



# Vv Prinsenland

In maart hebben we op een leuke manier kennis kunnen maken met de trainers en spelers van de jeugd van vv Prinsenland. Hierbij hebben wij gezamenlijk de warming-up verzorgd. Naast deze kennismaking willen wij graag als medewerkers graag nog informatie toesturen en uitleg geven over wat we gedaan en gezien hebben.

## Doel Warming-Up

Een goede sport- & situatie specifieke warming-up heeft een positieve invloed op kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen. Het maakt je lichaam warm en daarmee klaar voor de prestatie die je gaat leveren:

- Spieren zijn flexibel, goed doorbloed en daardoor minder kwetsbaar dan stijve, koude spieren: Hiermee voorkom je veel blessures.
- Stofwisselingsprocessen verlopen sneller. Hierdoor beschikken spieren makkelijker over de nodige energie. Minder afvalstoffen worden daardoor gevormd en dit vermindert spierpijn.
- Je bent geestelijk goed voorbereid op het sporten, de focus en concentratie is toegenomen.

### *Testen oude klachten en blessures*

In een warming-up kun je ook oude klachten en blessures 'testen'. Bekijk of je fit genoeg bent om mee te spelen. Heb je nog steeds last van je klachten en/of blessures? Besluit dan om niet te spelen. Wees hierin eerlijk. Als je toch gaat trainen, dan ben je daarna waarschijnlijk nog langer uit de running. Je benadeelt daardoor niet alleen jezelf, maar ook mogelijk je team.

## Opbouw Warming-Up

Bij het amateur voetbal wordt over het algemeen gemiddeld 20 minuten aan de warming-up besteedt, dit is erg krap voor het leveren van een topprestatie (zeker met de vaak koude weersomstandigheden in Nederland). Het is dus van belang dat deze tijd optimaal benut wordt, een effectieve warming-up begint relatief eenvoudig en rustig en wordt langzaam steeds intensiever en complexer.

## Variërend Opwarmen – 3 minuten

Warm eerst rustig op, je lichaam heeft tijd nodig om over te kunnen schakelen van een rustsituatie naar een inspanningssituatie. Dat dit niet anders kan dan het gebruikelijke 'inlopen' rondom het voetbalveld is een taboe. De spieraansturing vanuit de hersenen, neuro-musculaire aansturing, wordt juist het beste getraind door veel te variëren; in de warming up/training (oefenstof). Hierdoor wordt een breder netwerk aangericht waardoor de speler plastischer/beter wordt in het oplossen van 'nieuwe' situaties in een wedstrijd. Belangrijk blijft wel om het doel van de training duidelijk te houden. Het standaard rondje inlopen zal de geest niet opwarmen, een onvoorspelbare variant daarentegen schudt de spelers direct wakker en bereidt het daarmee voor op onvoorspelbare spelsituaties. Er zijn talloze manieren van opwarmen, zolang dit rustig wordt uitgevoerd en er daarmee dus geen explosieve bewegingen gemaakt worden:

- Inlopen met een opdracht; zijwaartse- en achterwaartse bewegingen
- Reactiespellen: Inlopend of bewegend op de plek reageren op diverse commando's
- Rondo; zonder 'lummel'

## Dynamische Rekoefeningen – 3 minuten

Dynamisch rekken is de bewegende variant voor het los maken van spieren en gewrichten, de niet bewegende variant 'Statisch rekken' wordt voor de betreffende korte warming-up afgeraden.



### *Statisch Rekken – 0 Minuten*

Het is namelijk wetenschappelijk aangetoond dat het lichaam zeker 20 tot 60 minuten nodig heeft voordat het hersteld is om een volledige explosieve prestatie te leveren, het vermindert namelijk tijdelijk de spierkracht en spanning waardoor deze spieren dus zwakker zijn en het risico op blessures wordt vergroot. Aangezien de warming-up gemiddeld slechts 20 minuten bedraagt kan het beste gekozen worden voor dynamische rekoefeningen, de spieren herstellen hierbij relatief veel sneller.

De dynamische rekoefeningen bestaan uit loopvormen zonder bal gericht op de volgende voetbalspecifieke spiergroepen: Enkels, Liezen, Hamstrings, Quadriceps en Kuiten. Varieer en voer alle oefeningen zowel links als rechts uit, hierbij mag niet geforceerd worden.

Het trainen van de niet-dominante kant (vaak links) zorgt ook voor een verfijnder bewegen van ook het dominante (vaak rechter been) dit komt doordat de routine uit de beweging wordt gehaald waardoor de speler zich bewuster van de totale en deelbewegingen en omdat de hersenen voor ruim 80% dezelfde activiteit laten zien.

### **Spieractivatie oefeningen – 3 minuten**

Spieractivatie oefeningen mobiliseren alle kleine spieren rondom je gewrichten die helpen om je gewrichten bij elkaar te houden zodat deze door het gewricht kunnen stabiliseren. Spier activatie oefeningen die niet goed uitgevoerd kunnen worden zijn hierin altijd een aandachtspunt omdat dit een indicatie van een beperking is. Dit kan duiden op het niet (juist) gebruiken van spiergroep waardoor er vervolgens in andere delen van het lichaam gecompenseerd moet worden wat zich visueel uit in een verkeerde/scheve houding en fysiek in stijfheid/blessures. De spieractivatie (dynamische) oefeningen bestaan uit loopvormen zonder bal gericht op de volgende voetbalspecifieke spiergroepen: Enkels, Liezen, Hamstrings, Quadriceps en Kuiten. Met de juiste, voornamelijk éénbenige-, oefeningen worden daarmee de rondom liggende spieren automatisch 'geactiveerd'. Varieer en voer alle oefeningen zowel links als rechts uit, hierbij mag niet geforceerd worden.

### **Coördinatieve Plyometrische oefeningen – 3 min**

Na het activeren van de spieren moet de spierspanning verder worden opgebouwd met behulp coördinatieve plyometrische oefeningen, deze zorgen voor een evenwichtige en effectieve interactie tussen de spieren en verhogen de explosiviteit om uiteindelijk een hogere functionele (start/wendbare) snelheid te bereiken. De coördinatieve plyometrische oefeningen bestaan uit sprong-gecombineerd met loopvormen zonder bal. In deze fase van de warming-up wordt de intensiteit per oefening verhoogd tot een maximum van 80%.

### **Reactieve Wendbare oefeningen – 3 min**

In deze fase van de warming-up is het lichaam in staat explosieve wendbare bewegingen te maken. De reactieve wendbare oefeningen bestaan uit loopvormen zonder bal gericht op zo snel mogelijk wendbaar te reageren op situaties, dit kan op verschillende manieren:

- Achter-/Zijwaarts omschakelen naar voren op commando/pylon
- Reageren op elkaar vanuit stilstaande of bewegende houding

### **Voetbalspecifieke oefeningen – 5 tot 10 minuten**

Sluit je warming-up af door zo'n 5 tot 10 minuten voetbalspecifieke oefeningen uit te voeren. Denk aan dribbelen met de bal, inschieten en vrije ballen nemen. Hierbij voer je de intensiteit op tot 100%.

### **Warm voor topprestaties**

Het is duidelijk geworden dat een voetbal (& situatie) specifieke warming-up essentieel is voor het leveren van topprestaties. Door dit op deze variërende wijze aan te pakken bereid je het lichaam zowel fysiek als mentaal optimaal voor. Desondanks is de warming-up slechts één van de aspecten bij het leveren van deze prestatie, train alle genoemde oefeningen uitgebreider in een specifieke training om functioneel sterker én sneller te worden.



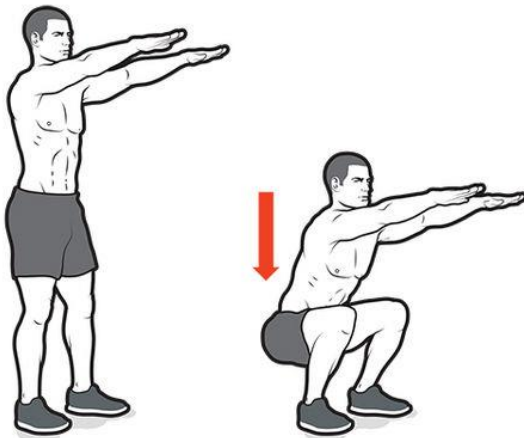
## **Oefeningen + uitleg en aandachtpunten**

### **Warming up oefeningen**

<http://f-marc.com/11plus/exercises/>

*Via deze link zijn er ook filmpjes te zien.*





- **Hoofd:** Als je rechtop staat kies je een punt recht voor je/iets boven je, hier blijf je gedurende de gehele oefening naar kijken.
- **Schouders:** Door je schouderbladen naar elkaar toe te knijpen zorg je voor een soort richel waar de barbell / stang op kan blijven liggen. De trapezius spelen hierbij een belangrijke rol.
- **Borst:** Tijdens de Squat probeer je de borst zo rechtop mogelijk te houden. Alsof je heel zelfverzekerd je borst vooruit drukt.
- **Handen:** De stand van je handen is belangrijk. Zet ze zo neer dat je voldoende controle hebt over de stang en tegelijkertijd je trapezius voldoende vormt om de barbell en het gewicht te dragen. Let erop dat je je handen dus niet te ver uit elkaar plaatst.
- **Buik- en onderrugspieren:** Zorg voor een neutrale, licht holle, houding in je rug. Blijf wel je buik- en onderrugspieren aanspannen.
- **Heupen:** Beweeg je heupen naar achter, een beetje alsof je gaat zitten in een stoel.
- **Knieën:** Zorg dat je knieën recht naar beneden buigen, laat ze niet te ver naar binnen of naar buiten bewegen. Als het nodig is mogen de knieën best iets over je tenen komen, zolang je maar een natuurlijke beweging maakt.
- **Voeten:** Zet je voeten neer op schouderbreedte, of iets breder. Je tenen wijzen naar voren of een klein beetje naar buiten. Tijdens de gehele Squat blijven je voeten vlak op de grond staan om voldoende stabiliteit te behouden.

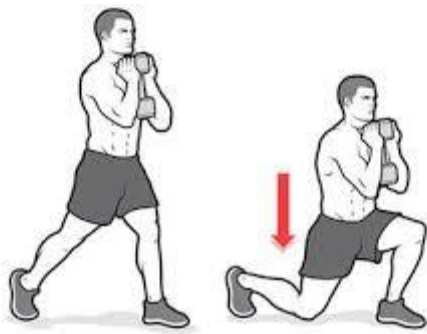
### Lunge

De lunge is een uitstekende oefening waarbij je eigenlijk je gehele onderlichaam traint. Het is eigenlijk een unilaterale squat beweging, vandaar dat het ook wel de split-squat genoemd wordt. Je stapt naar voren of naar achteren met één been waarna je vervolgens met je achterste knie naar de grond zakt.



Blijf er dus op letten dat je echt naar beneden gaat met je knieën en niet extreem naar voren leunt, dan wordt het namelijk meer een rekbeweging. Dit kun je controleren door naar de volgende drie aspecten te kijken:

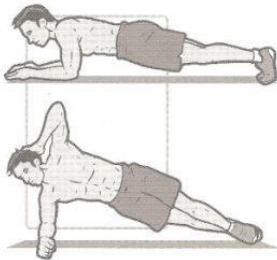
- **Achterste bovenbeen:** Zorg ervoor dat deze verticaal staat.
- **Knie:** Zorg ervoor dat je knie naar de grond zakt en in lijn staat met je heupen en hoofd.
- **Voorste onderbeen:** Zorg ervoor dat deze verticaal staat en je dus niet teveel met je knie naar voren leunt.



### De plank: Voor- en zijwaarts

Uitvoering

1. Steun met je voorarmen op de grond en je handen plat op de grond.
2. Houd je rug recht en je tenen op de vloer zodat je in een rechte lijn komt te liggen.
3. Houdt deze positie zo'n 20 tot 60 seconden vast en herhaal de oefeningen 3 tot 5 keer



#### *Buikspieren tips om het vol te houden*

- Laat je heupen niet te ver naar de grond zakken. Je maakt de oefening hierdoor makkelijker maar minder effectief
- Probeer de plank in eerste instantie 30 seconden vast te houden. Lukt dit niet begin dan met 10 of 20 seconden en voeg hier bij iedere poging 10 seconden aan toe.
- Als het niet meer lukt om de oefening op de correcte manier te doen stop dan en neem rust