WARMING - UP VOOR DE JEUGD

BLAUW
4-6 jaar

Introductie

Algemene inhoud van de warming-up:
Er zijn drie belangrijke pijlers om een warming up goed op te bouwen. Volg ook deze volgorde voor een optimaal effect:

1. Temperatuur verhoging, hierdoor wordt het lichaam warm waardoor beweeglijkheid toeneemt maar ook waardoor zuurstof makkelijker wordt afgegeven naar spieren

2. Mobiliteit verbeteren, de huidige inzichten zijn dat dynamisch rekken voor een wedstrijd erg nuttig is en onderdeel zou moeten zijn van een warming-up. Denk hierbij aan kniebuigingen (walking lunges), zijwaartse uitvalspas (schaatsbewegingen of zijwaartse squats), armen draaien.

3. Trainen van het zenuwstelsel en voorbereiden op inspanning. Denk hierbij aan versnellingen voor- en achterwaarts, zijwaartse versnellingen, sprongvormen, reactie spellen

Wilt u meer weten over deze pijlers. Er is een presentatie terug te vinden met hierin ook een aantal interessante video's over de warming-up, rekken etc. Deze is te vinden op:
https://www.sanos.nl/tean/warming-up/

Jeugd 4-6 jaar- BLAUW

Hieronder staan een aantal oefeningen die voor deze leeftijdscategorie zijn uitgewerkt en onderzocht.

De warming up kan bestaan uit alle oefeningen die hieronder staan, maar ook een selectie hiervan, aangevuld met andere oefeningen. Zodoende krijg je de ruimte om hierin te variëren.

Voor je start met de oefeningen kun je starten met deze introductie, of gebruik onderstaande oefeningen als variatie en inspiratie.

- 1 rondje rond het hele veld in rustige looppas (niet wandelen)
- Knieheffen, over de breedte van het veld
- Zijwaartse aansluitpas over de breedte van het veld
- Hakken - billen, aantikken van de hakken naar de billen, over de breedte van het veld
- Voorwaarts armen draaien, eerst de linkerarm, op de terugweg de rechterarm
- Achterwaarts draaien van de armen
- Balans op 1 been oefenen. Met de andere voet teken je in de lucht een letter of een rondje, of een smiley. Links en rechts afwisselen.

Oefening 1: commando stop

- Neem een stuk van 10 meter. (breedte tennisbaan)
- Laat de spelers op een rustig tempo joggen.
- Roep willekeurig links of rechts.
- De spelers moeten dan stoppen op het been van de genoemde kant. (Bv: als je links roept, moeten de spelers op hun linkerbeen gaan staan.)
- Doe dit 5 keer in het stuk van 20 meter. (1x per 4 meter.)
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 2 keer.

Hoeveel keer: totaal 3 keer 5 commando's.

Oefening 2: schaatssprongen

Instructie:

- Laat de spelers van het linkerbeen naar het rechterbeen springen
- Zorg ervoor dat je op 1 been land
- Doe dit in totaal 10 keer, (5 per kant)
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: totaal 2 keer 10 sprongen (5 elk been)

Oefening 3: 1-been stand overgooien

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 tennisbal
- Ga 3-5 meter uit elkaar staan
- Ga op 1 been staan
- Gooi de bal over naar je maatje, deze gooit de bal weer terug
- Elke speler gooit de bal 5 keer
- Wissel van dan been en herhaal

Hoeveel keer: 1x links 5 worpen, 1x rechts 5 worpen

Oefening 4: plank tunnel

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 bal
- 1 speler maakt een tunnel door op de handen en voorvoeten te gaan staan
- De andere speler rolt de bal er onderdoor
- Doe dit 15 seconde lang
- Wissel dan om
- Doe dit zodat elke speler 2 keer de bal heeft gerold.

Hoeveel keer: 2 keer 15 seconde per speler

Oefening 5: 1-been hup

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter (breedte tennisbaan)
- Laat de spelers 5 keer naar voren springen op hun linkerbeen
- Vervolgens 5 keer op hun rechterbeen
- Laat de spelers terug joggen
- Herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: 2x 5 hups per kant

Oefening 6: spiderman

Instructie:

- Iedere speler heeft een (tennis)bal nodig
- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Leg de bal voor de voeten
- Raak de bal met een voet lichtjes aan, wissel steeds per voet.
- Hou dit 15 seconde vol
- Herhaal dit 3 keer

Hoeveel keer: 3x15 seconde