

Warming-up

Om veilig en met plezier te kunnen blijven hockeyen is het belangrijk dat een speler al op jonge leeftijd de juiste oefeningen leert. Op die manier leren spelers o.a. de heup, knie en enkel op een goede manier te belasten waardoor er minder kans bestaat op acute blessures, blessures door overbelasting (op jonge leeftijd) en slijtage (op latere leeftijd). De KNHB heeft samen met VeiligheidNL en KNHB-partner Interpolis een warming-up programma ontwikkeld speciaal voor hockeyers.

Programma op maat

Via een website en een speciaal ontwikkelde app kan iedereen een warming-up samenstellen. Ook bestaat de mogelijkheid om gebruik te maken van een programma op maat. De oefeningen bestaan uit motorische- en hockeyvaardigheden en hanteren o.a. de thema's behendigheid, stabiliteit, flexibiliteit en snelheid/kracht. Met deze oefeningen beginnen teams op een leuke, verantwoorde en gevarieerde manier aan de training of wedstrijd.

Ga direct aan de slag

Kijk op www.hockey.warming-up.nl of download de gratis warming-up app voor smartphone en tablet (IOS en Android).

