A. Geschikte vormen voor de warming-up

Na een toelichting op de algemene warming-up die bij de C-junioren van belang is, worden vormen aangegeven die geschikt zijn voor het specifieke gedeelte van de warming-up.

A. Vormen voor de warming-up

Eerder is in hoofdstuk 3 aangegeven dat een algemene fysieke warming-up, gezien de ontwikkeling die deze spelers meemaken, noodzakelijk is. Naast de algemene warming-up volgt de specifieke warming-up.

Hoe ziet de warming-up eruit?

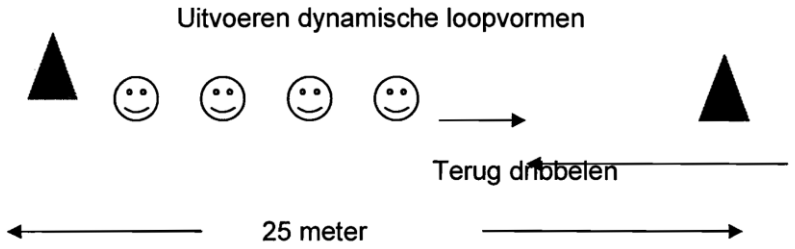
Algemeen gedeelte

2 à 3 minuten rustig inlopen (bijv. over de breedte van het veld)

Dynamische loopvormen, zoals:

Hakken/billen t.b.v. spieren voorzijde bovenbeen
Knieheffen t.b.v. spieren achterzijde bovenbeen
Kruispassen t.b.v. lies/heupspieren
Sluitpassen t.b.v. kuitspieren
Armzwaaien voorwaarts/achterwaarts t.b.v. arm/schouderspieren

Elke loopvorm wordt uitgevoerd over ongeveer 25 meter, waarna teruggedribbeld wordt en gestart wordt met de volgende loopvorm.



Na deze dynamische loopvormen wordt de algemene warming-up besloten met een aantal steigerungs (versnellingslopen).

Noot:

Na deze algemene warming-up een aantal weken te begeleid hebben, moet het voor de spelers mogelijk zijn deze zelfstandig uit te voeren onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder.

Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte van de warming-up kunnen we bijvoorbeeld vormen gebruiken die in de jaarplanning onder technische vaardigheden genoemd worden. Voorwaarde is wel dat deze vormen al een keer eerder in de training aan de orde is geweest. We gebruiken in dit gedeelte alleen vormen die bekend zijn en waarmee de spelers vertrouwd zijn. Het kunnen

dus ook andere vormen uit de jaarplanning zijn, die aan de orde zijn geweest en inmiddels beheerst worden.
Voor het specifieke gedeelte stellen we de volgende eisen:

A. Zorg dat de organisatie van te voren klaar staat
B. Kies voor een eenvoudige organisatie, die gedurende de warming-up niet of nauwelijks gewijzigd hoeft te worden.
C. Kies vormen, bij voorkeur met bal, waarbij iedereen beweegt
D. Kies bijvoorbeeld voor vormen, die ze al eerder hebben gehad. Uitleg kan dan minimaal zijn. Dit is dan tevens een goede herhaling.
E. De intensiteit bij voorkeur laten oplopen, door bijvoorbeeld te eindigen met een wedstrijdvorm

Andere geschikte vormen voor de specifieke warming-up:

1. Een vierkant van 25 bij 25 meter. Elke speler een bal. Dribbelen door het vierkant en op teken van de trainer een opdracht met de bal uitvoeren., zoals richting veranderen met binnenkant/buitenkant van de voet, achter standbeen langs, opgooien en verwerken. Verwerken met de voet, dijbeen, borst of hoofd in combinatie met een dribbel aan de voet.

2. Rechthoek van 25 bij 15 meter. Alle spelers met bal staan aan de lange zijde.. Op teken van de trainer of op eigen initiatief steken de spelers met bal al dribbelend over; hierbij worden bewegingen met de bal uitgevoerd, zoals bijvoorbeeld een schaarbeweging naar links of rechts, het meenemen van de bal onder de voetzool, voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts.

3. Lummelen, 2 tegen 1 in de vrije ruimte of in afgebakende ruimten van 10 bij 10 meter. Variatie: de twee mogen de bal maar twee keer raken.

4. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een breed veld van 30 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen.

5. Passen en trappen met tweetallen in de vrije ruimte of binnen een groot afgebakend vierkant. Geef verschillende opdrachten: speler zonder bal "vraagt" door in de vrije ruimte te versnellen. Korte ballen en lange ballen geven. Strak en door de lucht.

6. Positiespel 4 tegen 1 op 2 of 3 veldjes van 10 bij 10 meter. Wisselen op tijd of na 5 onderscheppingen van de verdediger. In feite het bekende rondootje. Dit hoeft niet altijd in een aangegeven ruimte te worden gespeeld; de spelers staan in een rondje rond de verdediger en proberen de bal rond te spelen. Bal onderschept of buiten de kring betekent wisselen. Variatie, twee keer raken of direct spel.

7. Positiespel 4 tegen 2 of 5 tegen 2 op twee veldjes van 25 bij 15 meter. Het overtal probeert de bal 8 keer samen te spelen, het ondertal probeert bij balbezit over de korte lijn te dribbelen.