

**Topsupport**


preventie – advies – begeleiding - herstel

ONDERDEEL VAN DE ST. ANNA ZORGGROEP – AANGESLOTEN BIJ FSMI – SCAS-GECERTIFICEERD



# De warming up bij voetbal

Marcel Schmitz



## Inhoud

- Doel warming-up
- Rekken we nog??
- Hakken – billen?
- The 11+ (FIFA)
- Thema-avond VVV: technische warming-up vormen



## Doel warming-up

- Opwarmen
- Bewegingsuitslagen verhogen
- Spieren op spanning brengen
- Voorbereiden op training / wedstrijd



## Inhoud

- Doel warming-up
- **Rekken we nog??**
- Hakken – billen?
- The 11+ (FIFA)
- Thema-avond VVV: technische warming-up vormen




## Rekken



- Statisch rekken helpt niet in het voorkomen van blessures!!!!
- Rekken voorafgaand aan sportvormen met explosieve kracht vermindert de prestaties
- Dit effect kan zo'n 15 tot 30 min. na het rekken aanhouden

## Rekken (2)



- Wat wel? Dynamisch rekken!!!!
- Wel statisch rekken (dag) na training / wedstrijd
- Rekken is 'cultuur', moeilijk eruit te krijgen

## Inhoud



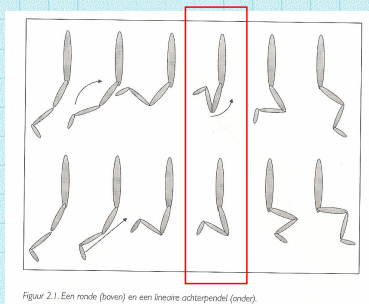
- Doel warming-up
- Rekken we nog??
- **Hakken – billen?**
- The 11+ (FIFA)
- Thema-avond VVV: technische warming-up vormen

## Hakken - billen



- Slechte oefening voor voetballers.....
- Je stimuleert het ver doorzwaaien van de hak naar achteren, en pas daarna naar de bil
- Hierdoor ontstaat een ronde achterpendel
- Terwijl voet/onderbeen juist zo snel mogelijk weer naar voren moet worden gebracht na de afzefase

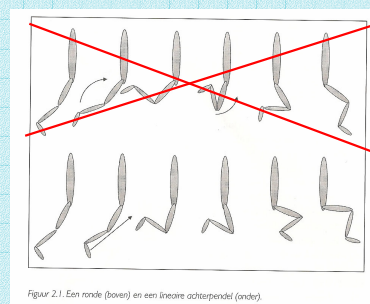
## Hakken - billen (2)



Figuur 2.1. Een ronde (boven) en een lineaire achterpendel (onder).

Sportgericht nr 4-5, 2007

## Hakken – billen (3)



Figuur 2.1. Een ronde (boven) en een lineaire achterpendel (onder).

## Hakken – billen (4)



Gevolg:

- Knie te laat en minder hoog
- Minder tijd om snelheid te ontwikkelen om af te zetten

→ **Snelheidsverlies**

## Hakken – billen (5)



Wat wel?

**Hakken met beide benen**  
Afstand 20 meter  
Series 4  
Pauze terugwandelen

**Uitvoering/accents**  
Bovenlichaam rechtop  
Armen actief meezwaaien  
Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond  
Knieën tot heuphoogte  
Op voet 100 cm voor de heup, geen achtervoering  
Tenen van voet die de hiel hoog te zijn tot een actief contact  
Tenen van voet die de hiel laag te zijn tot een actief contact

**Hakken met één been**  
Afstand 20 meter  
Series 4  
Pauze terugwandelen

**Uitvoering/accents**  
Armen 1e maal actief, 2e maal niet actief  
Bovenlichaam rechtop  
Zwaai beweging naar achter  
Knieën tot heuphoogte  
Op voet 100 cm voor de heup, geen achtervoering  
Tenen van voet die de hiel hoog te zijn tot een actief contact  
Tenen van voet die de hiel laag te zijn tot een actief contact

**Hakken met één been met een bal**  
Afstand 20 meter  
Series 4  
Pauze terugwandelen

**Uitvoering/accents**  
Armen 1e maal actief, 2e maal niet actief  
Bovenlichaam rechtop  
Zwaai beweging naar achter  
Knieën tot heuphoogte  
Op voet 100 cm voor de heup, geen achtervoering  
Tenen van voet die de hiel hoog te zijn tot een actief contact  
Tenen van voet die de hiel laag te zijn tot een actief contact

Sportgericht nr 4-5, 2007

## Hakken – billen (6)



### Hielaaanslag/hakken-billen

Afstand 20 meter  
Series 4  
Pauze terugwandelen

### Uitvoering/accents

- Knieën blijven altijd voor de heupen, de hak komt onder- en niet achterop de bil
- Bovenlichaam rechtop
- Op de voorvoeten, geen hielen aan de grond
- Armen actief meezwaaien
- Tenen omhoog als de hak bij de bil is



Figuur 2.3a. Hielaaanslag / hakken-billen.

Sportgericht nr 4-5, 2007

## Inhoud



- Doel warming-up
- Rekken we nog??
- Hakken – billen?
- **The 11+ (FIFA)**
- Thema-avond VVV: technische warming-up vormen

## The 11+ (FIFA)



- Groep wetenschappers
- Blessurepreventie
- Serie oefeningen vóór trainingen en wedstrijd

## The 11+ (2)



- Warming up bestaat uit 3 delen:
  - Deel 1: loopoefeningen
  - Deel 2: kracht, balans, spiercontrole en rompstabiliteit (3 niveau's)
  - Deel 3: loopoefeningen
- Vóór training: alles (20 min.)
- Vóór wedstrijd: deel 1 en 3 (10 min.)

## Deel 1: loopoefeningen

**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

**PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES**

**1 RUNNING STRAIGHT AHEAD**

Run straight ahead for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**2 RUNNING HIP OUT**

Run straight ahead for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**3 RUNNING HIP IN**

Run straight ahead for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**4 RUNNING CIRCLING PARTNER**

Run in a circle around a partner for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**5 RUNNING SHOULDER CONTACT**

Run straight ahead for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS**

Run straight ahead for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

## Deel 2: kracht, balans, spiercontrole en rompstabiliteit

**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

**PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES**

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
<p><b>1 THE BENCH STATIC</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>2 THE BENCH ALTERNATE LEGS</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>3 THE BENCH ONE LEG LEFT AND HOLD</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>
<p><b>4 SIDEWAYS BENCH SWING</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>5 SIDEWAYS BENCH RAISE &amp; LOWER HIP</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>6 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>
<p><b>7 HAMSTRINGS BEGINNER</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>8 HAMSTRINGS INTERMEDIATE</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>9 HAMSTRINGS ADVANCED</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>
<p><b>10 SINGLELEG STANCE HOLD THE BALL</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>11 SINGLELEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>12 SINGLELEG STANCE TEST YOUR PARTNER</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>
<p><b>13 SQUATS WITH TOE RAISE</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>14 SQUATS WALKING LUNGES</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>15 SQUATS ONE LEG SQUATS</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>
<p><b>16 JUMPING VERTICAL JUMPS</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>17 JUMPING LATERAL JUMPS</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>	<p><b>18 JUMPING BOX JUMPS</b></p> <p>Stand on a bench for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.</p>

## Deel 3: loopoefeningen

**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

**PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES**

**11 RUNNING ACROSS THE PITCH**

Run across the pitch for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**12 RUNNING ROUNDING**

Run around a cone for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

**13 RUNNING PLANT & CUT**

Run around a cone for 30 seconds. Focus on your posture, breathing and foot strike. Repeat for 2 minutes.

## The 11+ (3)

**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

- 50 % reductie in blessures!!!
- Discussiepunt: er komt geen bal aan te pas
- Alle instructies + video's op: <http://www.fifa.com/aboutfifa/developing/medical/the11/index.html>

## Inhoud

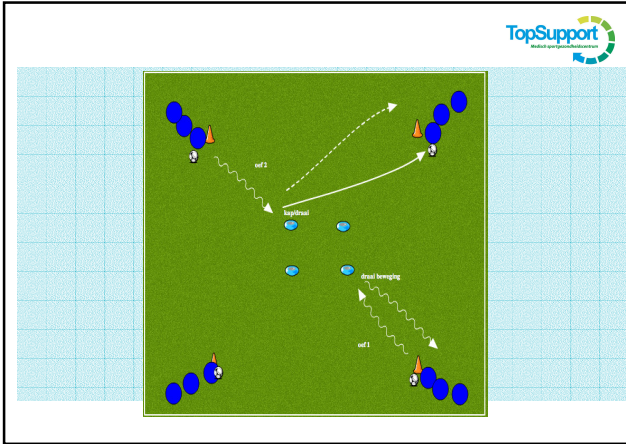
**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

- Doel warming-up
- Rekken we nog??
- Hakken – billen?
- The 11+ (FIFA)
- **Thema-avond VVV: technische warming-up vormen**

## Technische warming-up vormen

**TopSupport**  
Middelburgse Voetbalvereniging

**Alles met bal**



Dank voor jullie aandacht!!

Vragen: mail naar  
[schmitz735@gmail.com](mailto:schmitz735@gmail.com)

