



# WARMING - UP VOOR DE JEUGD

D-JEUGD



## Inhoudsopgave

Introductie .....	2
Instructie.....	2
D-jeugd 1e helft van het seizoen .....	4
D-jeugd 2e helft van het seizoen .....	6

## Introductie

### **FIFA Warming-up Protocol: Tot 50% minder blessures voor sporters van alle leeftijden, nu ook geschikt voor sporters onder 11 jaar!**

Het FIFA Warming-up Protocol is een gestructureerd en wetenschappelijk onderbouwd programma dat is ontworpen om de kans op blessures bij voetballers te verminderen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit protocol kan leiden tot een significante vermindering van blessures, met een reductiepercentage van 20 tot 50%. Dit geldt niet alleen voor voetballers, maar ook bij andere sporten is dit bewezen.

In eerste instantie werd het FIFA Warming-up Protocol ontwikkeld voor kinderen van 11 jaar en ouder, maar later heeft FIFA aanpassingen doorgevoerd om het ook geschikt te maken voor kinderen onder de 11 jaar. Dit betekent dat spelers van alle leeftijden nu kunnen profiteren van dit effectieve blessurepreventieprogramma.

Het FIFA Warming-up Protocol, vermindert niet alleen het blessurerisico maar legt ook een sterke basis voor lichamelijke ontwikkeling. Met gerichte oefeningen worden motorische vaardigheden gestimuleerd en verbeterd, wat bijdraagt aan coördinatie, balans en lichaamsbewustzijn. Een waardevolle investering voor zowel korte- als lange termijn prestaties.

## Instructie

Het FIFA Warming-up Protocol bestaat uit vijf delen met elk verschillende oefeningen. Voor de F-jeugd is er één deel, voor de E-jeugd zijn er twee delen, en voor de D-jeugd zijn er ook twee delen. De eerste delen van de E-jeugd en D-jeugd worden gebruikt in de eerste helft van het seizoen, terwijl de tweede delen worden toegepast in de tweede helft.

Elk deel omvat zeven oefeningen die gebaseerd zijn op hetzelfde principe, maar steeds uitdagender worden gemaakt. Hieronder zijn de oefeningen beschreven, inclusief het aantal herhalingen/sets. FIFA adviseert om het protocol twee keer per week te volgen voor optimale resultaten.

Als een oefening voor een individuele speler te makkelijk is, mag worden gekozen om door te gaan naar het volgende level. Indien een oefening te zwaar blijkt voor een individuele speler, kan worden overwogen een niveau terug te gaan. Wel word geadviseerd om dit specifieke onderdeel te trainen zodat de speler weer op niveau komt. Dit trainen kan worden gedaan onder begeleiding van een van de fysiotherapeuten van Sanos.

Voor eventuele verdere instructies met video kan het Youtube Channel **@FAIGrassroots** worden bezocht. Klik op de playlists/afspeellijsten en klik Fifa 11+ kids aan. Hier zijn alle 7 oefeningen nogmaals uitgelegd met beeldmateriaal.

Of klik/kopieer de link: <https://www.youtube.com/@FAIGrassroots/playlists>

**Doel van de Warming-up:**

- Doorbloeding op gang brengen, zodat spieren doorbloedt en belastbaar zijn. Hiermee gaat de temperatuur van je lichaam (ook kerntemperatuur) omhoog
- Zenuwstelsel activatie, zodat je hersenen en ruggenmerg de juiste informatie naar de juiste spieren sturen.
- Gewrichten laten bewegen als activatie en smering, ter voorbereiding op de sport die je gaat doen

**Wat moet je niet doen in een warming-up:**

- Starten met specifieke oefeningen gericht op 1 spiergroep. Denk hierbij aan op de tenen lopen, de kuit en achillespezen belasten voordat ze doorbloed zijn.
- Alvast ballen schieten voordat je een warming up hebt gedaan. Zeker voor de kuit en achillespezen is dit een vorm van te vroege belasting voordat er goede doorbloeding en aansturing is.
- Sprong- of sprintvormen doen voor je de warming up hebt gedaan

**Variatie:**

Hieronder vind je de 7 oefeningen die voor deze leeftijdscategorie zijn uitgewerkt en onderzocht door FIFA. Oefening 7, de koprol is in de zaal wat lastig uit te voeren. Hiervoor is er een alternatief toegevoegd. 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. Onthoud wel dat onderstaande 7 oefeningen zijn onderzocht en dragen duidelijk bij aan blessurepreventie.

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 linker arm, 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.

## D-jeugd 1e helft van het seizoen

### Oefening 1: commando stop

Instructie:

- Neem een stuk van 20 meter. Laat de spelers op een rustig tempo joggen met een bal in de hand
- 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 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: grondbal

Instructie:

- Elke speler heeft 1 bal 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: 1-been stand overspelen (niet met de voet zoals op plaatje)

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 bal
- Ga 3-5 meter uit elkaar staan
- Ga op 1 been staan
- 1 speler gooit de bal, de andere moet deze met 1 hand vangen, achter de rug langs naar de andere hand en dan teruggooien.
- Doe dit 5 keer achter elkaar
- Wissel dan om van speler
- Elke speler speelt de bal 5 keer per hand
- Wissel van dan been en herhaal



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

#### Oefening 4: plank

Instructie:

- Elke speler 1 bal
- 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 5: zijwaarts springen

Instructie:

- Neem een stuk van 20 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 6: 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

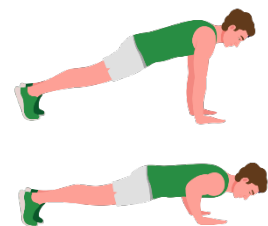


#### Oefening 7: push-up

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)



## D-jeugd 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 linker arm, 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 20 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 bal
- 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
- Doe dit 20s lang



Hoeveel keer: 1x 20 seconde

#### Oefening 4: plank

Instructie:

- Elke speler 1 bal
- 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 20 meter
- Elke speler neemt 1 bal
- 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
- 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 push-ups (dit bouw je zelf op in de loop van het seizoen)

