# WARMING - UP VOOR DE JEUGD

ORANJE
8-10 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 niet 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 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.

## Jeugd 8-10 jaar ORANJE → 1e helft van het seizoen

**Oefening 1: commando stop**

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter. Laat de spelers op een rustig tempo joggen met een tennisbal op de hand (balanceren)
- Steek willekeurig je linker of rechter arm omhoog
- De spelers moeten dan stoppen op het been van de opgestoken arm. (Bv: als je jouw linker arm omhoog doet, moeten de spelers op hun linkerbeen gaan staan.)
- De bal mag niet vallen
- Doe dit 2-3 keer in het stuk van 10 meter.
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 2 keer.

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

**Oefening 2: grondbal**

Instructie:

- Elke speler heeft 1 tennisbal met 2 handen vast
- Laat de spelers op 1 been staan
- De spelers moeten de grond met de bal aanraken terwijl ze op 1 been blijven staan
- Doe dit in totaal 10 keer, (5 per kant)
- Herhaal dit nog 1 keer

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

**Oefening 3: plank**

Instructie:

- Elke speler 1 tennisbal
- Ga op handen en voeten staan
- Rol met 1 hand zo ver mogelijk naar de voeten toe
- 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 op 1 been staan
- Steek vervolgens 1 arm willekeurig in de lucht, de spelers moeten dan zijwaarts 5 sprongen die kant op doen
- Wissel dan van been en herhaal

Hoeveel keer: 4x 5 sprongen per been

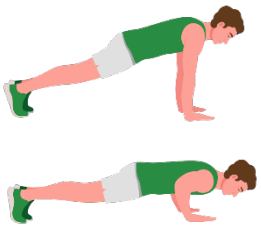
**Oefening 5: spiderman**

Instructie:

- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Leg de bal tussen je voeten
- Loop vervolgens op handen en voeten 5-10 meter naar voren en weer terug met de bal
- 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: 5 keer totaal. Herhaal dit 2 of 3 x. (dit bouw je op in de loop van het seizoen)

# jeugd 8-10 jaar ORANJE -- 2e helft van het seizoen

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

- 2-3 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 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 (variant als op plaatje, lees goed)**

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter. Laat de spelers op een rustig tempo de bal in de lucht gooien
- 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

Hoeveel keer: totaal 3 keer 5 commando's.

**Oefening 2: balans**

Instructie:

- Elke speler heeft 1 bal met 2 handen vast
- Laat de spelers op 1 been staan
- De spelers moeten de bal zover mogelijk naar voren brengen terwijl ze op 1 been blijven staan.
- Doe dit in totaal 10 keer, (5 per kant)
- Herhaal dit nog 1 keer

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

**Oefening 3: balans uitdagen**

Instructie:

- Maak tweetallen met elke speler 1 tennisbal. Alternatief is met 1 hand van de een tegen een andere hand van je maatje
- Ga dicht tegen elkaar aanstaan
- Ga op 1 been staan met de bal in beide handen
- De spelers moeten elkaar proberen uit balans te brengen met de bal / hand
- Doe dit 20s lang

Hoeveel keer: 1x 20 seconde

**Oefening 4: plank**

Instructie:

- Elke speler 1 bal. Alternatief zonder bal: loop met je handen iets van je schouders weg en weer terug
- Ga op handen en voeten staan
- Zet je handen op de bal, zodat je balanceert op voeten en bal
- Til afwisselend je been een stukje van de grond
- Doe dit 15 seconde lang
- Herhaal dit 3 keer

Hoeveel keer: 3 keer 15 seconde

**Oefening 5: zijwaarts springen**

Instructie:

- Neem een stuk van 10 meter
- Elke speler neemt 1 tennisbal op de hand (balanceren in je hand)
- Laat de spelers op 1 been staan
- Steek vervolgens 1 arm willekeurig in de lucht, de spelers moeten dan zijwaarts 5 sprongen die kant op doen
- De bal mag niet vallen
- Wissel dan van been en herhaal

Hoeveel keer: 4x 5 sprongen per been

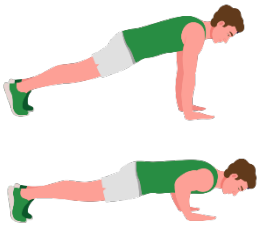
**Oefening 6: spiderman**

Instructie:

- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Zet je voeten op de bal. Alternatief is zelfde doen zonder bal.
- Loop vervolgens op handen en voeten (op de bal) 5-10 meter naar voren en weer terug met de bal
- 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: 2- 3 sets van 3 tot 5-7 push-ups (dit bouw je zelf op in de loop van het seizoen)