



sc spirit '30

opgericht 30 november 1930

De warming-up bij Sc Spirit'30, een handleiding

Warming- Up voor elftallen (15 spelers)

Alle spelers dienen ter voorbereiding op wedstrijden en trainingen een goede Warming-up te doen. Start deze minimaal 25 minuten voor aanvang. Iedereen doet mee (ook de wissels). De oefeningen worden **tegelijkertijd** en **op linie** uitgevoerd onder leiding van de aanvoerder van het team en afgewerkt in de breedte van het speelveld.

Kleding: volledig voetbaltenue met daarover in ieder geval het trainingsjack. Bij koud weer ook de trainingsbroeken aan doen. Iedereen is altijd hetzelfde gekleed (uniformiteit)!

1. Loopoefeningen:

- rustige looppas heen en terug
- rechter armzwaai heen, linker armzwaai terug
- knie heffen heen, hak-bil tikken terug
- zijwaartse huppelpas heen, kruispas terug
- rustige looppas heen en terug
- twee keer steigerung heen en terug (dus 4 keer)

2. Positiespel 4 tegen 1:

- de 4 verdedigers en de centrale middenvelder gaan in een kleine ruimte 4 tegen 1 spelen met volledige weerstand en wisselende verdediger.
- de 3 aanvallers en de links- en rechtshalf doen hetzelfde.
- De keeper wordt ondertussen in getraind door de wisselerspelers.

3. Passen/ trappen:

- dezelfde twee groepen gaan (zonder verdediger) passen/ trappen over grote afstand waarbij degene die de pass geeft de bal in een sprint naloopt (positiewisselingen).

4. Sprinten:

- als afsluiting sprinten de 11 basisspelers 2 keer op linie in de breedte heen en terug (dus 4 keer!).
- hierna wordt de kleedkamer opgezocht.

6. Opkomst en presentatie spelers:

- de spelers komen achter elkaar rennend het speelveld op, geven hun tegenstanders en de scheidsrechter een hand en wensen hen een prettige wedstrijd.



sc spirit '30

opgericht 30 november 1930

- Tijdens de wedstrijd dragen alle spelers **scheenbeschermers**, de kousen **omhoog** en de shirts **in** de broek.

7. Sportiviteit:

- Na de wedstrijd worden tegenstanders en scheidsrechter met een handdruk bedankt, ongeacht de uitslag!

8. Verzorging blessures:

De leiders dienen bij wedstrijden **ALTIJD** de waterzak met spons bij de hand te hebben om de kleine blessures direct te kunnen behandelen (koelen). Ernstigere blessures of twijfels daarover dienen ze snel mogelijk bij de wedstrijdcoördinator gemeld te worden.

Warming- Up *voor zeventallen (9 spelers)*

Alle F- en E-pupillen doen ter voorbereiding op de wedstrijden en trainingen een goede Warming-up. Leiders en trainers dienen erop toe te zien dat dit **ALTIJD** gebeurt. Start de Warming-up minimaal 20 minuten voor aanvang. Iedereen doet mee (ook de wissels). De Warming-up duurt ongeveer 15 minuten.

Kleding: volledig voetbaltenue met daarover in ieder geval het trainingsjack. Bij koud weer ook de trainingsbroeken aan doen. Iedereen is altijd hetzelfde gekleed (uniformiteit)!

1. Loopoefeningen (op linie in de breedte van het speelveld):

- looppas zonder oefeningen heen en terug
- looppas met heen knie heffen, terug hakken-tegen-billen tikken
- looppas met heen zijwaartse huppelpas, terug kruispas

2. Positiespel (een groep van 4 en één groep van 5).

- in een kleine ruimte wordt 3-tegen-1 en 3-tegen-2 gespeeld met roulerende verdedigers.

3. Twee-tegen-één met afronden op doel:

- keeper in het doel: twee aanvallers spelen tegen 1 verdediger (rouleren) en proberen te scoren in het doel.

4. Sprinten:

- alle spelers sprinten 1 keer op linie heen en terug.



sc spirit '30

opgericht 30 november 1930

5. Presentatie spelers:

- de spelers komen achter elkaar rennend het speelveld op, geven hun tegenstanders en de scheidsrechter een hand en wensen hen een prettige wedstrijd.
- Tijdens de wedstrijd dragen de spelers **scheenbeschermers**, de kousen **omhoog** en de shirts **in** de broek.
- Er wordt niet met een trainingsbroek of jas aan gevoetbald.
- Er wordt **alléén 7-tegen-7 gespeeld!!!!**, ook bij slecht weer.

6. Na afloop:

- Na de wedstrijd worden tegenstanders en scheidsrechter met een **handdruk** bedankt, ongeacht de uitslag!

Tot slot:

De leiders dienen bij wedstrijden **ALTIJD** de waterzak met spons bij de hand te hebben om de kleine blessures direct te kunnen behandelen (koelen). Ernstigere blessures of twijfels daarover dienen ze snel mogelijk bij de wedstrijdcoördinator gemeld te worden.

