WARMING - UP VOOR DE JEUGD

ROOD
6 – 8 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

Wat moet je <u>niet</u> doen in een warming-up:
- Starten met tennissen zonder warming up
- Sprong- of sprintvormen doen voor je de warming up hebt gedaan

Variatie:
Hieronder vind je een aantal oefeningen die voor deze leeftijdscategorie zijn uitgewerkt en onderzocht door FIFA.

Voor je start met de oefeningen kun je starten met deze introductie:

- 2 rondjes 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 rechter arm
- 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.

Jeugd6-8 jaar – ROOD 1e helft van het seizoen

Oefening 1: commando stop

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter. (breedte tennisbaan)
- Laat de spelers op een rustig tempo joggen.
- Steek willekeurig de linker- of rechterarm omhoog, zonder iets te zeggen. De spelers moeten dus goed kijken.
- De spelers moeten dan stoppen op het been van de genoemde kant. (Bv: als je jouw linker arm omhoog doet, moeten de spelers op hun linkerbeen gaan staan.)
- Doe dit een aantal keer in het stuk van 10 meter. (1x per 4 meter.)
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 2 keer.

Hoeveel keer: totaal 3 keer 2-4 commando's.

Oefening 2: schaatssprongen met bal

Instructie:

- Iedere speler krijgt een (tennis)bal, deze moeten ze met beide handen vasthouden
- Laat de spelers van het linkerbeen naar het rechterbeen springen
- Zorg ervoor dat je op 1 been land en de bal niet verliest
- 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 met het andere been opgetrokken
- Pak de bal onder het opgetrokken been over naar de andere hand
- Gooi de bal dan naar je maatje. Deze doet precies hetzelfde.
- 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

Instructie:

- Neem de plank positie aan met de schenen op de bal. Zonder bal kan dit ook gewoon op de tenen
- Beweeg naar voren en achteren (over de bal) heen
- Doe dit 10-15 seconde lang
- Herhaal dit nog 2 keer

Hoeveel keer: 3 keer 15 seconde per speler

Oefening 5: 1-been hup

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter (breedte tennisbaan)
- Laat de spelers 3 keer naar voren springen op hun linkerbeen
- Laat de spelers vervolgens 2 keer naar achter springen op hetzelfde been
- Vervolgens 3 keer op hun rechterbeen naar voren en 2 keer naar achteren
- Laat de spelers terug joggen
- Herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: 2x 5 hups per kant (3 naar voren en 2 naar achteren)

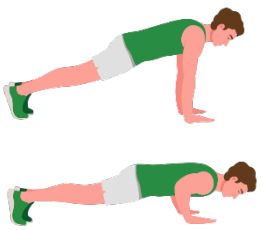
Oefening 6: spiderman

Instructie:

- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Rek jezelf helemaal uit door op je hakken terwijl je handen op dezelfde plaats blijven
- Als je helemaal bent uitgerekt, loop je weer terug.
- Hou dit 15 seconde vol
- Herhaal dit 3 keer

Hoeveel keer: 3x15 seconde

Oefening 7: push-up,



Instructie:

- Ga in een plank staan: zet je handen op schouderhoogte op de grond en strek je armen. Ga op je tenen staan en strek je benen.
- Buig je ellebogen tot je borst net niet de grond raakt.
- Duw je vervolgens weer omhoog.

Hoeveel keer: 3 keer totaal, probeer dit 2-3x te herhalen

jeugd 6-8 jaar ROOD-- 2e helft seizoen

Voor je start met onderstaande oefeningen kun je starten met deze introductie:

- 2 rondjes 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 rechter arm
- 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

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter. Breedte tennisbaan
- Laat de spelers op een rustig tempo joggen met een bal in de hand
- 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.)
- De bal mag niet vallen
- 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 3-5 commando's.

Oefening 2: schaatssprongen

Instructie:

- Elke speler heeft 1 tennisbal met 1 hand vast, liefst de bal losjes vasthouden
- Laat de spelers van het linkerbeen naar het rechterbeen springen
- Zorg ervoor dat je op 1 been land en de bal niet laat vallen
- 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)

- Wissel van dan been en herhaal

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

Oefening 3: plank

Instructie:

- Elke speler 1 tennisbal
- Ga op handen en voeten staan
- Rol met 1 hand een rondje met de bal om je andere arm.
- Doe dit 15 seconde lang

- Wissel dan van steunarm
- Herhaal dit 2 keer

Hoeveel keer: 4 keer 15 seconde (2x per arm)

Oefening 4: zijwaarts springen

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter
- Laat de spelers 5 keer naar links springen op hun linkerbeen en 5 keer naar rechts
- Vervolgens 5 keer op hun rechterbeen naar rechts en 5 keer naar links
- Herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: 2x 10 sprongen per been

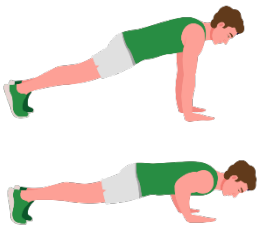
Oefening 6: spiderman

Instructie:

- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Loop vervolgens 5-10 meter naar voren en weer terug
- Herhaal dit 3 keer

Hoeveel keer: 3x5-10 meter

Oefening 7: push-up



Instructie:

- Ga in een plank staan: zet je handen op schouderhoogte op de grond en strek je armen. Ga op je tenen staan en strek je benen.
- Buig je ellebogen tot je borst net niet de grond raakt.
- Duw je vervolgens weer omhoog.

Hoeveel keer: 4 keer totaal