



DE WARMING-UP

Fase 1- Warm lopen

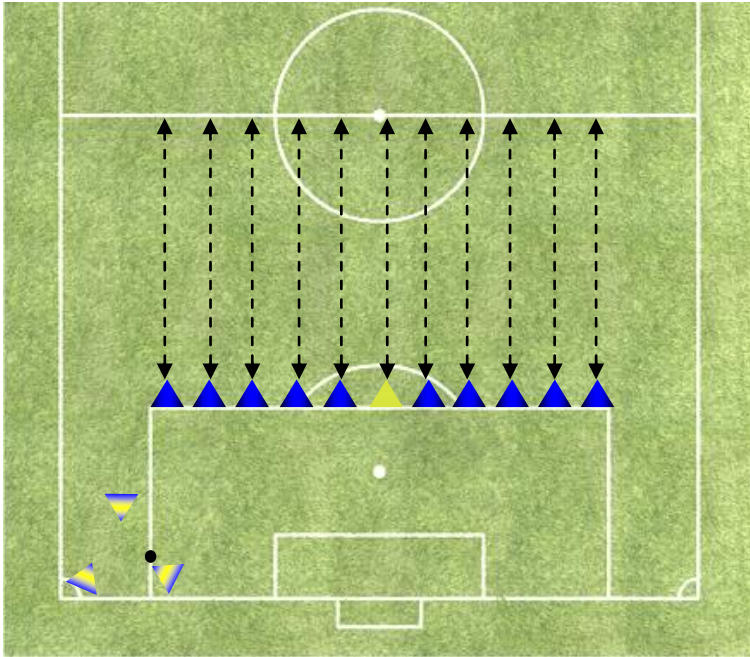
Vanuit rust wordt de intensiteit van de arbeid zeer geleidelijk verhoogd.

De hartfrequentie stijgt geleidelijk van 60 – 70 slagen per minuut, naar 140 – 150 sl/min.

Dit gebeurt normaal gesproken door het gebruik van bekende bewegingsvormen zoals loopvormen en variaties hierop.

Schokbelasting, plotselinge versnellingen en/of richtingsveranderingen moeten worden voorkomen.

Op deze wijze wordt gewerkt tot de voetballer merkt dat de huid vochtig wordt als gevolg van licht zweten.



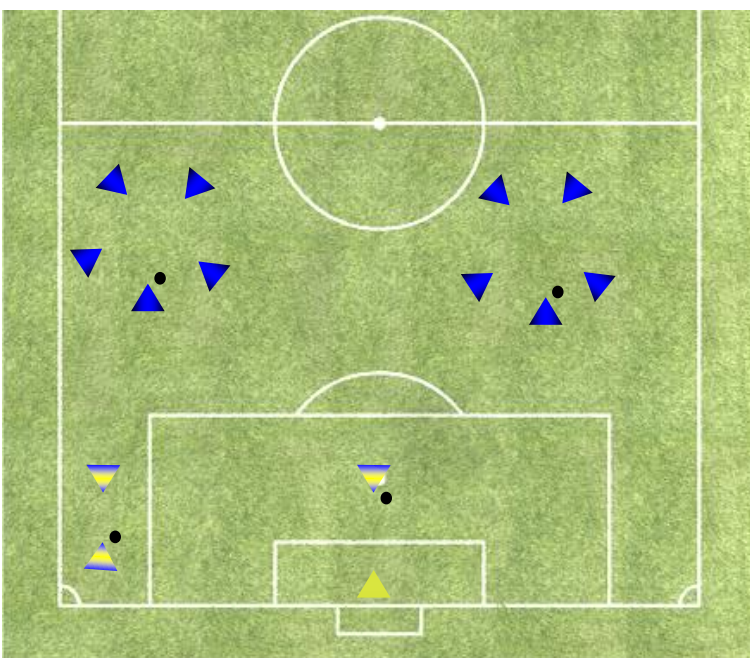
- Vanaf 16m lijn naar middenlijn oefeningen
- Van middenlijn naar 16m lijn dribbelpass
- Oefeningen:
 - dribbelen
 - kniehef
 - hakbil
 - kruispas
 - sluitpas
 - liezen (binnen/buiten)
 - liezen (buiten/binnen)
 - versnellen
- Keeper doet gewoon mee met de warming-up
- Wisselers hoeven niet mee te lopen en mogen rustig een balletje overspelen.

duur 5 minuten

Fase 2 - Specifieke warming-up

Het accent in deze fase ligt op sportspecifieke handelingen die ook in de trainingskern aan de orde komen.

Passen / achtervolgen



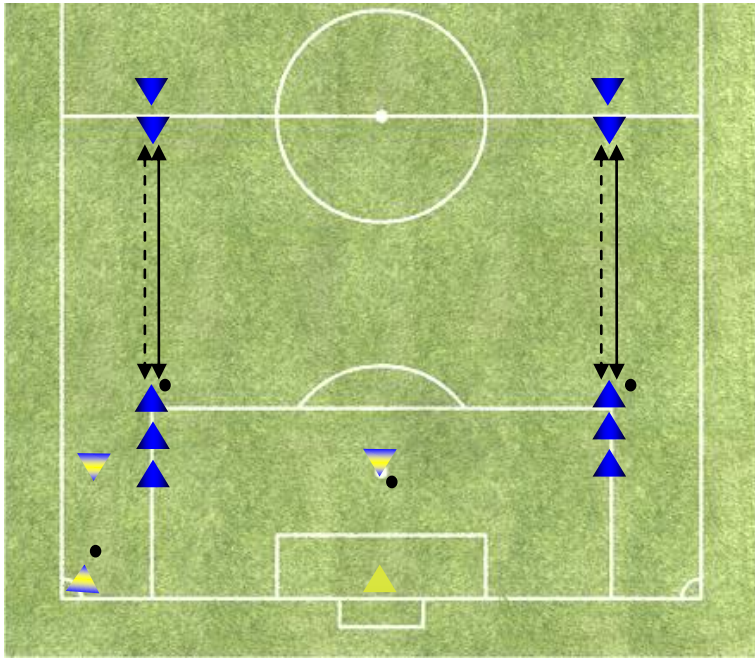
- 2 groepjes van 5. Bal overspelen en achtervolgen:
- 1) 3-5 meter (3 minuten)
 - 2) 5-10 meter (3 minuten)
 - 3) 10-15 meter (3 minuten)

Keeper vervolgt zijn eigen warming-up m.b.t. inschieten door een wisselers.

Overige wisselers mogen rustig een balletje overspelen.

duur 9 minuten

Lange ballen



2 groepjes van 5. Bal overspelen en achtervolgen:

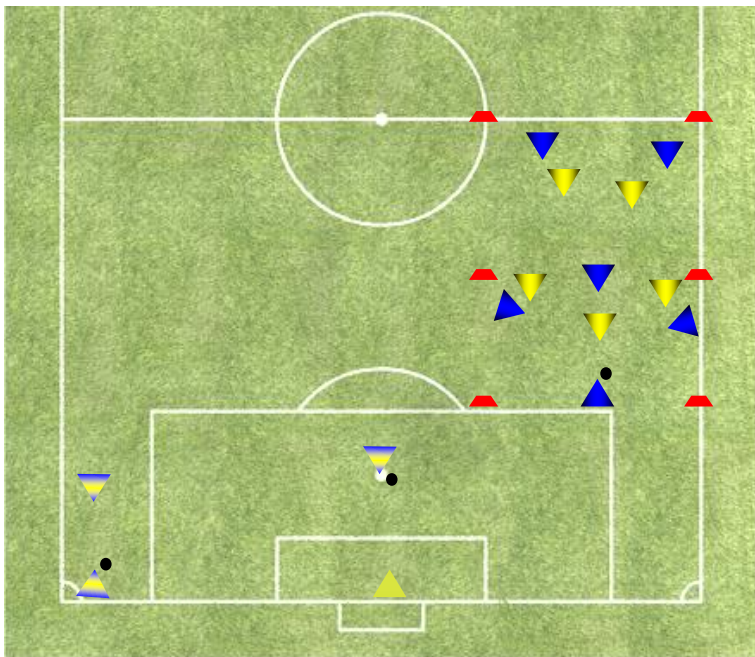
- 3-tal bij de 16m lijn
- 2-tal bij de middenlijn

Keeper vervolgt gewoon z'n eigen warming-up m.b.t. inschieten door een wisselspeler

Overige wisselers mogen rustig een balletje overspelen.

duur 3 minuten

Positiespel



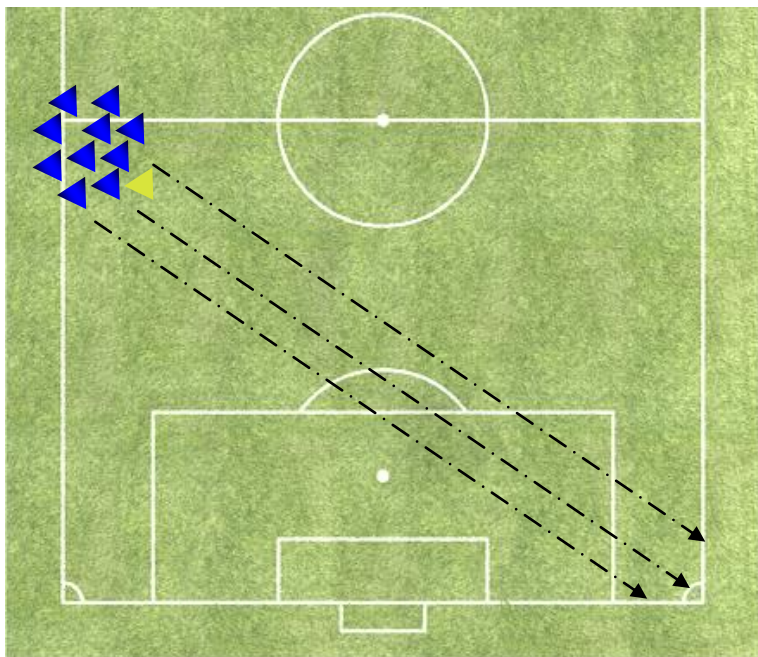
2 groepjes van 5. Positiespel en spelen op balbezit. Waarbij de aanname en inspeelpass belangrijk is en het bewegen zonder bal.

Keeper vervolgt gewoon z'n eigen warming-up m.b.t. inschieten door een wisselspeler

Overige wisselers mogen rustig een balletje overspelen.

duur 5 minuten

Versnelling



De basiself gaat naar de hoek van het veld en gaat een versnelling naar de cornervlag doen en dan richting de kleedkamer.

Overige wisselers ruimen overige spullen op en gaan alvast naar de kleedkamer

duur 1 minuut

In de kleedkamer worden de laatste punten nog even besproken en maakt iedereen zich klaar om als team naar buiten te gaan om de wedstrijd te starten.