



WARMING - UP VOOR DE JEUGD

E-JEUGD



Inhoudsopgave

Introductie	2
Instructie.....	2
E-jeugd 1e helft van het seizoen	4
E-jeugd 2e helft 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 wordt 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 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.

E-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.
- 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 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: schaatssprongen met bal

Instructie:

- Iedere speler krijgt een 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 bal
- 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
- Beweeg naar voren en achteren over de bal heen
- Doe dit 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 20 meter
- 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

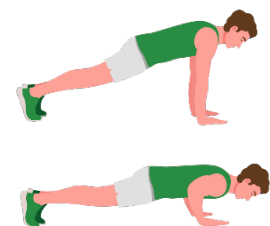


Oefening 7: push-up, als alternatief voor de koprol

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



E-jeugd 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 20 meter. 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 5 commando's.



Oefening 2: schaatssprongen

Instructie:

- Elke speler heeft 1 bal met 1 hand vast
- 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)



Oefening 3: 1-been stand overspelen

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 bal
- Ga 3-5 meter uit elkaar staan
- Ga op 1 been staan
- Speel de bal over met het andere been, maar blijft op 1 been staan. Dit kan met de voet, of met de hand (specifiek voor korfbal)
- Elke speler speelt de bal 5 keer
- 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 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 5: zijwaarts springen

Instructie:

- Neem een stuk van 20 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

