

Binnen Constantia streven we naar een uniforme warming up voor de JO/MO13 t/m JO/MO19:

Voor de wedstrijd +/- 30 min (3 blokken van 10 min)

1. Dynamische loopvormen
2. Dynamische rekvormen en versnellen
3. Passen en trappen
4. Positie spel
5. Afwerkvormen en versnellingen

### 1. Dynamische loopvormen

Rustig inlopen, twee keer breedte van het veld, totale duur ca. 2-3 minuten

Uitzetten van twee rijen met schijven van 15 meter.  
Maak 2 groepen, totale duur ca 4. minuten

Armen rechts	15 meter en looppas terug	Armspieren	
Armen links	15 meter en looppas terug	Armspieren	klik <a href="#">hier</a>
Huppelpas armen vooruit	15 meter en looppas terug	Kuit en armspieren	klik <a href="#">hier</a>
Huppelpas armen achteruit	15 meter en looppas terug	Kuit en armspieren	klik <a href="#">hier</a>
Sluitpas links	15 meter en looppas terug	Kuitspier	klik <a href="#">hier</a>
Sluitpas rechts	15 meter en looppas terug	Kuitspier	klik <a href="#">hier</a>
Knie heffen	15 meter en looppas terug	Hamstrings	klik <a href="#">hier</a>
Hakken billen	15 meter en looppas terug	Voorkant bovenbeen	klik <a href="#">hier</a>
Kruispas links	15 meter en looppas terug	Lies en heupspieren	klik <a href="#">hier</a>
Kruispas recht	15 meter en looppas terug	Lies en heupspieren	klik <a href="#">hier</a>

## 2. Dynamische rekvormen en versnellen ==> klik [hier](#)

Totale duur ca. 4 minuten.

Liezen indraaien	15 meter lopen en terug 10 meter versnellen, beginnen met gebogen been halverwege gestrekt been.	
Liezen uitdraaien	15 meter lopen en terug 10 meter versnellen, beginnen met gebogen been halverwege gestrekt been.	
Been schuin opzwaaien	15 meter lopen en terug 10 meter versnellen, beginnen met gebogen been halverwege gestrekt been.	
Been recht opzwaaien	15 meter lopen en terug 10 meter versnellen, beginnen met gebogen been halverwege gestrekt been.	

## 3. Passen en trappen

Kort ==> klik [hier](#)

Lang ==> klik [hier](#)

Een reserve speler de keeper intrappen

Totale duur ca 4 minuten

Dichtbij trappen met binnenkant voet	Link film " <a href="#">03passen en trappen kort</a> "		
Trappen met grotere afspanden met wreef	Link film " <a href="#">04passen en trappen lang</a> "		

## 4. Positiespel ==> klik [hier](#)

Vier tegen één met doorwisselen  
Totale duur ca 4 minuten

Snel voetenwerk en versnellen. 2 keer 15 meter  
Totale duur ca 2 minuten

## **5. Afwerkvormen en versnellingen**

Afrondvorm ==> klik [hier](#)

2 rijen maken, inspelen, kaatsen en afronden.  
Kaatsen door reservespelers.

Totale duur ca 4 minuten

Sprinten ==> klik [hier](#)

Snel voetenwerk draaien-versnellen in de breedte van het veld  
Snel voetenwerk opspringen-draaien-versnellen in de breedte van het veld

Totale duur ca 4 minuten

### **SAMENVATTING:**

Simpele vormen

Dynamisch

Kleine groepen maken

Aanvoerder "leidt" de warming up

Team kan dit zelfstandig, zonder begeleiding