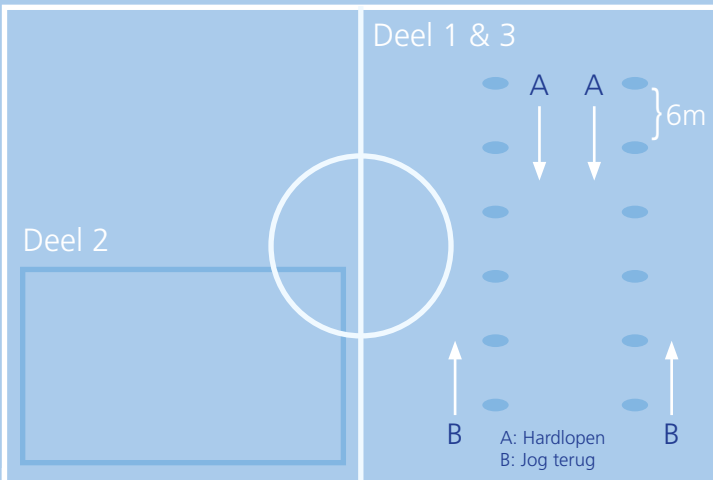


De 11+

Een compleet warming-up programma





ORGANISATIE OP HET VELD

Het parcours bestaat uit 6 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5-6 m uit elkaar.

Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar, joggen langs de binnenzijde van de dopjes en doen onderweg de verschillende oefeningen. Na het laatste dopje rennen ze langs de buitenkant terug. Op de terugweg kan de snelheid verder worden opgevoerd naarmate de warming-up vordert.

1,2,3 LOPEN

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN





1 RECHT VOORUIT

Jog naar het laatste dopje. Zorg dat je je bovenlichaam rechtop houdt. Heup, knie en voet vormen een rechte lijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Ren op de terugweg iets sneller.

2 sets.



2 HEUP UITDRAAIEN

Jog naar het eerste dopje, stop en breng je knie voorwaarts omhoog. Draai je knie naar buiten en zet je voet neer. Herhaal de oefening bij het volgende dopje met het andere been. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.

2 sets.



3 HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Jog naar het eerste dopje, stop en breng je knie zijwaarts omhoog. Draai je knie naar binnen en zet je voet neer. Herhaal bij het volgende dopje de oefening met het andere been. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen.

2 sets.

4,5,6 LOPEN

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN





4 OM PARTNER HEEN

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts naar je partner, shuffle een hele cirkel om elkaar (zonder dat je van kijkrichting verandert) en shuffle vervolgens terug naar het eerste dopje. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen. **2 sets.**



5 SCHOUDERCONTACT

Jog naar het eerste dopje. Shuffle zijwaarts naar je partner. Spring in het midden naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken. Land op beide voeten met je heupen en knieën licht gebogen. Shuffle terug naar het eerste dopje. Herhaal tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen. **2 sets.**



6 ACCELEREREN & DECELEREREN

Ren snel naar het tweede dopje en ren vervolgens achteruit terug naar het eerste dopje; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen. Ren steeds twee dopjes naar voren en één terug tot je aan de andere kant van het veld bent gekomen. **2 sets.**

7 PLANK

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





7.1 STATISCH

Startpositie: Ga op je buik liggen en ondersteun je bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder de schouders.

Oefening: Breng bovenlichaam, bekken en benen omhoog tot je lichaam van hoofd tot voeten een rechte lijn vormt. Span buik- en bilspieren aan en houd dit 20-30 seconden vast. **3 sets.**

Belangrijk: Niet doorhangen in je schouders en heupen. Breng je billen niet te ver omhoog.



7.2 WISSELEN VAN BEEN

Startpositie: Ga op je buik liggen en ondersteun je bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder de schouders. **Oefening:** Breng bovenlichaam, bekken en benen omhoog tot je lichaam van hoofd tot voeten een rechte lijn vormt. Span buik- en bilspieren aan. Til afwisselend elk been gedurende 2 sec. op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. **3 sets. Belangrijk:** Niet doorhangen in je schouders en heupen. Breng je billen niet te ver omhoog. Houd je bekken stabiel en laat het niet opzij kantelen.



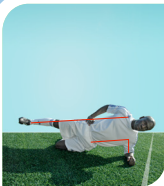
7.3 ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op je buik liggen en ondersteun je bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder je schouders. **Oefening:** Breng bovenlichaam, bekken en benen omhoog tot je lichaam een rechte lijn vormt. Span buik- en bilspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 sec. vast. Herhaal met andere been **3 sets. Belangrijk:** Niet doorhangen in je schouders en heupen. Breng je billen niet te ver omhoog. Houd je bekken stabiel en laat het niet opzij kantelen.

8 ZIJWAARTSE PLANK

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





8.1 STATISCH

Startpositie: Ga op je zij liggen met de knie van je onderste been 90 graden gebogen; steun op je onderarm en onderste been. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.

Oefening: Breng bekken en bovenste been omhoog tot deze een rechte lijn vormen met je schouder en houd dit 20-30 sec. vast. Herhaal op andere zij. **3 sets. Belangrijk:** Houd je bekken stabiel en laat het niet naar beneden kantelen. Kantel schouders, bekken of been niet naar voren of naar achteren.



8.2 HEUP OMHOOG & OMLAAG

Startpositie: Ga op je zij liggen met de beide benen gestrekt; steun op je onderarm. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder. **Oefening:** Breng bekken en benen omhoog tot je lichaam een rechte lijn vormt van de bovenste schouder tot de bovenste voet. Laat je heupen naar de grond zakken en breng ze weer omhoog. Herhaal gedurende 20-30 sec. Herhaal op andere zij.

3 sets. Belangrijk: Kantel schouders of bekken niet naar voren of naar achteren. Laat je hoofd niet op je schouder rusten.



8.3 MET BEENLIFT

Startpositie: Ga op je zij liggen met de beide benen gestrekt; steun op je onderarm en onderste been. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder. **Oefening:** Breng heup en benen omhoog tot je lichaam een rechte lijn vormt van de bovenste schouder tot de bovenste voet. Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal gedurende 20-30 sec. Herhaal op andere zij. **3 sets.**

Belangrijk: Houd je bekken stabiel en laat het niet naar beneden kantelen. Kantel schouders of bekken niet naar voren of naar achteren.

9 HAMSTRINGS

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





9.1 BEGINNER

Startpositie: Kniel en plaats je knieën op heupbreedte; een partner drukt je enkels met beide handen stevig tegen de grond. **Oefening:** Kruis je armen voor je borst. Leun langzaam naar voren, waarbij je je bovenlichaam van hoofd tot knieën recht houdt. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. **3-5** herhalingen. **Belangrijk:** Duw je heupen goed naar voren om je lichaam in een rechte lijn te houden. Doe de oefening eerst langzaam, maar versnel zodra je voelt dat het goed gaat.



9.2 HALFGEVORDERD

Startpositie: Kniel en plaats je knieën op heupbreedte; een partner drukt je enkels met beide handen stevig tegen de grond. **Oefening:** Kruis je armen voor je borst. Leun langzaam naar voren, waarbij je je bovenlichaam van hoofd tot knieën recht houdt. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. **7-10** herhalingen. **Belangrijk:** Duw je heupen goed naar voren om je lichaam in een rechte lijn te houden. Doe de oefening eerst langzaam, maar versnel zodra je voelt dat het goed gaat.



9.3 GEVORDERD

Startpositie: Kniel en plaats je knieën op heupbreedte; een partner drukt je enkels met beide handen stevig tegen de grond. **Oefening:** Kruis je armen voor je borst. Leun langzaam naar voren, waarbij je je bovenlichaam van hoofd tot knieën recht houdt. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. **12-15** herhalingen. **Belangrijk:** Duw je heupen goed naar voren om je lichaam in een rechte lijn te houden. Doe de oefening eerst langzaam, maar versnel zodra je voelt dat het goed gaat.

10 OP ÉÉN BEEN STAAN

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





10.1 BAL VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op één been staan, knie en heup licht gebogen en houd de bal in beide handen. **Oefening:** Zorg dat je je evenwicht bewaart, span je rompspieren aan en houd je gewicht op de bal van je voet. Houd 30 sec. vast en herhaal op het andere been. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de hiel een beetje op te tillen of door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. **2 sets** op elk been. **Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd bekken horizontaal en laat het niet opzij.



10.2 BAL GOOIEN MET PARTNER

Startpositie: Ga op een afstand van 2-3 m op één been tegenover een partner staan. **Oefening:** Zorg dat je je evenwicht bewaart terwijl je de bal naar elkaar toe gooit. Span je rompspieren aan en houd je gewicht op de bal van je voet. Houd dit 30 sec. vol en herhaal op het andere been. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de hiel een beetje op te tillen. **2 sets** op elk been. **Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd bekken horizontaal en laat het niet opzij kantelen.



10.3 STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Startpositie: Ga op één been staan, op een armlengte van je partner. **Oefening:** Zorg dat je je evenwicht bewaart door o.a. je rompspieren aan te spannen terwijl jij en je partner om beurten proberen elkaar in verschillende richtingen uit balans te duwen. Houd dit 30 sec. vol en herhaal op het andere been. **2 sets** op elk been. **Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd bekken horizontaal en laat het niet opzij kantelen.

11 SQUATS

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





11.1 OP DE TENEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan, handen op je heupen. **Oefening:** Buig langzaam je heupen, knieën en enkels tot je knieën een hoek van 90 graden maken. Leun met je bovenlichaam naar voren, rompspieren aangespannen. Strek je bovenlichaam, heupen en knieën weer, en ga op je tenen staan. Vervolgens zak je weer langzaam naar beneden en strek je je lichaam iets sneller. Herhaal 30 sec. **2 sets. Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Breng je bovenlichaam met een rechte rug naar voren.



11.2 LUNGES NAAR VOREN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan, handen op je heupen. **Oefening:** Stap langzaam- in een gelijkmatig tempo- naar voren uit. Buig je heupen en knieën langzaam tot je voorste knie in een hoek van 90 graden staat. Je voorste knie mag niet voorbij je tenen komen. Je achterste been steunt op de bal van je voet. Doe 10 lunges met elk been. **2 sets. Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam rechtop en je bekken horizontaal.



11.3 HURKEN OP ÉÉN BEEN

Startpositie: Ga op één been staan, houd je partner losjes vast. **Oefening:** Buig langzaam je knie, zo mogelijk tot een hoek van 90 graden, en ga weer rechtop staan. Laat je knie niet voorbij je tenen komen. Buig langzaam en strek dan iets sneller. Herhaal op het andere been. 10 hurkbewegingen op elk been. **2 sets. Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam naar voren gericht en je bekken horizontaal.

12 SPRINGEN

DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT





12.1 VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan, handen op je heupen.

Oefening: Buig langzaam je heupen, knieën en enkels tot je knieën een hoek van 90 graden maken. Leun met je bovenlichaam naar voren, rompspiieren aanspannen. Laat je knieën niet voorbij je tenen komen. Houd dit 1 seconde vast en spring dan zo hoog mogelijk terwijl je je hele lichaam recht houdt. Kom zachtjes op de bal van je voeten neer. Let ook hier weer op de positie van je knieën ten opzichte van je tenen. Herhaal 30 sec. **2 sets. Belangrijk:** Spring met beide voeten tegelijk. Kom met gebogen knieën zachtjes op de bal van beide voeten neer.



12.2 ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan. Buig je heupen, knie en enkel licht en buig met je bovenlichaam naar voren, rompspiieren aanspannen.

Oefening: Spring ongeveer één meter opzij van je standbeen op je andere been. Kom zachtjes op de bal van je voet neer en buig je heupen, knie en enkel. Laat je knie niet voorbij je tenen komen. Houd deze houding ongeveer een seconde vast en spring daarna op het andere been. Herhaal 30 sec.

2 sets. Belangrijk: Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam stabiel en naar voren gericht en je bekken horizontaal.



12.3 BOX SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan, stel je voor dat je in het midden van een kruis staat. **Oefening:** Spring met beide benen naar voren en achteren, zijwaarts en diagonaal over het kruis. Houd het

bovenlichaam licht naar voren gebogen, rompspiieren aanspannen. Spring zo snel en explosief mogelijk. Herhaal 30 sec. **2 sets.**

Belangrijk: Land zachtjes op de bal van beide voeten. Buig heupen, knieën en enkels bij het neerkomen. Laat je knie niet naar binnen knikken.

13,14,15 LOPEN

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN





13 OVER HET VELD

Ren ongeveer 40 meter over het veld op 75-80% van je maximale snelheid en loop de resterende afstand rustig uit. Houd je bovenlichaam rechtop. Heup, knie en voet vormen een rechte lijn. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Jog rustig terug. **2 sets.**



14 LOOPSPRONGEN

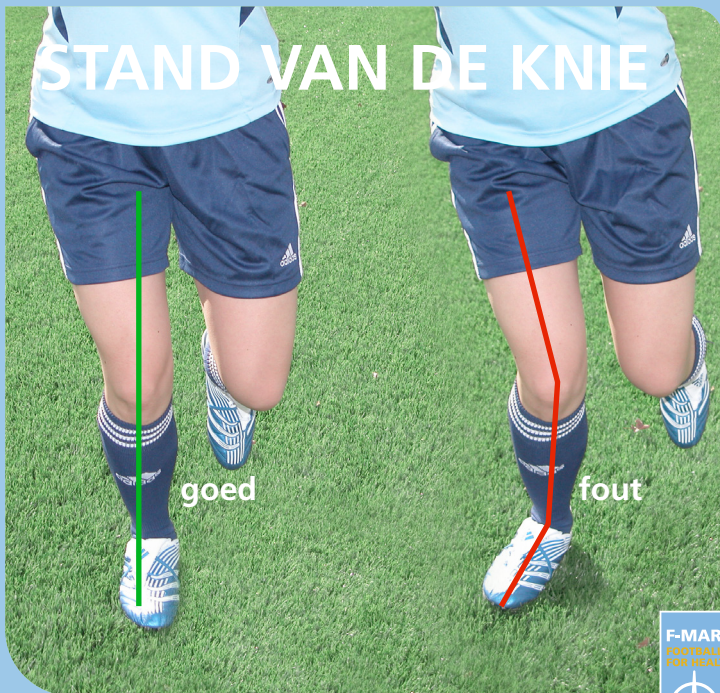
Neem na enkele stappen 6-8 hoge loopsprongen met een hoge knielift en loop daarna de resterende afstand rustig uit. Til de knie van het voorste been zo hoog mogelijk op en zwaai de tegenovergestelde arm langs het lichaam naar voren. Houd je bovenlichaam rechtop. Land met gebogen knie op de bal van je voet en veer door. Laat je knie niet naar binnen knikken. Jog rustig terug. **2 sets.**



15 VAN RICHTING WISSELEN

Jog 4-5 stappen recht naar voren. Zet het rechterbeen stevig neer, verander van richting naar links en versnel weer. Sprint 5-7 stappen (op 80-90% van je maximale snelheid) voor je afremt, je linkervoet stevig neerzet en naar rechts van richting verandert. Laat je knie niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog terug. **2 sets.**

STAND VAN DE KNIE





© 1993 FIFA