatssprong + kaats enkel/knie, 10x links, 10x rechts**  
Spring van links naar rechts, blijf stabiliseren op 1 been met licht gebogen knie. Houdt de knie boven de voet. Kaats met het andere been de bal, om en om.
- 4) **Voorwaartse dribbel + kaats**  
Dribbel 2 meter voorwaarts, stabiliseer op 1 been en kaats terug met de andere, dribbel achterwaarts weer terug etc. Wissel links af met rechts.

### Fase 3: Sportspecifieke oefeningen

In deze fase komen specifieke vormen aan de orde, doe zoveel mogelijk met de bal. Oefeningen met de bal zijn leuker, specifieker en kunnen op elke intensiteit worden uitgevoerd.

Verschillende oefenvormen, aantal organisaties afhankelijk van groepsgrootte. Maak de vorm niet te klein!

**1) Inspelen en doorlopen**

Met viertallen (bij voorkeur), A speelt in op B, A loopt op tempo door. B neemt aan, speelt terug naar A en loopt op tempo (sprint) door etc. Bij voorkeur met het ene been aannemen, andere been doorspelen, twee balcontacten.

**2) Inspelen – dubbele kaats**

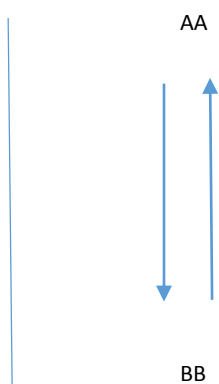
Met viertallen (bij voorkeur), A speelt B in, A vraagt om een kaats van B, B kaatst op A, B vraagt gelijk weer een kaats aan A, B ontvangt de bal en speelt de bal naar de volgende wachtende A, enz.

**3) Lange ballen**

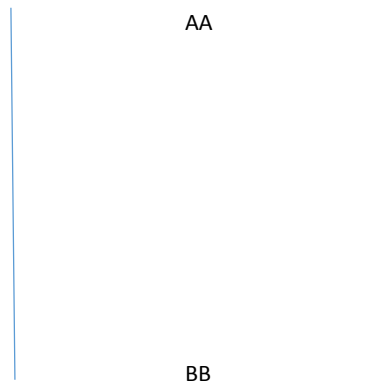
Met viertallen, deze oefening wordt over een veel grotere afstand gespeeld, afhankelijk van de doelgroep.

Lange bal van A op D, C vraagt om kaats, D kaatst in 1x op C (indien haalbaar, per doelgroep verschillend). D vraagt weer een kaats aan C en ontvangt deze. A en B zijn inmiddels gewisseld van positie. D speelt de lange bal naar B en het hier gebeurd hetzelfde. C en D wisselen intussen van positie etc.

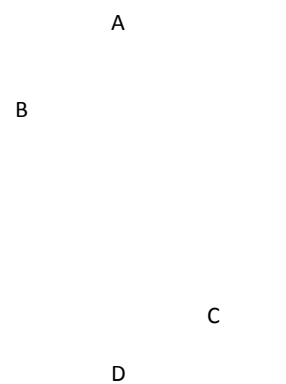
Oefening 1



Oefening 2



Oefening 3



**4) Tijdens de wedstrijd voorbereiding zou je nog een afwerkvorm kunnen toevoegen naar wens.**

---

## Overige Tips

### Tips voor een geleidelijke opbouw

Begin na de zomer en winterstop weer rustig te trainen. Bouw de belasting rustig op en vermijd veel sprints in de eerste weken van de trainingen. De kans op overbelasting en blessures is namelijk groter. Een goede trainingsopbouw is heel belangrijk. Op korte termijn voorkom je hierdoor dat je snel weer moet stoppen door een terugkerende blessure. Op lange termijn blijf je zo blessures voorkomen en je prestaties verbeteren. Houd je aan de volgende vuistregels:

- bouw de intensiteit en frequentie van je training goed op.
- stem de belasting van de training af op de belastbaarheid van de spelers. Niet elke speler is even belastbaar, houdt hier rekening mee, zeker na blessures, instappen op hoger niveau etc! Hierdoor ontstaan de meeste blessures.
- besteed voldoende aandacht aan de techniek. Dit zorgt ervoor dat de sport optimaal kan worden uitgevoerd met de minste kans op acute of chronische overbelasting. Het aanleren van de juiste techniek draagt zo bij aan het verkleinen van de blessurekans.

### Tips voor een goede cooling-down

Wil je het herstel na het sporten bevorderen en spierpijn voorkomen? Voer dan altijd een cooling-down uit na de training of wedstrijd. Je brengt zo je lichaam tot rust door de intensiteit van het sporten af te bouwen.

- Een goede cooling-down duurt zo'n 10 minuten. Begin en eindig met een rustige looppas.
- Rek tussendoor voornamelijk de spieren die veel zijn belast. In tegenstelling tot de warming-up mag je nu langzaam tot de uiterste grens bewegen als je dat prettig vindt. Houd de uiterste positie 10 seconden vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.

Neem hiervoor de tijd en doe de oefeningen niet te intensief of langdurig. Zo voorkom je dat kleine scheurtjes in de spieren verergeren, die zijn ontstaan tijdens het sporten. Met de rekoefeningen bevorder je juist het herstel.

### Tips voor de trainer

Als trainer of coach kun je sporters op verschillende manieren helpen sportblessures te voorkomen:

- geef informatie en advies aan sporters, ouders en begeleiders. Stimuleer hen preventieve maatregelen te treffen;
- stem de belasting van de trainingen goed af op de belastbaarheid van de sporter. Kijk goed wat de sporter aan kan. Zowel op korte als lange termijn. Zo is de kans op een sportblessure minder groot;

## Bijlage Dynamische rekoefeningen

*Maak kleine bewegingen van eindstandige rek tot licht loslaten, dit kort echter elkaar herhalen a 15 sec per spiergroep.*

**Rekken van de bovenbeenspier**



**Rekken van de hamstrings**



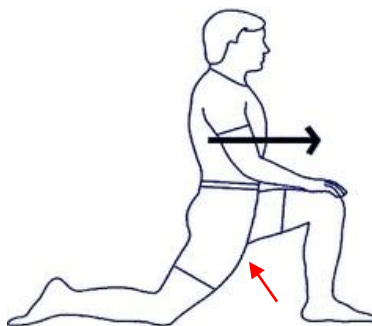
**Rekken van de lies in stand**



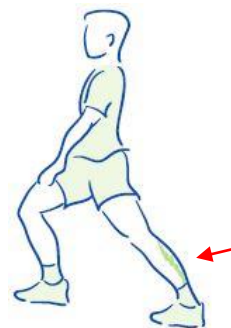
**Rekken van de lies in zit**



**Rekken van de heupstrekker**



**Rekken van de kuit**



### Spierversterkende oefeningen

In onderstaande links kun je de spierversterkende oefeningen 3 & 4 vinden. Daarnaast zijn dit leuke oefeningen om de techniek te trainen.

- ◇ <http://trainers.voetbal.nl/article/17705/oefenvorm-spelen-na-zijwaartse-sprong>
- ◇ <http://trainers.voetbal.nl/article/17687/oefenvorm-terugspelen-vanuit-tripling>

De KNVB heeft een algemeen into filmpje gemaakt betreffende blessure preventie wat mooi aansluit bij deze warming up, deze is te vinden in onderstaande link;

- ◇ [https://www.youtube.com/watch?v=eUr\\_y5tb2eY](https://www.youtube.com/watch?v=eUr_y5tb2eY)