

11+

Een compleet warming-up
programma



Doel van de FIFA 11 +

Dit boekje is opgezet door van der Knaap & Postmus fysiotherapeuten om bij VV LEO meer structuur en inzicht te geven voor de warming-up tijdens trainingsmomenten. Uit onderzoek is gebleken dat door een goede, afwisselende warming-up er een afname kan zijn in blessures tot wel 40%. Hierbij gaat het om een stuk rennen en hardlopen, maar voor een groot gedeelte ook om stabiliteitsoefeningen voor zowel de romp als de onderste extremiteiten. Dit boekje geeft een aantal handvaten.

Bij vragen of opmerkingen kan er contact worden opgenomen met van der Knaap & Postmus fysiotherapeuten en/of de fysiotherapeute van VV LEO.



1,2,3 REN OEFENINGEN

DEEL 1 Rennen



1 Voorwaarts rennen

Ren naar de laatste pilon. Zorg ervoor dat het bovenlichaam recht blijft. De heup, knie en voet zijn in één rechte lijn. Denk eraan dat de knie niet naar binnen neigt. Ren op de terugweg iets sneller. 2 herhalingen



2 Heup naar buiten

Ren naar de eerste pilon, stop en hef je knie voorwaarts. Draai de knie naar de zijkant en laat het been dan weer zakken. Bij de volgende pilon doe je precies hetzelfde met het andere been. Herhaal dit tot je aan het einde van het veld bent. 2 herhalingen



3 Heup naar binnen

Ren naar de eerste pilon, stop en hef je knie zijwaarts. Draai je knie naar voren en laat het been dan weer zakken. Bij de volgende pilon doe je precies hetzelfde met het andere been. Herhaal dit tot je aan het einde van het veld bent. 2 herhalingen

4,5,6 REN OEFENINGEN

DEEL 1 Rennen



4 Rondjes in tweetallen

Ren naar de eerste pilon. Schuif zijwaarts richting je partner, en loop dan een heel rondje om elkaar heen (zonder richting te veranderen). Loop dan weer terug naar de eerst volgende pilon. Herhaal dit tot je aan de andere kant van het veld bent. 2 herhalingen.



5 Schouder contact

Ren naar de eerste pilon. Schuif zijwaarts richting je partner. In het midden spring je zijwaarts naar elkaar toe om schoudercontact te maken. Zorg ervoor dat je op beide benen landt met de heupen en knieën gebogen. Ren terug naar de eerst volgende pilon. Herhaal dit tot je aan de andere kant van het veld bent. 2 herhalingen.

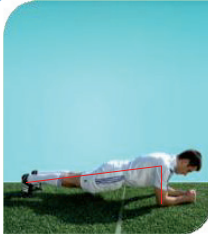


6 Snel voorwaarts & achterwaarts

Ren snel naar de tweede pilon en dan ook snel weer terug naar de eerste pilon. De heupen en knieën zijn licht gebogen. Ga elke keer twee pilonnen naar voren en één pilon naar achteren. Herhaal dit tot je aan de andere kant van het veld bent. 2 herhalingen.

7 PLANKEN

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS

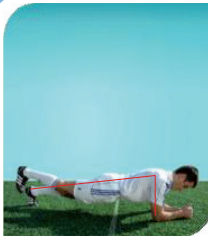


7.1 Statische plank

Start positie: Lig op je buik, ondersteun het bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder de schouders.

Oefening: Hef je bovenlichaam, bekken en benen tot dit op een rechte lijn is tussen je hoofd en je voeten. Trek je navel in en span je bilspieren aan. Houd deze positie 20-30 sec aan. **3 herhalingen.**

Belangrijk: houd je rug recht en billen niet te ver omhoog.



7.2 Benen heffen

Start positie: Lig op je buik, ondersteun het bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder de schouders.

Oefening: Hef je bovenlichaam, bekken en benen tot dit op een rechte lijn is tussen je hoofd en je voeten. Trek je navel in en span je bilspieren aan. Hef om de beurt een been en houd dit 2 sec vast. Doe dit 40-60 sec. **3 herhalingen**

Belangrijk: houd je rug recht en billen niet te ver omhoog.



7.3 Een been omhoog en vasthouden

Start positie: Lig op je buik, ondersteun het bovenlichaam met je onderarmen. Ellebogen recht onder de schouders

Oefening: Hef je bovenlichaam, bekken en benen tot dit op een rechte lijn is tussen je hoofd en je voeten. Trek je navel in en span je bilspieren aan. Hef één been 10-15 cm van de grond en houd dit 20-30 sec vast. **3 herhalingen**

Belangrijk: houd je rug recht en billen niet te ver omhoog.
Houd je bekken recht en stabiel.

8 SIDE PLANK

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS



8.1 Statisch

Start positie: Lig op je zij met de knie van het onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun jezelf met je onderarm en onderliggend been. De elleboog van de ondersteunende arm is recht onder de schouder. **Oefening:** Hef het bekken en het bovenliggende been tot het een rechte lijn vormt met je schouders en houd deze positie 20-30 sec vast. Herhaal dit ook met de andere kant. 3 herhalingen.

Belangrijk: Houd je bekken stabiel en houd je lichaam in een rechte lijn.



8.2 Beweging met het bekken

Start positie: Lig op je zij met beide benen gestrekt. Ondersteun jezelf op je onderarm. De elleboog staat recht onder je schouder.

Oefening: Hef het bekken tot het een rechte lijn vormt tussen je schouder en je voet. Zak dan ben je bekken naar de grond en strek deze vervolgens weer op. Doe dit 20-30 sec. 3 herhalingen.

Belangrijk: Kantel je schouder en je bekken niet voorover en rust niet met je hoofd op je schouder



8.3 Benen heffen

Start positie Lig op je zij met beide benen gestrekt. Ondersteun jezelf op je onderarm. De elleboog staat recht onder je schouder

Oefening: Hef het bekken tot het een rechte lijn vormt tussen je schouder en je voet. Til het bovenliggende been op en laat het langzaam weer zakken. Herhaal dit 20-30sec achtereenvolgend, ook aan de andere zijde. **Belangrijk:** Kantel je schouder en je bekken niet voorover en rust niet met je hoofd op je

je schouder

9 HAMSTRINGS

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS





9.1 Beginner

Start positie: Op de de knieën zitten, op heupbreedte. Je partner houdt de enkel stevig vast met beide handen op de grond.

Oefening: Leun langzaam voorover, terwijl je het lichaam helemaal recht houdt. Als je de houding niet langer kan volhouden, laat je je rustig naar voren vallen en vang je jezelf op met je handen. **3-5 hh.**

Belangrijk: Doe de oefening eerst langzaam. Als de oefening goed gaat kan je het tempo opvoeren



9.2 Gemiddelde

Start positie: Op de de knieën zitten, op heupbreedte. Je partner houdt de enkel stevig vast met beide handen op de grond.

Oefening: Leun langzaam voorover, terwijl je het lichaam helemaal recht houdt. Als je de houding niet langer kan volhouden, laat je je rustig naar voren vallen en vang je jezelf op met je handen. **7-10 hh.**

Belangrijk: Doe de oefening eerst langzaam. Als de oefening goed gaat kan je het tempo opvoeren



9.3 Gevorderde

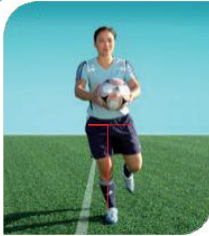
Start positie: Op de de knieën zitten, op heupbreedte. Je partner houdt de enkel stevig vast met beide handen op de grond.

Oefening: Leun langzaam voorover, terwijl je het lichaam helemaal recht houdt. Als je de houding niet langer kan volhouden, laat je je rustig naar voren vallen en vang je jezelf op met je handen. **12-15 hh.**

Belangrijk: Doe de oefening eerst langzaam. Als de oefening goed gaat kan je het tempo opvoeren

10 SINGLE-LEG STANCE

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS



10.1 Bal vasthouden

Start positie: Ga op één been staan met de knie en heup licht gebogen. Houd de bal vast in beide handen. **Oefening:** Houd je balans en houd je lichaamsgewicht op de bal van je voet. Houd dit 30 sec vol en herhaal dit op het andere been. Om de oefening moeilijker te maken kan de hak van de grond getild worden of door de bal om de middel of de knie te bewegen. 2 herhalingen op elk been. **Belangrijk:** laat je knie niet naar binnen neigen en houd je bekken horizontaal.



10.2 Overgooien

Start positie: Sta op één been, gezicht naar je partner op 2-3m afstand. **Oefening:** Houd je evenwicht terwijl je de bal overgooit. Houd je navel in en houd je lichaamsgewicht op de bal van je voet. Doe dit 30 sec en herhaal op je andere been. De oefening kan moeilijker worden gemaakt door je hak van de grond te tillen. 2 herhalingen elke been. **Belangrijk:** laat je knie niet naar binnen neigen en houd je bekken horizontaal.



10.3 Test je partner

Start positie: Sta op één been op armlengte afstand van je partner. **Oefening:** Houd je balans terwijl je partner en jij elkaar uit evenwicht proberen te duwen in verschillende richtingen. Doe dit 30 sec en herhaal op het andere been. 2 herhalingen elk been. **Belangrijk:** laat je knie niet naar binnen neigen en houd je bekken horizontaal

11 SQUATS

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS



11.1 Met de tenen omhoog

Start positie: Sta met je voeten op heupbreedte en handen op de heupen. **Oefening:** Buig langzaam de heupen, knieën en enkels tot je knieën 90 graden gebogen zijn. Leun met je bovenlichaam naar voren. Strek dan alles weer uit en ga op je tenen staan. Vervolgens weer alles buigen, opstrekken en op de tenen staan, voer het tempo iets op. Herhaal dit 30 sec. 2 herhalingen.

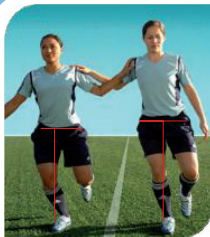
Belangrijk: Laat je knieën niet naar binnen neigen en houd je rug recht.



11.2 Walking lunges

Start positie: Sta met je voeten op heupbreedte en handen op de heupen. **Oefening:** Lunge langzaam voorwaarts op een gelijkmatig tempo. Buig de heupen en de knieën langzaam tot de voorste knie 90 graden gebogen is. De gebogen knie mag niet voorbij de tenen. 2x 10 herhalingen per been.

Belangrijk: Laat je knieën niet naar binnen neigen en houd je rug recht.



11.3 One leg squat

Start positie: Sta op één been en hou je losjes vast aan je partner. **Oefening:** Buig langzaam je knie tot 90 graden als dit mogelijk is en strek het been weer. Buig langzaam en strek de knie iets sneller. Doe dit ook met het andere been. 10 squats op elk been. 2 herhalingen.

Belangrijk: Laat je knie niet naar binnen gaan. Houd het bovenlichaam recht en het bekken horizontaal.

12 JUMPING

DEEL 2 KRACHT, PLYOMETRIE en BALANS



12.1 Verticale sprongen

Start positie: Sta met je voeten op heupbreedte en je handen op de heupen. **Oefening:** Buig langzaam je heupen, knieën en enkels tot de knieën 90 graden gebogen zijn. Leun met je bovenlichaam iets naar voren. Houd deze positie 1 sec vast en spring dan zo hoog als je kan waarbij je het hele lichaam uitstrekt. Land zacht op de ballen van je voeten. Doe dit 30 sec. **2 herhalingen. Belangrijk:** zet af met beide voeten en land zacht op de ballen van je voeten met de knieën gebogen.



12.2 Zijwaarts springen

Start positie: Sta op één been met heupen, knieën en enkels licht gebogen en bovenlichaam iets naar voren gebogen. **Oefening:** Spring vanuit je standbeen ongeveer 1 meter naar de zijkant op je andere been. Land zacht op de bal van je voet en heup, knie en enkel licht gebogen. Houd deze positie 1 seconde vast en spring dan weer op het andere been. Doe dit 30 seconden. **2 herhalingen Belangrijk:** Laat je knie niet naar binnen gaan. Houd het bovenlichaam recht en het bekken horizontaal.



12.3 Box sprongen

Start positie: Sta met je voeten op heupbreedte. Stel je voor dat je in het midden van een kruis staat. **Oefening:** Spring met beide benen naar voren en achteren, van links naar recht en diagonaal door het kruis. Houd het bovenlichaam licht naar voren gebogen. Spring zo snel en explosief mogelijk. Doe dit 30 seconden. **2 Herhalingen. Belangrijk:** Land zacht op de ballen van je voeten, heupen, knieën en enkels gebogen. Laat je knie niet naar binnen gaan.

13,14,15 REN OEFENINGEN

DEEL 3 Rennen





13 Over het veld

Ren ongeveer 40 meter over het veld op 75-80% van je maximale snelheid en jog het laatste gedeelte. Houd je bovenlichaam recht. De knie, heup en voet zijn in een rechte lijn. Laat je knie niet naar binnen gaan. Jog rustig aan terug. **2 herhalingen.**



14 Sprongstappen

Doe een paar stappen als warming-up en daarna 6-8 hoge sprongstappen met knieën heffen en jog het laatste stuk rustig. Hef de knie van het voorste been zo hoog als je kan en zwaai de tegenovergestelde arm naar voren. Houd het bovenlichaam recht land op de bal van je voet met knie gebogen. Laat je knie niet naar binnen gaan. Jog rustig aan terug om te herstellen. **2 herhalingen.**



15 PLANT & CUT

Jog 4-5 stappen recht vooruit. Zet dan je rechterbeen neer en zet af naar links om van richting te veranderen en aan te zetten. Sprint 5-7 stappen (80-90% van je maximale snelheid) voordat je weer afremt om op de linkerbeen te staan, af zetten naar rechts om richting te veranderen. Laat je knie niet naar binnen gaan. Doe dit net zo lang tot je aan de andere kant van het veld bent. **2 herhalingen.**

Knie positie



A



B



Thorbeckelaan 201

9402 DA Assen

Tel: 0592-354151

info@fysiovanderknaappostmus.nl

Notities

