WARMING -UP VOOR BLESSUREPREVENTIE

SENIOREN

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 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.

Gebruik dit document als inspiratie om een warming-up van ca 10-15 minuten te maken. Je hoeft niet alle onderdelen altijd te doen, dus varieer hierin. Een aantal oefeningen komen echt vanuit de voetbal, ze staan nog wel in dit document als inspiratie. Sommige oefeningen kun je prima in tweetallen doen tijdens een training. Als je een warming-up alleen doet voor een single tenniswedstrijd kies dan oefeningen die je alleen kunt uitvoeren. Bouw het op in de drie stappen zoals hierboven beschreven.

Instructie

Het protocol is opgebouwd uit 3 onderdelen; het begint met 6 loopvormen, gevolgd door 6 functionele oefeningen en aansluitend nogmaals 3 loopvormen.

Indien het niveau van een functionele oefening niet past bij een individuele speler, kan ervoor worden gekozen een niveau hoger te nemen. Kijk hiervoor naar de warming-up van een hogere leeftijdscategorie. Als een niveau lager genomen moet worden zal de individuele speler deze oefening extra moeten trainen om op niveau te komen. De fysiotherapeuten van Sanos kunnen hierbij ondersteuning bieden.

Hierbij treft u een stapsgewijze instructie van dit protocol aan:

1. begin met 6 dynamische loopvormen. Plaats 3-5 pylonen op een afstand van 5 meter van elkaar. Heb je geen pylonnen, dan kan het ook zonder Volg vervolgens de beschreven loopoefeningen uit. Gebruik hiervoor minimaal de breedte van het veld

2. Hierna worden 6 functionele oefeningen uitgevoerd, waarbij sommige oefeningen, afhankelijk van het niveau, in tweetallen worden gedaan. Volg de beschreven oefeningen nauwkeurig. Voor elk niveau hoger niveau is de oefening verzwaard.
   De totale duur van deze functionele oefeningen zal ongeveer 10 minuten zijn.

3. Tot slot worden er nogmaals 3 dynamische loopvormen uitgevoerd, maar nu op een iets hogere intensiteit en over de gehele afstand van het veld.
   Afhankelijk van de grootte van het team duurt deze oefening ca. 8 minuten.

Extra instructie video
Voor verder naslag werk verwijs ik u naar de volgende instructie-video.

https://www.youtube.com/watch?v=X5YyunLZzBc

Of zoek in de YouTube balk op: **FIFA 11+ Injury Prevention Program (Plus FREE Handouts)** van het YouTube kanaal: **E3 Rehab**

Senioren warming-up

1 LOPEN
RECHT VOORUIT

Het parcours bestaat uit 6 tot 10 paren evenwijdig geplaatste dopjes, ong. 5-6 meter uit elkaar. Twee spelers starten tegelijk vanaf het eerste paar. **Jog samen** naar de laatste dopjes. Ren op de terugweg steeds sneller naarmate je beter opgewarmd raakt. **2 sets**

2 LOPEN
HEUP UITDRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en **draai je heup uit**. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**

3 LOPEN
HEUP NAAR BINNEN DRAAIEN

Loop rustig of jog, stop bij elk paar dopjes om je knie op te tillen en draai je heup in. Wissel je linker- en rechterbeen af bij ieder paar dopjes. **2 sets**

4 LOPEN
OM PARTNER HEEN

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Shuffle een hele cirkel om elkaar** en ga terug naar de dopjes. Herhaal bij ieder paar dopjes. Blijf op je tenen staan en houd je zwaartepunt laag door je heupen en knieën te buigen. **2 sets**

5 LOPEN
SCHOUDERCONTACT

Ren naast elkaar naar het eerste paar dopjes. Shuffle zijwaarts, in een hoek van 90 graden en tref elkaar in het midden. **Spring naar elkaar toe om schouder-schoudercontact te maken.**
Let op: Kom op beide voeten neer met je heupen en knieën gebogen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Maak een volledige sprong en spring en land tegelijkertijd met je teamgenoot. **2 sets**

6 LOPEN
ACCELEREREN EN DECELEREREN

Ren samen snel naar het tweede paar dopjes en **ren vervolgens achteruit terug naar het eerste paar dopjes; houd daarbij je heupen en knieën licht gebogen**. Ren steeds twee dopjes naar voren en één terug. Neem kleine, snelle stappen. **2 sets**

7 PLANK
ÉÉN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN

Startpositie: Ga liggen op je buik, steunend op je onderarmen en voeten. Je ellebogen steunen recht onder je schouders op de grond.
Oefening: Duw je lichaam op, steunend op je onderarmen, en span je buikspieren aan. Til één been ongeveer 10-15 centimeter van de grond en houd dit gedurende 20-30 seconden vast. Je lichaam vormt een rechte lijn. Laat je andere heup niet inzakken en probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. Neem een korte pauze, wissel van been en herhaal. **3 sets**

8 ZIJWAARTSE PLANK
MET BEENLIFT

Startpositie: Ga op je zij liggen met beide benen gestrekt. Steun op je onderarm en de zijkant van je voet zodat je lichaam een rechte lijn vormt van schouder tot voet. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je bovenste been omhoog en laat hem langzaam weer zakken. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten.**

9 HAMSTRINGS
GEVORDERD

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Je lichaam vormt tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn. Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspieren. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 12 - 15 keer en/of 60 seconden. **1 set**

10 OP ÉÉN BEEN STAAN
STEL JE PARTNER OP DE PROEF

Startpositie: Ga op één been staan, tegenover je partner op armlengte.
Oefening: Zorg dat je je evenwicht bewaart terwijl jij en je partner om beurten proberen elkaar in verschillende richtingen uit balans te duwen. Houd daarbij het gewicht op de bal van je voet en zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Herhaal dit gedurende 30 seconden. Wissel van been en herhaal. 2 sets

11 SQUATS
HURKEN OP ÉÉN BEEN

Startpositie: Ga op één been staan terwijl je licht op je partner steunt.
Oefening: Buig langzaam zo ver mogelijk je knie. Zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Buig je knie langzaam en strek je knie daarna iets sneller, terwijl je je heupen en bovenlichaam recht houdt. Herhaal de oefening 10 keer voor elk been. **2 sets**

12 SPRINGEN
BOX SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Stel je voor dat er een kruis op de grond is getekend en dat jij daarop in het midden staat.
Oefening: Wissel af tussen voorwaartse en achterwaartse sprongen, zijwaartse sprongen en diagonale sprongen over het kruis. Spring zo snel en explosief mogelijk. Je knieën en heupen moeten licht gebogen zijn. Land zachtjes op de bal van je voeten. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

13 LOPEN
OVER HET VELD

Ren over het veld, van de ene naar de andere kant, op 75-80% van je maximale snelheid. **2 sets**

14 LOPEN
LOOPSPRONGEN

Ren met hoge loopsprongen met een hoge knielift, terwijl je zachtjes op de bal van je voet landt. Maak een grote zwaai met je tegenovergestelde arm bij iedere stap. Zorg ervoor dat je voorste been niet het midden van je lichaam kruist en dat je knieën niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog rustig terug om op adem te komen. **2 sets**

15 LOPEN
VAN RICHTING WISSELEN

Jog 4-5 stappen, zet het buitenbeen neer en verander van richting. Versnel en sprint 5-7 stappen op hoge snelheid (80-90% van je maximale snelheid) voor je afremt en de oefening herhaalt. Laat je knie niet naar binnen knikken. Herhaal de oefening tot je de andere kant van het veld hebt bereikt en jog terug. **2 sets**