



Walking Football bij VDZ

Warming-Up & Cooling Down

Vooraf

Een warming-up duurt ongeveer 15-20 minuten en bestaat uit meerdere onderdelen. Een cooling down duurt ongeveer 5-10 minuten¹. Heb je vragen of twijfels, neem contact op met je fysiotherapeut of huisarts. Je kunt ook voor advies en tips contact opnemen met Maarten Holtus van Fysiotherapie 't Cranevelt, gevestigd in het clubhuis van VDZ².

Warming-Up – Voor de wedstrijd/training

Loop eerst rustig gedurende 3 á 5 minuten om je lichaam over te laten schakelen van een rust- naar sportstand. Vervolgens voer je dynamische oefeningen uit zonder bal³. Dit zijn loopvormen en algemene oefeningen. Totaal duren die ongeveer 5-8 minuten. Hiermee wordt de beweeglijkheid van spieren en gewrichten vergroot. Hieronder zijn 10 oefeningen die een paar keer uitgevoerd kunnen worden over een afstand van ongeveer 15 meter.

1. Knie heffen.
2. Hakken, billen.
3. Zijwaartse aansluitpas – beide kanten.
4. Kruispas – rechts en links.
5. Huppelpas – armen voor- en achterwaarts zwaaien.
6. Liezen – indraaien en uitdraaien.
7. Been zwaaien – recht op en schuin in.
8. Voorwaarts en achterwaarts lopen.
9. Zig zag lopen.
10. Snelwandelen.

Sluit af met een langere (snel)wandelpas over 30 meter. Vervolgens is het tijd voor baloefeningen gedurende 5-8 minuten. Speel de bal eerst rustig naar elkaar in en vergroot langzaam de afstand en de snelheid. Doe verder nog enkele dribbeloefeningen in (snel)wandelpas om het balgevoel te verhogen.

Cooling Down – Na de wedstrijd/training

De cooling down duurt ongeveer 5-10 minuten en bestaat uit rustig uitlopen met enkele bewegingsoefeningen naar wens.

Lees deze Warming-Up en Cooling Down tips door voordat je het veld op stapt!

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met walkingfootball@vdz-arnhem.nl.

¹ Gebaseerd op: <http://www.sportenmeteenplan.nl/warming-up/voetbal>

² <https://www.fysiotherapiecranevelt.nl/>

³ Rekken en strekken van de spieren maakt je lichaam niet soepeler of minder vatbaar voor blessures zowel voor als na het sporten. Dit hoeft dan ook niet uitgevoerd te worden. Het mag wel als je het fijn vindt.