



Warming-up

Waarom Warming-up?

- **Breed motorisch**
 - Kinderen bewegen minder
 - Snel specifiek
- **Kracht, coördinatie en balans**
 - Minder door minder bewegen
 - Eenvoudig in te passen
- **Blessure preventie**
 - Te eenzijdig leidt tot blessures
 - Veel wenden en keren



Warming-up & fysieke training



Start sterk!

Filmpje



Warming-up



Warming-up

Start sterk

veiligheid  nl

 KNHB



In de praktijk?

- **Warmlopen**
 - Inlopen
 - Loopoefeningen (knie heffen, hakken billen etc.)
 - Eventueel rekken
- **Warming-up 12 min. trainingsprogramma**
 - Behendigheid
 - Lichaamshouding/stabiliteit
 - Flexibiliteit
 - Snelheid en kracht in hockeysituaties



Warming-up

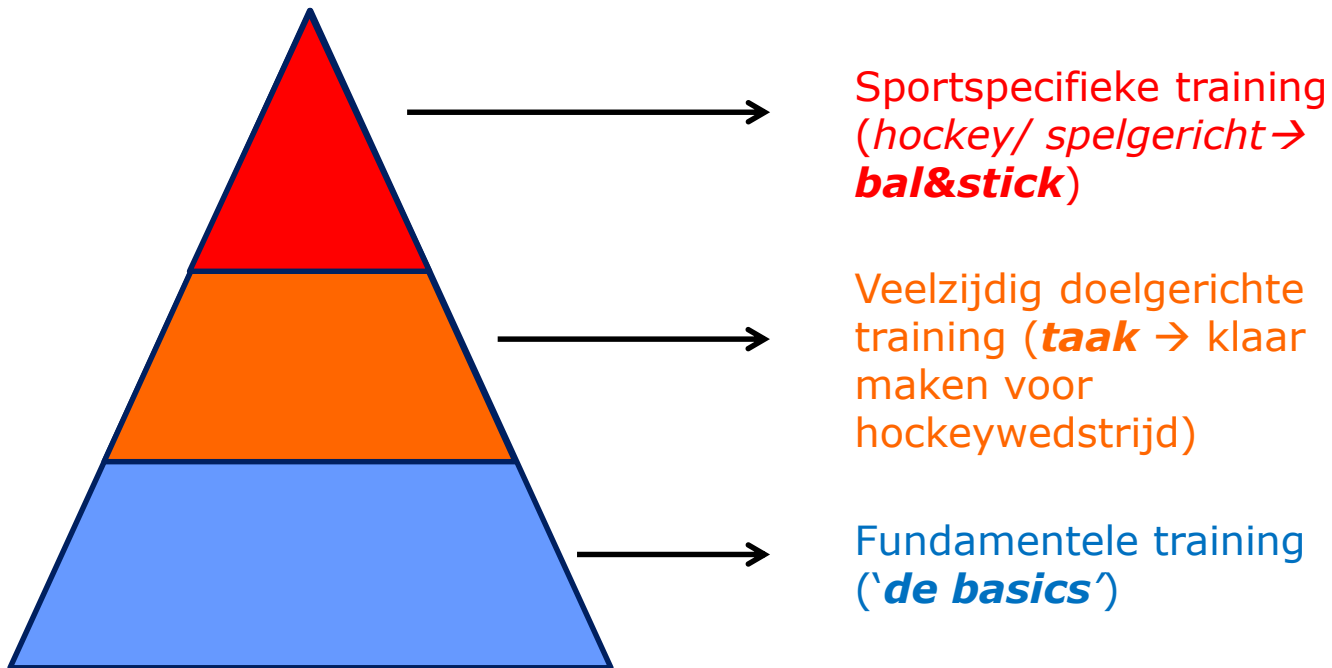
In de praktijk?

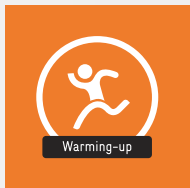
	E jeugd (8-9 jaar)	D jeugd (10-11)	B & C jeugd (12-15)	A jeugd & senioren (16+)
Vorbereiden	1) Behendigheid	1) Behendigheid	1) Behendigheid	1) Opwarmen 2) Sportspecifieke bewegingspatronen activeren
Motorische vaardigheden	2) Lichaamshouding 3) Flexibiliteit	2) Stabiliteit 3) Flexibiliteit	2) Stabiliteit 3) Flexibiliteit	3) Stabiliteit onderste extremiteitsketen 4) Rompstabiliteit 5) Flexibiliteit
Hockeyvaardigheden	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	6) Vermogen (explosieve kracht en snelheid bij hockeysituaties)



Warming-up

In de praktijk?





Daarom!

Start sterk

met de Warming-up App