

## **A. Geschikte vormen voor de warming-up**

*Hier worden vormen aangegeven, die heel geschikt zijn voor een warming-up van D-pupillen.*

## A. Vormen voor de warming-up

Een fysieke warming-up voor D-pupillen niet noodzakelijk. We adviseren dan ook dit achterwege te laten en de warming-up te gebruiken door al te gaan voetballen. De volgende zaken zijn bij een warming-up voor D-pupillen van belang:

- Kies voor een eenvoudige organisatie, die gedurende de warming-up niet of nauwelijks gewijzigd hoeft te worden.
  - Kies vormen, bij voorkeur met bal, waarbij iedereen beweegt
  - Kies voor speelse vormen, gezien de bewegingsdrang van de spelers op die leeftijd.
  - Kies bijvoorbeeld voor vormen, die ze al eerder hebben gehad. Uitleg kan dan minimaal zijn. Dit is dan tevens een goede herhaling.
  - De intensiteit bij voorkeur laten oplopen, door bijvoorbeeld te eindigen met een wedstrijdvorm
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. Afsluiten met enkele spelers zonder bal die de bal van een ander moeten veroveren.
  2. Rechthoek van 25 bij 15 meter. De spelers met bal staan aan de lange zijde. Enkele spelers zonder bal staan in de rechthoek. Op teken van de trainer of op eigen initiatief steken de spelers met bal al dribbelend over, terwijl de balafpakkers dat verhinderen door de bal te veroveren. Oversteken is een punt; is de bal afgepakt, dan wisselen van functie of 3 punten eraf, waarbij na 2 minuten andere balafpakkers in het veld komen.
  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.
  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.