WARMING-UP · BLESSUREPREVENTIE

KON. IK DIEN FC

11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN 8 MINUTEN



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 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**

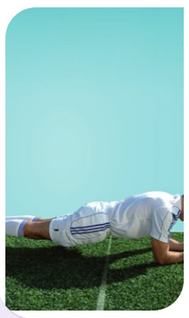


6 LOPEN
ACCELEREREN EN DECELEREREN

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**

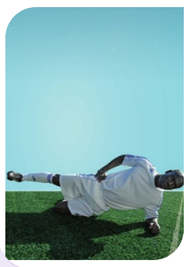
DEEL 2 KRACHT · COÖRDINATIE · STABILITEIT 10 MINUTEN

NIVEAU 1



7 PLANK
STATISCH

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, span je buikspieren aan en houd dit ong. 20-30 seconden vast. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



8 ZIJWAARTSE PLANK
STATISCH

Startpositie: Ga liggen op je zij met de knie van je onderste been 90 graden gebogen. Ondersteun je bovenlichaam met je onderarm en je knie. De elleboog van de ondersteunende arm staat recht onder je schouder.
Oefening: Til je heupen en bovenste been op, totdat je schouder, heup en bovenste been een rechte lijn vormen. Houd dit ong. 20-30 seconden aan. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal. **3 sets voor beide kanten**



9 HAMSTRINGS
BEGINNER

Startpositie: Kniel op een zachte ondergrond. Vraag je partner om je enkels stevig omlaag te drukken.
Oefening: Leun zo ver mogelijk naar voren, controleer de beweging met je hamstrings en bilspieren. Je lichaam moet tijdens de hele oefening van de schouders tot de knieën een rechte lijn vormen. Wanneer je de houding niet langer kunt vasthouden, laat je je voorzichtig in een opdrukhouding op je handen neerkomen. Herhaal minimaal 3-5 keer en/of 60 seconden. **1 set**



10 OP ÉÉN BEEN STAAN
BAL VASTHOUDEN

Startpositie: Ga op één been staan.
Oefening: Balanceer op één been terwijl je de bal met beide handen vasthoudt. Houd je gewicht op de bal van je voet. *Let op*: laat je knieën niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de bal rond je middel te bewegen en/of onder je andere knie door. **2 sets**



11 SQUATS
OP DE TENEN

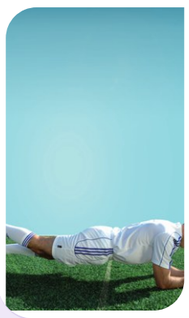
Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Maak een hurkbeweging door je heupen en knieën 90 graden te buigen. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Zak langzaam naar beneden en kom daarna iets sneller omhoog. Ga op je tenen staan als je benen gestrekt zijn en laat je daarna langzaam weer zakken. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**



12 SPRINGEN
VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig langzaam je benen totdat je knieën in een hoek van 90 graden zijn gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de hurkpositie. Land zachtjes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

NIVEAU 2



7 PLANK
WISSELEN VAN BEEN

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 afwisselend elk been gedurende 2 seconden op. Herhaal dit gedurende 40-60 seconden. Je lichaam moet een rechte lijn vormen. Probeer niet door te hangen in je schouders en heupen. **3 sets**



8 ZIJWAARTSE PLANK
HEUP OMHOOG & OMLAAG

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: Laat je heup naar de grond zakken en breng deze weer omhoog. Herhaal dit gedurende 20-30 seconden. Neem een korte pauze, wissel van kant en herhaal.
3 sets voor beide kanten



9 HAMSTRINGS
HALFGEVORDERD

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 7-10 keer en/of 60 seconden. **1 set**



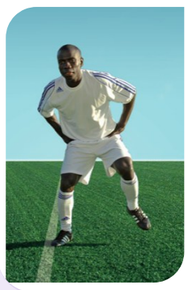
10 OP ÉÉN BEEN STAAN
BAL GOOIEN MET PARTNER

Startpositie: Ga op 2-3 meter van je partner staan, allebei op één been.
Oefening: Gooi de bal naar elkaar, terwijl je je evenwicht houdt en je buikspieren aanspant. Houd je gewicht op de bal van je voet. *Let op*: houd je knie licht gebogen en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd dit 30 seconden vast. Wissel van been en herhaal. **2 sets**



11 SQUATS
LUNGES NAAR VOREN

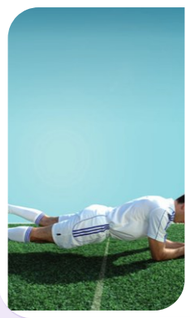
Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stap langzaam in een gelijkmatig tempo naar voren uit. Bij het uitvallen naar voren buig je je voorste been totdat je heup en knie 90 graden gebogen zijn. Laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je bovenlichaam en heupen recht. Stap naar voren uit over de lengte van het veld (ong. 10 keer per been) en jog dan terug. **2 sets**



12 SPRINGEN
ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend vanaf je middel, met je knieën en heupen licht gebogen.
Oefening: Spring ong. 1 meter zijwaarts van je standbeen op je vrije been. Land zachtjes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

NIVEAU 3



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

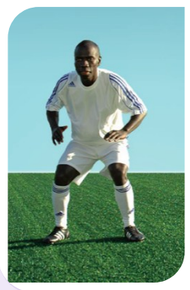
Startpositie: Ga op één been staan terwijl je licht op je partner steunt.
Oefening: Buig langzaam zo ver mogelijk je knie. Zorg ervoor dat je knie niet naar binnen knikt. Buig je knie langzaam en strek je knie daarna iets sneller, terwijl je je heupen en bovenlichaam recht houdt. Herhaal de oefening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

12 SPRINGEN
VERTICALE SPRONGEN

Startpositie: Ga met je voeten op heupbreedte staan. Plaats je handen eventueel op je heupen.
Oefening: Stel je voor dat je op een stoel gaat zitten. Buig langzaam je benen totdat je knieën in een hoek van 90 graden zijn gebogen en houd dit 2 seconden vast. Laat je knieën niet naar binnen knikken. Spring zo hoog mogelijk vanuit de hurkpositie. Land zachtjes op de bal van je voet met je heupen en knieën licht gebogen. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **2 sets**

12 SPRINGEN
ZIJWAARTSE SPRONGEN

Startpositie: Ga op één been staan met je bovenlichaam licht naar voren leunend vanaf je middel, met je knieën en heupen licht gebogen.
Oefening: Spring ong. 1 meter zijwaarts van je standbeen op je vrije been. Land zachtjes op de bal van je voet. Buig je heupen en knieën licht terwijl je landt en laat je knie niet naar binnen knikken. Houd je evenwicht bij iedere sprong. Herhaal de oefening gedurende 30 seconden. **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**

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN 8 MINUTEN



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**