

A. Geschikte vormen voor de warming-up

Na een toelichting op de algemene warming-up die bij de A-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

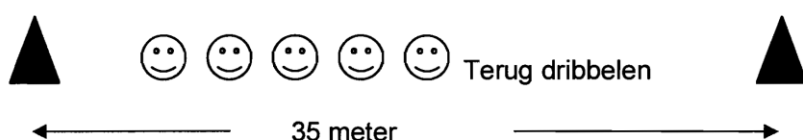
Kruispassen t.b.v. lies/heupspieren

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.

Uitvoeren dynamische loopvormen



Na deze dynamische loopvormen wordt de algemene warming-up besloten met een aantal steigerings (versnellingslopen). Deze kunnen in verschillende richtingen worden uitgevoerd.

Noot:

Na deze algemene warming-up een aantal weken te hebben begeleid, moet het voor de spelers mogelijk zijn deze zelfstandig uit te voeren onder leiding van bijvoorbeeld de aanvoerder. Als het goed is hebben ze dit al jaren meegemaakt en is dit eenvoudig te realiseren.

Specifiek gedeelte

In het specifieke gedeelte van de warming-up kunnen we bijvoorbeeld vormen van passen en trappen gebruiken of positiespelen die inmiddels bekend zijn bij de groep. We gebruiken in dit gedeelte dus 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

Geschikte vormen voor de specifieke warming-up:

1. Positiespelen 4 tegen 2, 5 tegen 2 of 9 tegen 5. In een afgebakende ruimte met bepaalde opdrachten. Bijvoorbeeld overtal 8 keer samenspelen is een punt, ondertal scoort door buiten de ruimte te dribbelen of door 3 keer samen te spelen. Geef overtal de opdracht om de bal maar 2 of 3 keer te raken.
1. Vormen met passen en trappen. Tweetallen een bal, passen over korte en lange afstanden, waarbij er steeds bewogen wordt. Na de pass aanbieden in de vrije ruimte. Andere vorm: 3-tallen een bal, waarbij nr. 1 passt op nr. 2, nr. 2 kaatst terug op nr. 1 en nr. 1 passt de bal ver op de weglappende nr. 3. Nr. 3 passt weer op nr. 1, etc.
2. Lijnvoetbal 7 tegen 7 op een kort en breed veld van 40 bij 30 meter. Beide ploegen kunnen scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen.
3. Partijspel 7 tegen 7 in een groot vierkant van 40 bij 40 meter zonder doelen. Beide ploegen proberen de bal in bezit te houden.
4. Rondootje 6 tegen 1 op 2 plaatsen. Bal buiten de kring is wisselen of bij onderschepping. Balaanrakingen beperken.
5. 5 tegen 5 in een ruim vierkant van 25 bij 25 meter met 4 kaatsers buiten het vierkant die meedoen met de balbezittende partij. Na verloop van tijd wisselen van kaatsers.