

Het Long Term Player Development-model

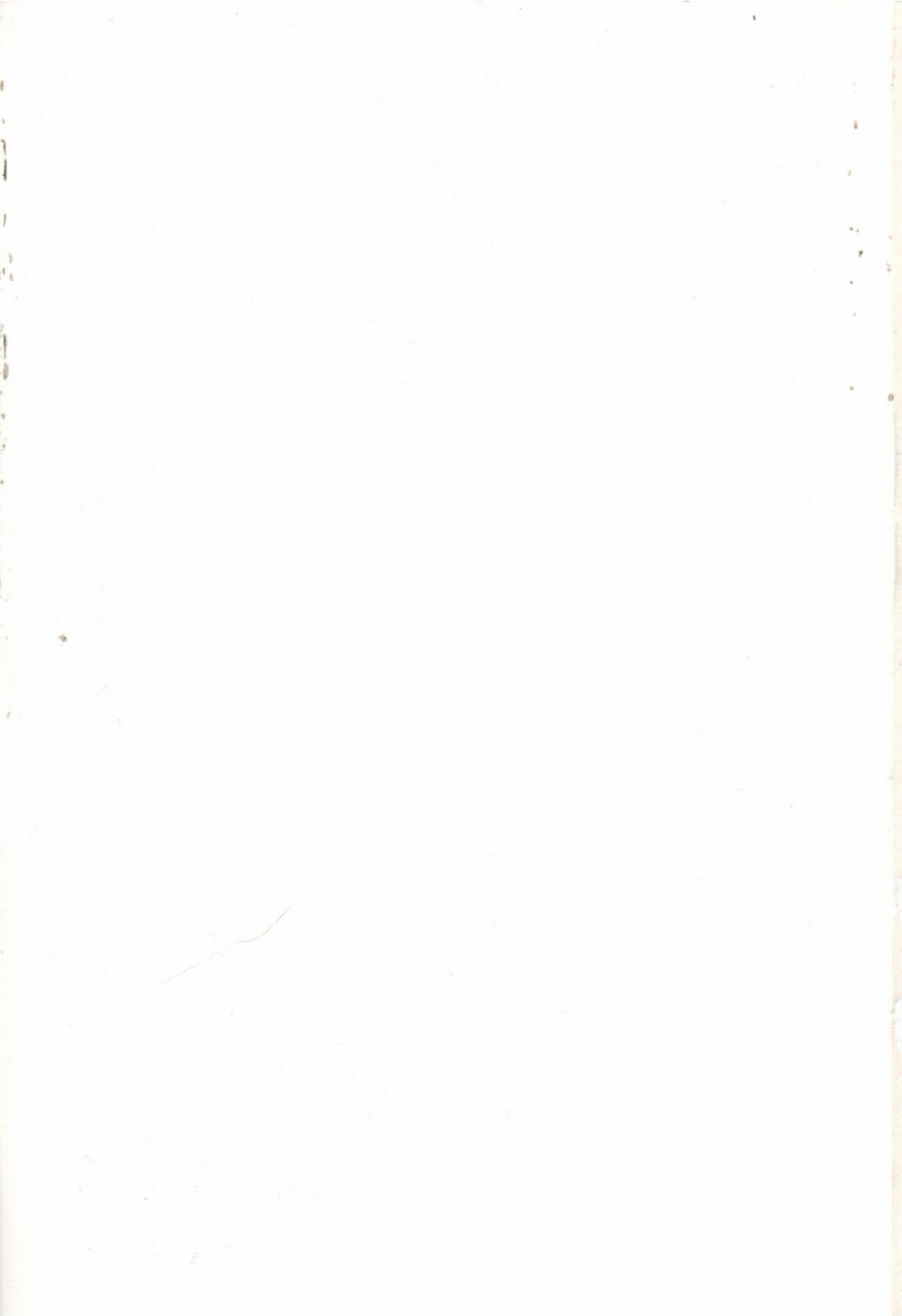
WEDSTRIJD- en WINFASE
Winnaars opleiden



DEEL 5

Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd en gekoppeld aan de juiste 'LIFESTYLE'.

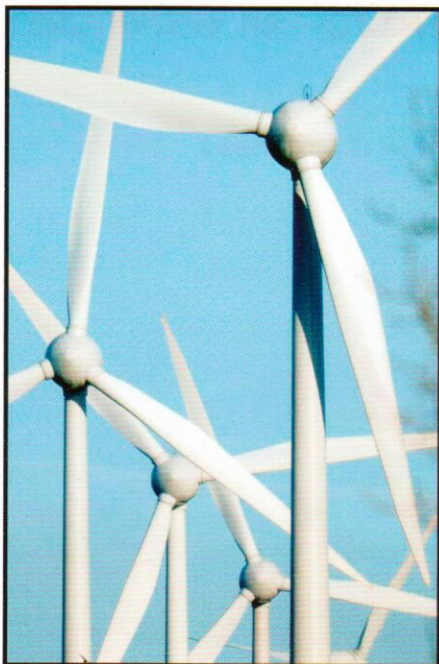
Joost Desender



Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'- model

*Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 6 en 21 jaar
in overeenstemming met de biologische leeftijd,
gekoppeld aan de juiste 'lifestyle'.*

'Meer voetbal-atleten opleiden'



'Empowerment of the future player'

DEEL 5 WEDSTRIJD- en WINFASE

WINNAARS OPLEIDEN

"The winner takes it all"

Joost Desender

Neem vrijblijvend contact op met Joost Desender

... voor meer informatie...

... voor de organisatie van clinics...

Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'- model

DEEL 5 WEDSTRIJD- en WINFASE

ISBN-NUMMER: 9789081547246

Uitgever: bvba JDS C, Platanendreef 12, 8200 Brugge 2

Dank aan

Micheline, Anke, Leen en Marieke

Voor hun liefdevolle ondersteuning

Rien en Edward

voor hun bereidwillige medewerking

Wim Van de Putte voor de digitale verwerking en de lay-out

Marc Goyvaerts voor de foto's en alle collega trainers.

Niets uit de 'Long Term Player Development' boeken mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudstafel	3
Voorwoord	6
Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Situeren van de wedstrijdphase binnen het LTPD-model	10
Hoofdstuk 2 Wedstrijdphase. Wie zijn ze?	12
Hoofdstuk 3 LTPD-Leerinhouden	15
Hoofdstuk 4 LTPD-Trainingsmethode	20
4.1. Fysieke overloadtraining met technisch-tactische doelstelling	20
4.2. Technisch-tactische training met fysiek doel in underload	23
Hoofdstuk 5 Lifestyle inhouden	25
5.1. Lifestyle doelstellingen in de wedstrijd- en winfase	26
5.2. Tips voor de trainer in de wedstrijd- en winfase	27
5.3. Mentale vaardigheden (Leen Desender)	28
5.3.1. Definiëring mentale vaardigheden	28
5.3.2. Hoe observeren en evalueren	37
5.3.3. Observatiemodel mentale vaardigheden	38
5.3.4. Tips voor de trainers	42
Hoofdstuk 6 LTPD-leerplan	46
6.1. Tactische handelingssnelheid	48
6.2. Technische handelingssnelheid	49
6.3. Fysieke handelingssnelheid	50
6.3.1. Fysiek-coördinatief vermogen	50

6.3.2. Fysiek-conditioneel vermogen	51
6.3.2.1. Herstellen (uithouding)	51
6.3.2.2. Explosiviteit-kracht	55
6.3.2.3. Explosiviteit-snelheid	63
6.4. Testing-monitoring-retraining	64
6.5. Cognitieve 'voetbal'-vaardigheden	70
6.6. Actieve blessurepreventie	71
Hoofdstuk 7 Collectieve periodisering	73
7.1. Macro-planning - LTPD model	79
7.2. Meso-cyclus - Jaarplanning	80
7.3. Micro-cyclus	82
7.3.1. Zesweken voorbereidingscyclus	82
7.3.2. Vierweken wedstrijdscyclus	82
7.4. Weekplanning	85
7.5. Dagplanning	87
Hoofdstuk 8 Voorbereidingsperiode	88
Hoofdstuk 9 Wedstrijdperiode	129
Hoofdstuk 10 Tussenseizoensperiode	151
10.1. Herstellen-uithouding	154
10.2. Algemene kracht	158
10.3. Rompstabilisatie	160

10.4. Proprioceptie	161
10.5. Lenigheid	162
10.6. Loopprogramma's tussenseizoensplanning	164
Hoofdstuk 11 Winterstopprogramma	166
11.1. Herstellen- uithouding	169
11.2. Algemene kracht	169
11.3. Rompstabilisatie	169
11.4. Proprioceptie	169
11.5. Technisch-coördinatief- jonglage + varianten	171
Hoofdstuk 12 Testing en monitoring	172
12.1. Testing en monitoring	172
12.2. Voorbeeld: testbatterij binnen de voorbereidingsperiodisering	173
12.3. Voorbeeld: testbatterij binnen de wedstrijdperiodisering	174
12.4. Voorbeeld: monitoring in week 0 van de voorbereiding (testweek)	176
12.4. Persoonlijk actieplan: van monitoring naar retraining	176
Bijlage 1 Fysiek coördinatief: Loop- en Sprong-ABC - Wendbaarheid	177
Bijlage 2 Stappenplan Herstellen	186
Bijlage 3 Stappenplan Explosiviteit – Snelheid	188
Bijlage 4 Kracht-preventie-programma-squat-lunges (GBA)	189
BESLUIT - 'Long Term Physical Development en Lifestyle'	190
Bibliografie	

Voorwoord

Naar aanleiding van deel 5, zijn we ten rade geweest bij een monument van ons Belgisch voetbal, met de volgende vragen:

1. Hoe kunnen spelers in de postformatie technisch-tactisch, mentaal en fysiek beter voorbereid worden op het volwassen voetbal?
2. Hoe kunnen we de afstand tussen jeugd en seniors beter overbruggen, waardoor beloftevolle spelers sneller aanpakken met het volwassen voetbal?

Aan het woord BOB PEETERS,

2010-2011 Hoofdtrainer Cercle Brugge

Voorheen : Ex-profvoetballer Lierse, Vitesse, Roda, Millwall (Engeland), Genk.
Beloftentrainer AA Gent.



Alles wat je aandacht geeft, groeit !

Cora Smit

Structuur en organisatie

Het fundament van een betere postformatieve opleiding start met het uitschrijven van een VISIE binnen de vereniging. Wat wenst het bestuur naar de jeugd te realiseren op korte en lange termijn? In welke mate is het bestuur bereid te investeren in de jeugddopleiding? Een visie die de hoofdtrainer en de volledige technische staff verplicht moeten uitdragen en ondersteunen. Gekoppeld aan deze filosofie moet er ook een optimaal werkklimaat gecreëerd worden. Dit start met een goede infrastructuur.

Sportief

Op het terrein moet je als coach in de eerste plaats geloven in de mogelijkheden van de jonge talenten. Geef ze dagelijks hun portie vertrouwen mee. Wees kritisch, veeleisend maar blijf altijd positief. Doe de spelers geloven dat ze goed (bezig) zijn. Trainer zijn is voor mij 80% mensenkennis, 20% voetbalintelligentie.

Trainingsinhoud

Het dagelijks perfectioneren van de technische, tactische en fysieke handelingssnelheid is, naar mijn mening, het belangrijkste werkpunt om de stap naar het volwassen voetbal sneller te overbruggen. Hiervoor opteer ik om vaak te trainen in kleine ruimtes, positiespelen, pass- en trapvormen met een hoge balsnelheid en kleine 'scherpe' wedstrijdvormen. Het willen 'beter' worden als speler staat centraal in die laatste stap naar het volwassen voetbal. Tenslotte is het niet de trainer die de spelers beter maakt. Het is de speler zelf die verantwoordelijk is voor zijn groeiprocess.

Inleiding 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'

Het 'Long Term Player Development'-model staat voor een gestructureerde benadering van een voetbal-jeugdopleidingmodel. Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch op- en begeleidingsplan te ontwikkelen om de intrinsieke fysieke kwaliteiten van de talentvolle sporter/voetballer als individu binnen het team te optimaliseren.

Planmatig en doelgericht werken aan het fysiek ontwikkelingsproces van jeugdige spelers is de rode draad in de LTPD-filosofie. De biologische leeftijd vormt de basis van de LTPD-filosofie. We wensen een planning op korte en lange termijn te concretiseren in overeenstemming met de individuele ontwikkeling en gekoppeld aan de motorische en geestelijke rijpheid van de spelers.

Met de LTPD-leerinhouden lichten we specifiek toe welke kwaliteiten en vaardigheden het best kunnen getraind worden op een bepaalde biologische, motorische en mentaal-psychologische leeftijd. Elke ontwikkelingsfase heeft daarbij zijn gevoelige leerperiodes (*windows of trainability*).

Van een algemene bewegingsscholing (*speelfase*) evolueren we naar een fysiek voetbalspecifieke opleiding in relatie tot inzichtelijk technisch-tactische voetbalvaardigheden (*postformatiefase*).

In de *wedstrijd- en winfase* bereiden we de spelers perfect voor op het volwassen voetbal. Sommige spelers kunnen al vroeg de stap zetten, anderen hebben meer tijd nodig en zijn pas rijp voor het volwassenvoetbal op 21-22 jaar.

Belangrijk, elke speler heeft een eigen ontwikkelingstempo. Grote verschillen zijn mogelijk. Daar moeten we als trainer voortdurend rekening mee houden. In de postformatiefase begeleiden we de spelers verder individueel en sturen we ze bij waar nodig binnen het collectieve en individuele leerproces.

Zowel op technisch, tactisch, fysiek als mentaal gebied worden de capaciteiten van onze spelers simultaan geoptimaliseerd. Deze holistische benadering van 'Long Term Player Development', naar een doelgerichte en planmatige ontplooiing van geest en lichaam, maakt dat ook *'LIFESTYLE'* een centrale plaats binnen deze filosofie inneemt. De lifestyle heeft als doel een positief en motiverend leerklimaat te creëren, waarbij *SPELPLEZIER* nog steeds de basis vormt van elk *SUCCES*.

WEDSTRIJD- en WINFASE

Dit is de laatste fase van het jeugdopleidingsplan alvorens de spelers de stap zetten naar het pré-volwassenvoetbal. De spelers vervolmaken zich technisch-tactisch. Specialisatie naar vaste posities, meer individuele training en retraining vanuit de sterkte-zwakke analyse, functionele en positionele technieken impliciet aanscherpen.

Het coördinatief vermogen neemt na de puberteitsfase terug toe. De lichaamsverhoudingen worden proportioneel opnieuw beter. Technisch loopt alles vlotter en ook tactisch ontwikkelt de speler zich nu zeer snel. We opteren in de wedstrijd- en winfase voor een planmatige periodisering gericht naar fysieke over- en underloadtrainingen (fysiek overload met technisch-tactische doelstellingen en systeem- en correctietrainingen met fysieke underload accenten). Collectieve periodisering maar ook een individuele periodisering (détail-tuning) gekoppeld aan een individuele workload. Meer uren trainen vraagt voldoende kennis van de trainer over trainingsleer zoals belasting - belastbaarheid, supercompensatie, enz. Individuele begeleiding neemt toe, net zoals het positie-specifieke technisch-tactische en fysieke trainen. Explosieve types gaan meer intermitterend en explosief te werk. Middenvelders richten zich op duurwerk en op specifiek snel leren herstellen om dit een gehele wedstrijd te kunnen volhouden. De wedstrijd- en winfase zijn ook de finaliteit van de technisch-tactische scholing. Einddoel is het beheersen van de teamtactics inzichtelijk en verder perfectioneren van de basics (functionele en positionele technieken).

Onze betrachting is spelers op te leiden voor het voetbal van morgen. Spelers die creatief zijn, technische perfectie nastreven en dominant aanvallend voetbal kunnen brengen met aandacht voor een optimale verdedigend en aanvallend positie-spel. Spelers die ruimte en tijd beheersen, die het spel kunnen lezen en ook situatiegericht de wedstrijd tactisch kunnen bijsturen. Spelers die sterk zijn in 1 tegen 1, explosief zijn en dit gedurende een gehele wedstrijd kunnen volhouden. Spelers die bovendien ook over de juiste training- en wedstrijdmentaliteit beschikken en altijd spelen om te winnen.

In dit deel van de boekenreeks (deel 5) trachten we een antwoord te geven hoe we die spelers hierbij kunnen begeleiden. We houden rekening met het gegeven dat de jeugd van vandaag anders is, maar daarom niet slechter dan vroeger.

Foppe De Haan spreekt terecht van de iPod-generatie. Ze zijn zeker niet minder gemotiveerd. Ze denken en leven anders, wensen meer betrokken te worden bij hun ontwikkelingsproces. Ze vragen meer verantwoordelijkheid en eisen meer inspraak. Ze stellen vragen... Als trainer, vanuit een andere generatie en opgeleid in een andere periode, is dit niet altijd eenvoudig. De kunst en de kwaliteit van de trainer is net om zich te kunnen inleven in de denk- en leefwereld van die jongeren. Geef ze daarom die verantwoordelijkheid. Laat hen actief meedenken om de trainingsinhoud te bepalen. Laat ze bijvoorbeeld zelf een gedragscode opstellen. Op die manier ontwikkel je meer sociale controle door en onder de spelers. Laat ze een wedstrijdanalyse maken. Neem beslissingen samen. Geef hen vertrouwen. Het wederzijds respect zal groter zijn. Niet de trainer leert ze de kunst van het voetballen, maar de speler ontwikkelt zichzelf. De trainer begeleidt en bewaakt het proces.

Ideaal in deze methodiek is de 'stop-help' methode vanuit de visie van de KBVB. Deze methode biedt ontwikkelingskansen voor een positief zelfconcept en het sociaal functioneren binnen de groep. Spelers die bewust bezig zijn met hun eigen leerproces zullen zich hierdoor sneller en efficiënter ontwikkelen. POP's en PAP's opstellen. Hoe we deze spelers individueel kunnen retrainen, werken we dieper uit in het volgende deel (deel 6) van de LTPD-boekenreeks.

Toch opmerken: tegenover deze vrijheden en verantwoordelijkheden stellen we ook hoge eisen aan de spelers in de wedstrijd- en winfase op trainingen en wedstrijden. Trainen is geen bezigheidstherapie. Ook niet op regionaal niveau. Elke training is gericht en heeft een doel. Met de fysieke integratie binnen de reguliere trainingen houden we rekening met de belastbaarheid en workload van elk individu. Willen we stappen zetten, dan moet de lat hoger. We eisen 100% concentratie en een positieve focus op training van de eerste tot de laatste minuut. Op maar ook naast het veld straalt de speler de juiste lifestyle uit. Een optimale concentratie, 100% focus op voetbal, basis en fundament voor meer succes, meer spelvreugde en betere spelers.

Veel leesplezier,

Joost

Hoofdstuk 1

Situeren van de WEDSTRIJD- en WINFASE binnen het LTPD-model

Onder het 'Long Term Player Development'-model onderscheiden we vijf categorieën in overeenstemming met de biologische leeftijd.

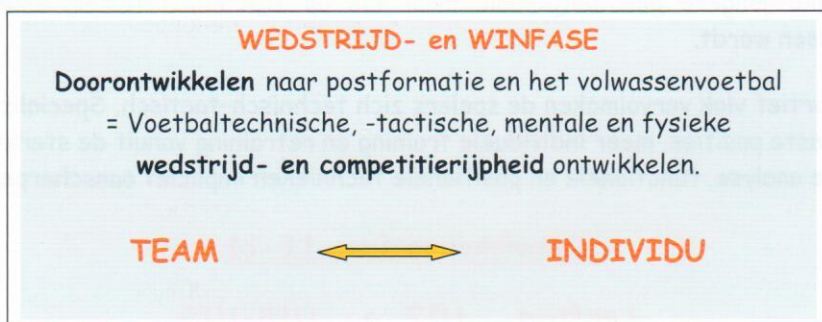
De verschillende LTPD-fasen vloeien in elkaar over.

Voor elke leeftijdscategorie en in overeenstemming met de biologische leeftijd wensen we steeds de specifieke fysieke accenten, gekoppeld aan de juiste lifestyle, vanuit ons voetballeerplan toe te lichten.

SPEELFASE	Van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN
COORDINATIEFASE	GOUDEN LEEFTIJD voor bal- en lichaamsbeheersing
PUBERTEITSFASE	MATURITEIT mag je selectie als trainer niet bepalen Kennis PHV + DIFFERENTIATIE als middel Aspecifiek trainen om specifiek beter te worden
WEDSTRIJD-WIN FASE	Spelen om te WINNEN The right attitude, the will to win. TRAIN TO DEVELOP, PLAY TO WIN
POSTFORMATIEFASE	LIFESTYLE CENTRAAL: spelers zijn zelf verantwoordelijk voor eigen ontwikkeling en voor hun eigen prestaties Het DOORONTWIKKELEN van het INDIVIDU binnen het COLLECTIEVE

Einddoel: alle puzzelstukjes moeten in elkaar vallen

In ons opleidingsmodel hebben we de neiging om vele aspecten op te splitsen in kleine deeltjes die we trachten zo goed mogelijk te scholen. Technisch-tactische handelingen, LTPD-principes, mentale vaardigheden, een gezonde lifestyle enz. Dit alles moet uiteindelijk samenvallen in één geheel. Binnen de wedstrijd- en winfase plaatsen we de wedstrijd, of m.a.w. het voetbalspel, centraal. Leren omgaan met echte voetbalweerstanden. Het vertrekpunt in de wedstrijdphase is daarom ook altijd 11 tegen 11 situaties. Ook onze fysieke overloadtraining 'spreken' voetbaltaal, met als motto 'voetbaltraining is conditietraining'.



Scherpte eisen, concentratie, zelfdiscipline,
winnersmentaliteit, presteren onder druk.
Persoonlijkheid ontwikkelen.



Hoofdstuk 2

Wedstrijd- en winfase. Wie zijn ze?

De laatste fase van het jeugdopleidingsplan voor de spelers de stap zetten naar het pré-volwassenvoetbal. We spreken ook over de adolescentiefase. De adolescentie is een overgangperiode die noodzakelijk is om de status van volwassene te verkrijgen. Het betreft een lang proces, waarvan de puberteit de fysiologische oorsprong is. Fysieke veranderingen kunnen de identiteit van de adolescent ingrijpend veranderen. Hij zal zichzelf en zijn lichaam vanuit een totaal verschillend daglicht bekijken. Typerend in de wedstrijd- en winfase is dat elke jongere geleidelijk aan, maar elk op zijn eigen tempo, emotioneel volwassen wordt.

Op sportief vlak vervolmaken de spelers zich technisch-tactisch. Specialisatie naar vaste posities, meer individuele training en retraining vanuit de sterkte-zwakte analyse, functionele en positionele technieken impliciet aanscherpen.

Ontwikkelingsfase 11-11

Leeftijd U17 >> U18-U19

- INDIVIDUALISEREN en FINALISEREN van de basiscompetenties.
- Aansturen op een optimale en individuele voetbalspecifieke ontwikkeling van de CLUSK-eigenschappen, rekening houdend met de belasting-belastbaarheid, de workload, periodisering en de persoonlijke ambities (carrièreplanning).
- Basis van een collectieve periodisering met overloadtrainingen, gekoppeld aan een individuele retraining.
- We opteren voor het eerst voor een systematische en doelgerichte team-periodisering.
- Intrinsieke motivatie beklemtonen als component van de juiste lifestyle.

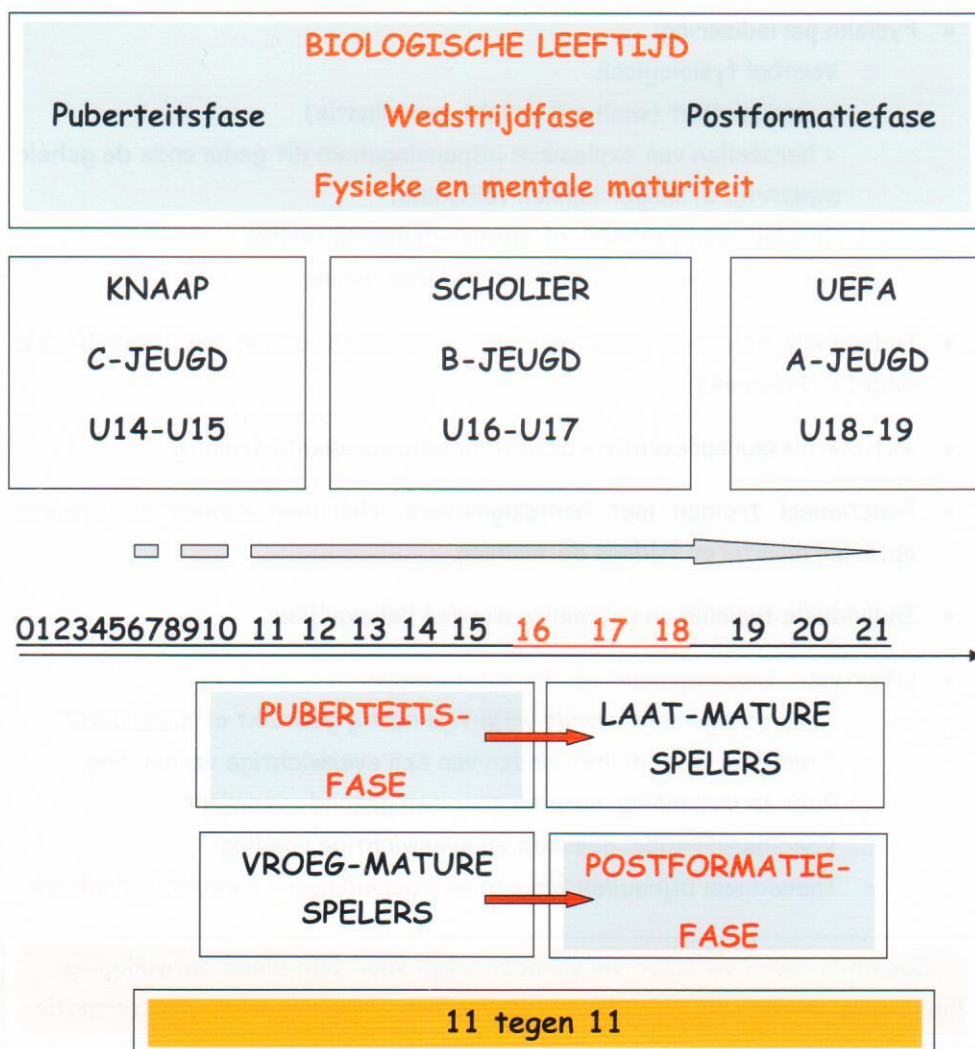
Ontwikkelen van het INDIVIDU binnen het TEAM

Het opleiden van 'winnaars'

Geleidelijk aan accentueren we de individuele begeleiding. Dit betekent ook meer trainen vanuit vaste posities en gekoppeld aan specifieke spelersprofielen. Explosieve types, vaak spitsen, vragen een andere fysieke benadering dan middenvelders. Snel herstellen van explosieve inspanningen staat hier centraal.

De verhouding tussen algemene en specifieke training stijgt. 'Winnen ten koste van' of het leren spelen op resultaat, kan op bepaalde momenten, in tegenstelling tot de speel-, coördinatie- en puberteitsfase.

Sommige spelers zijn mentaal en fysiek voldoende matuur om de stap te zetten naar het volwassenvoetbal, maar dit kunnen we niet verwachten van elke jeugdspeler. Niet elke speler is voetbalrijp op 16-18 jaar.



'Windows of trainability' = gevoelige leerperiodes:

- Fysiek kunnen alle basiseigenschappen (kracht-uithouding-lenigheid-snelheid-coördinatie) doelgericht en aangepast aan het individueel niveau getraind worden.
- **WEES VOORZICHTIG MET DE LAAT-MATURE PUBERS.** Vermijd doelgerichte lactaattrainingen (vb. intensief interval en herhaald kort sprintvermogen). Niet alle U17 spelers zijn al in de wedstrijdphase. De biologische leeftijd is bepalend. **In de puberteitsfase geen systematische trainingen in verzuring.** Trainingen naar intensiteit aanpassen. Geef steeds voldoende recuperatie en beperk de duurtijd van de hoog intensieve oefeningen (maximum 20 seconden - 20" regel).
- Fysieke periodisering:
 - Voetbal fysiologisch
 - = explosiviteit (snelheid-kracht-coördinatie)
 - = herstellen van explosieve inspanningen en dit gedurende de gehele wedstrijd of langer kunnen volhouden
 - Invulling van een vier- of zesweken periodisering
 - Uitwerking van een jaar-, week-, dagplanning
- Individuele belasting-belastbaarheid > workload (score van 1 tot 10, zie deel 1 LTPD-reeks)
- Actieve blessurepreventie > actieve blessurepreventietraining
- Functioneel trainen met hartslagmeters. Hierdoor kunnen we spelers optimaal monitoren tijdens de training.
- Individuele training en retraining worden belangrijker.
- Lifestyle: **"Empowerment of the future player"**
 - Timemanagement: wordt vrije tijd nuttig gebruikt of misbruikt?
 - Studie en voetbal: het vinden van een evenwichtige verhouding
 - Rust en inspanning: op zoek naar een gezond evenwicht
 - Voedingsattitude: gezonde en evenwichtige voeding
 - Individueel bijhouden van een **voorbereidings- en wedstrijdlogboek**

**Speler is meer en meer verantwoordelijk voor zijn eigen ontwikkeling.
Finalisatie van deze LTPD-doelstelling vinden we terug in de postformatie.**

Hoofdstuk 3

LTPD-Leerinhouden

Doel = TEAMGERICHT LEREN PRESTEREN

Doelgericht verder ontwikkelen en automatiseren van specifieke bewegings- en balvaardigheden als fundament van de functionele en positionele technieken (gericht op eigen positie) in functie van de eigen speelwijze 11 tegen 11 (basics-teamtactics) en gekoppeld aan de CLUSK eigenschappen (sterkte-zwakke analyse, collectieve en individuele periodisering).

Scholieren-Uefa's - U17/U19 - B/A jeugd

Ontwikkelen van specifieke bewegingsvaardigheden gericht op de eigen positie

Ontwikkelen van de 'specifiek-geperiodiseerde-fysieke-overload' trainingen

Kenmerkend in de WEDSTRIJD-WINFASE = PRESTEREN + INDIVIDUALISEREN

Aansturen op een optimale en individuele voetbalspecifieke ontwikkeling van de CLUSK-eigenschappen

Rekening houdende met de workload, periodisering ...
persoonlijke ambities

Ontwikkelingslijn > Fysiek-coördinatief > Lichaamsbeheersing

Leerinhouden

Specifieke
bewegingsvaardigheden
perfectioneren

Wedstrijdspecifieke
looptechniekscholing

Springtechniekscholing

KWANTITEIT van KWALITEIT

ZES- en VIERweken
periodisering

Loop- en sprong-ABC
Frequentie-amplitude

Elasticiteitstraining - Plyometrie

Technisch versnellen -

Versnellingsvermogen

Coördinatieloop -

Versnellingsloop

Evenwicht - Stabiliteit -

Wendbaarheid

ABC's: agility / balance /
coordination /speed

**PERIODISERING FYSIEK-
COORDINATIEF VERMOGEN**

Technisch versnellen van 10 tot
40m

Coördinatieloop

Versnellingsloop

Afremmen

Snelvoetenwerk zonder bal

Ritme- en richtingsveranderingen

Trek- en duwspelen

Duelling

Agility 5" / 15"

Ontwikkelingslijn > Technisch-coördinatief > Balbeheersing

Leerinhouden

Inoefenen en herhalen van
basisbewegingen, kappen en
draaien, schijn- en
passeerbewegingen in complexe
vormen (vb. in de opwarming)

Specifieke functionele en
positionele balvaardigheden in
overeenstemming met de
speelwijze en clubvisie

Perfectioneren van de
functionele technieken
Positionele technieken - Duelling
met bal

Evenwicht - Stabiliteit -
Duelkracht met bal

KWANTITEIT van KWALITEIT

Functioneel trainen van:

- Basisbewegingen
- Snelvoetenwerk
- Kappen en draaien
- Schijnbewegingen

in een coördinatieve opwarming

Jonglage perfectioneren

Tennisvoetbal + varianten

Snelvoetenwerk met en zonder
bal i.f.v. lichtvoetigheid, acties
na acties met en zonder bal,
souplesse.

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-snelheid

Leerinhouden

Explosief vermogen

- Startsnelheid
- Versnellingsvermogen

Explosieve capaciteit

- Herhaald kort sprint vermogen
- Snelheidsuithoudingsvermogen

**PERIODISERING ZES-,VIER-
WEKEN PERIODISERING**

KWANTITEIT van KWALITEIT

- Startsnelheid
- Versnellingsvermogen
- Snelheidsuithoudingsvermogen
- Herhaald kort sprint vermogen

Ontwikkelingslijn > Explosiviteit-kracht

Leerinhouden

- Krachtuithouding
- Snelkracht
- Explosieve
- Maximale kracht
- Plyometrie

**PERIODISERING ZES-,VIER-
WEKEN PERIODISERING**

Algemene, veelzijdige en
specifieke krachttraining:
Duel-, werp-, start-, sprongkracht

Individuele retraining
Meten = weten

KWANTITEIT van KWALITEIT

ZES en VIER weken
periodisering

Duelvormen

Plyometrie:
van touwspringen tot
dieptesprongen

Opmaken van POP en PAP =

- Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP)
- Persoonlijk actieplan (PAP)

Ontwikkelingslijn > Herstellen (Uithouding)

Leerinhouden

Herstelcapaciteit
herstelvermogen ontwikkelen

PERIODISERING ZES-,VIER- WEKEN PERIODISERING

Functioneel en gericht leren
werken met hartslagmeters

Individuele retraining

Metten = weten = MONITORING

Wedstrijd- en tussenvormen

Recuperatieloop na de wedstrijd

Functioneel de hartslagmeter
gebruiken (trainingszones)

Opmaken van POP en PAP =
Persoonlijk ontwikkelingsplan
Persoonlijk actieplan

Workload

Monitoring P0" P30" P60"

Ontwikkelingslijn > Huiswerk

Leerinhouden huistaken

Bekkencontrole - Proprioceptie -
Lenigheid (statisch)

Rompstabilisatie -
Spierversterkend -
Duurlopen EDT / IDT

Kennis recuperatie-, herstelloop

Opmaken wedstrijdanalyses

Voetbaltcognitieve vaardigheden

Rompstabilisatie (basis)

Lenigheid (statisch-dynamisch)

Push-up basisvormen

Individueel
retrainingsprogramma

Tussenseizoensprogramma
(individueel)

Winterstopprogramma
(individueel)

Krachttraining

Ontwikkelingslijn > Blessurepreventie

Leerinhouden

Bekkencontrole - Proprioceptie -
Lenigheid (statisch - dynamisch)
PNF

Rompstabilisatie
Spierversterkend
Recuperatieloop

Individueel
blessurepreventieprogramma

Toepassing
rugpreventieoefeningen =

Aanleren correcte
bekkenkanteling / rughouding

- Opwarming
- Cooling-down

Rugscholing - Rugpreventie

- Mobiliteit
- Stabiliteit

Testing- monitoring

Leerinhouden

Snelheidstest

5 m / 10 m / 20 m / 40 m

Wendbaarheidstest 1+2

Hexagon agility test

Uithoudingstest max

Uithoudingstest sub max -
Sprongtest

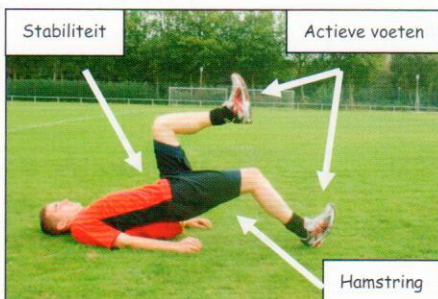
Lenigheidstest - Krachttest

Iso-kinetische krachttesten

Testing binnen periodiseringsplan

MONITORING

op korte en lange termijn
(trainingsvormen)

**PERIODISERING ZES- EN
VIERWEKENCYCLUS**

Hoofdstuk 4

LTPD-Trainingsmethode

4.1. Fysieke overloadtraining met technisch-tactische doelstellingen

Voetbaltraining = conditietraining

In deze leeftijdsgroep periodiseren we de fysieke overload en/of underload-training d.m.v. ondermeer voetbalvormen te spelen (voorbeeld wedstrijdvormen en/of positiespelen van groot naar klein in cycli). Conditietraining is voetbaltraining. Onze technisch-tactische doelstellingen (teamtactics) worden gekozen in functie van de fysieke accenten en omgekeerd.

Voetbal omschrijven we fysiologisch als herhaalde explosieve inspanningen, het snel kunnen herstellen van explosieve inspanningen en dit gedurende de gehele wedstrijd kunnen volhouden. Wedstrijdvormen en positiespelen van 1 tegen 1 naar 11 tegen 11 worden systematisch en doelgericht gepland binnen een cyclus van meerdere weken. Het situatiegericht coachen (stop-hulp methode) tijdens de positiespelen en/of wedstrijdvormen vervalst. Hiervoor gebruiken we de recuperatietijd. Ook wensen we 'explosiviteit' (snelheid, kracht en coördinatie) te periodiseren in tijd.

	OVERLOAD	INHOUD
OPWARMING	Explosiviteit-coördinatie Fysiek-coördinatief	Intensieve opwarming
TUSSENVORMEN	Explosiviteit-Snelheid	Explosieve Capaciteit Explosief Vermogen
• WEDSTRIJDVORMEN • POSITIESPELEN • AFGELEIDE WEDSTRIJDVORMEN	Herstellen Wedstrijdvormen Positiespelen Van 11-11 naar 1-1	HERSTELCAPACITEIT 11-11/8-8 7-7/5-5 HERSTELVERMOGEN 4-4/3-3 2-2/1-1
TUSSENVORM	Explosiviteit-Kracht	Algemeen-Veelzijdig doelgericht-Specifieke kracht
COOLING DOWN	Blessurepreventie	Bekkencontrole, stabilisatie, stretching...

Voorbeeld : vierweken wedstrijdperiodisering (High impact trainingen)

(vierweken periodisering kan worden afgewisseld met een taperingsweek)

OVER LOAD	FYSIEK-COORDINATIEF	EXPLOSIVITEIT	HERSTELLEN	KRACHT
WEEK 1	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid Technisch versnellen	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Herhaald kort Sprintvermogen	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8 (10-15 min)	ALGEMENE KRACHT
WEEK 2	Frequentie Amplitude Coördinatieloop Versnellingsloop Agility 15"	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Snelheidsuithoudingsvermogen (alactische capaciteit)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5 (4-8 min)	ALGEMENE KRACHT
WEEK 3	Ritme- en richtingsveranderingen Afremsen Anticipatie Agility 5"	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN EXTENSIEF INTERVAL 4-4 / 3-3 (60-180 sec)	VZD KRACHT SPECIFIEKE KRACHT
WEEK 4	Reactie- Anticipatie- Dissociatievermogen - Complex	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN INTENSIEF INTERVAL 2-2 / 1-1 (15-45 sec)	VZD KRACHT SPECIFIEKE KRACHT

Voorbeeld: zesweken voorbereidingsperiodisering (High impact trainingen)

OVER LOAD	FYSIEK-COORDINATIEF	EXPLOSIVITEIT	HERSTELLEN	KRACHT
WEEK 1	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid	Snelheidsvoorbereidende vormen 60 m / 50 m	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8 (10-15 min)	ALGEMENE KRACHT
WEEK 2	Frequentie Amplitude Coördinatieloop Versnellingsloop	Snelheidsvoorbereidende vormen 40 m / 30 m / 20 m	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8 (10-15 min)	ALGEMENE KRACHT
WEEK 3	Ritme- en richtingsveranderingen Afremsen Anticipatie	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Herhaald Kort Sprintvermogen	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5 (4-8 min)	ALG KRACHT VZD KRACHT
WEEK 4	Reactievermogen Afremsen Anticipatie Dissociatievermogen Agility 15"	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Snelheidsuithoudingsvermogen (alactische capaciteit)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5 (4-8 min)	ALG KRACHT VZD KRACHT
WEEK 5	Agility 5" Complex	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN EXTENSIEF INTERVAL 4-4 / 3-3 (60-180 sec)	VZD KRACHT SPECIFIEKE KRACHT
WEEK 6 TAPERING	Agility 5" Complex	EXPLOSIEF VERMOGEN Startsnelheid versnellingsvermogen	HERSTELVERMOGEN INTENSIEF INTERVAL 2-2 / 1-1 (15-45 sec)	SPECIFIEKE KRACHT

Methodiek fysiek 'overload' training met technisch-tactische doelstelling**LTPD-OPWARMING**

40-45 min (intensief)

EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE-SNELHEID

Fysiek-coördinatief - Technisch-coördinatief -
Explosiviteit-Snelheid
Pass- en trapvormen - positiespelen in functie van
trainingsthema (leerplan)
en/of wedstrijddoelstelling (speelwijze)

WEDSTRIJDVORM(-EN)

40-60 min

Van 1 + Kp <> Kp + 1
tot
11 + Kp <> Kp + 11

LTPD-OVERGANGSOEFENING**TUSSENVORM**

20-40 min

EXPLOSIVITEIT-KRACHT

Algemene kracht
Veelzijdige doelgerichte kracht
Specifieke kracht

LTPD-COOLING DOWN

10-20 min

BLESSUREPREVENTIE

Proprioceptie - Stabilisatie - Lenigheid - Bekkencontrole
En/of rustig uitlopen - stretching

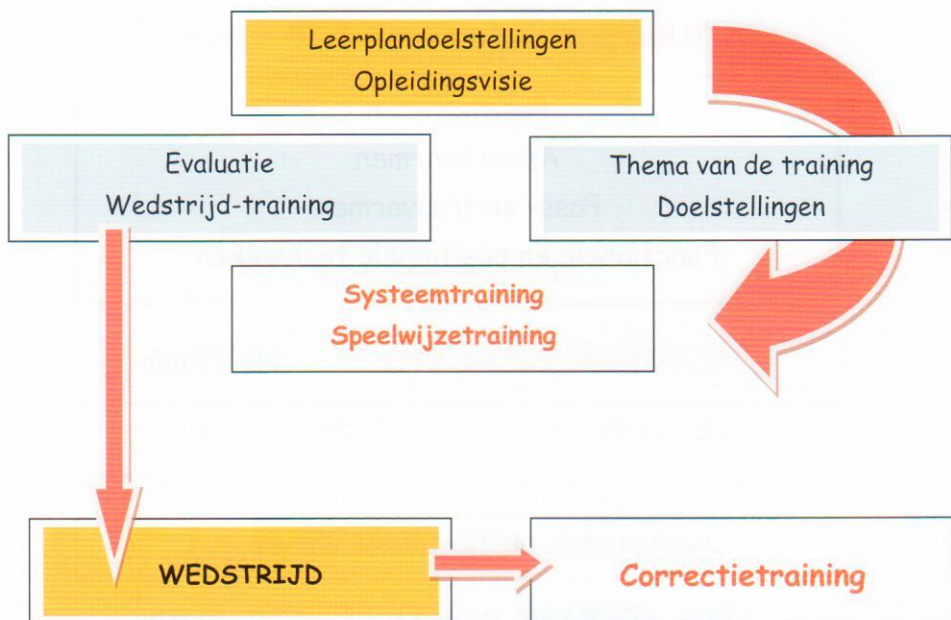
4.2. Technisch-tactische training met fysiek doel in underload

MIM-methode = match-intermediate-match
wedstrijd-tussenvorm-wedstrijd

In de trainingsopbouw zijn meerdere wedstrijd- en tussenvormen mogelijk. Er wordt steeds gestart met wedstrijdvorm na de opwarming. We eindigen opnieuw met wedstrijdvorm voor de cooling-down.

Systeem, speelwijzettraining = training waarbij de gekozen veldbezetting in beweging is.

Opgelet: met eenzelfde veldbezetting kan men een totaal ander systeem spelen.



Correctie-, remediëringstraining = training waarbij bepaalde voetbaltactische onderdelen verbeterd worden die in een vorige wedstrijd verkeerd liepen.

Methodiek technisch-tactisch training met fysieke 'underload' doelstelling**LTPD-OPWARMING**

30 min (extensief)

EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE-SNELHEID

Fysiek-coördinatief - Technisch-coördinatief -
Explosiviteit-Snelheid

Pass- en trapvormen - positiespelen in functie van
trainingsthema en/of wedstrijddoelstellingen

WEDSTRIJDVORM(-EN)

20 min

Van 1 + Kp <> Kp + 1 tot 11 + Kp <> Kp + 11

TUSSENVORM

30-40 min

Positiespelen

Afwerkvormen

Pass- en trapvormen

Functionele en positionele technieken

WEDSTRIJDVORM(-EN)

20-30 min

Van 1 + Kp <> Kp + 1 tot 11 + Kp <> Kp + 11

INDIVIDUEEL-RETRAINING (20-30 min)**LTPD-COOLING DOWN**

10-20 min

BLESSUREPREVENTIE

Proprioceptie - Stabilisatie - Lenigheid - Bekkencontrole

En/of rustig uitlopen - Stretching

Hoofdstuk 5

Lifestyle inhouden

Intrinsiek talentvolle jeugdspelers kunnen een optimale technisch-tactische en fysieke ontwikkeling doorlopen, maar het surplus vinden we heel vaak terug bij de **ONZICHTBARE TRAINING**.

- Hoe gaan we de jonge sporter begeleiden op, rond en naast het veld?
- Hoe gaan de spelers om met tegenslagen, teleurstellingen?
- Hoeveel wil de sporter zelf investeren in zijn eigen ontwikkeling?
- Hoe beleeft de atleet zijn eigen levensstijl (rust-inspanning-vrije tijd)?
- Heeft de speler de juiste intrinsieke motivatie?

Allemaal vragen die we kunnen definiëren rond het begrip LIFESTYLE.

Lifestyle =

Fundament en katalysator van het geestelijke, mentale, psychomotorische en fysieke ontwikkelingsproces.

Lifestyle is de katalysator van de geestelijke en motorische ontwikkeling van het individu. Lifestyle is het fundament van houding, gedrag en gewoonten die een meerwaarde bieden aan de sportprestaties van het individu.

- Lifestyle is een weerspiegeling van de intrinsieke motivatie en het professionalisme van de speler om zijn maximale potentieel te bereiken.
- Lifestyle is investeren in jezelf, jezelf beter willen maken.
- Lifestyle is mentaal bewust zijn van je mogelijkheden. Wat zijn je kwaliteiten, wat levert het op en wat doe je er mee?

Eindterm LIFESTYLE binnen ons LTPD-model:

**SPELERS BEWUST MAKEN DAT ZE ZELF VERANTWOORDELIJK ZIJN
VOOR HUN EIGEN PRESTATIES, EIGEN PROGRESSIE,
EIGEN CARRIEREPLANNING ... EIGEN TOEKOMST.**

Niet de trainer leert hen de kunst van het voetballen.

**De speler ontwikkelt zichzelf. De trainer begeleidt en bewaakt het proces.
Spelers zijn nu eenmaal mondiger dan vroeger. Gebruik ook die kwaliteit om hun
zelfstandigheid te bevorderen.**

5.1. LIFESTYLE doelstellingen in de wedstrijd- en winfase

- Wedstrijdplezier ontwikkelen
- Doelgericht leren omgaan met lifestyle-doelstellingen gericht op het team (collectief leren denken)
- Periodisering, workload, planning school, studie, sociaal en familiaal leven
- Toepassing: Be a pro map - Cognitieve voetbalvaardigheden (zie deel 4)
- Omgaan met druk en prestaties
- Timemanagement school/club/vrije tijd. Sociale opvoeding
Drugs/alcohol/roken
- Attitude naar voeding, hydratatie, hygiëne
- Gedragsregels (opstellen) aanvaarden en respecteren
- Individueel - een persoonlijkheid zijn binnen het team
- Coachen en coachbaar zijn
- Persoonlijkheid ontwikkelen. Zelfstandigheid, zelfredzaamheid
- Persoonlijk actieplan i.f.v. blessurepreventie
- Speler is verantwoordelijk voor zijn eigen ontwikkeling en prestatieverbetering
- Investeren in jezelf, doorontwikkelen en WILLEN beter worden

PERSOONLIJKHEIDSVORMING

Passie voor het voetbal

Kritisch op eigen prestaties

Winnaarsmentaliteit uitstralen

Juiste levensstijl

Durven fouten maken, maar ook leren uit fouten

Kunnen (of leren) omgaan met tegenslagen

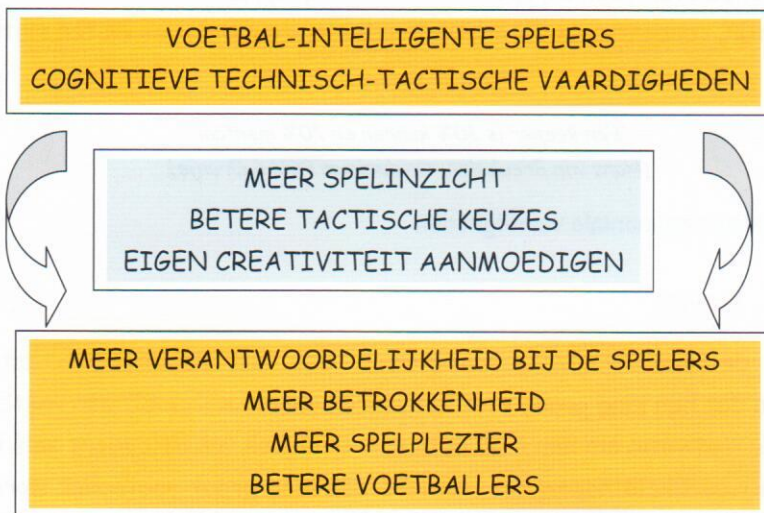
Hulp durven vragen, kritiek kunnen aanvaarden

Verantwoordelijkheid willen opnemen

Kunnen coachen en coachbaar zijn

5.2. Tips voor de trainer in de wedstrijd – en winfase

- Geef de spelers meer verantwoordelijkheid. Groei naar een wederzijdse afhankelijkheid. Luister naar de spelers en toon interesse.
- Laat ze mee nadenken over de trainingsinhoud.
- Leer ze creatief inzichtelijk meedenken op het terrein.
- Geef ze de juiste tools om het wedstrijdverloop te (leren) lezen.
- Geef ze binnen de wedstrijd verantwoordelijkheid om zelf naar oplossingen te zoeken.
- Toon interesse in de mens achter de voetballer. Als trainer werk je ondersteunend en aanvullend. Train to develop, play to win.



Doelstelling: Bottom-up

Laat de spelers zelf met **OPLOSSINGEN** komen, laat ze zelf keuzes maken. Leer spelers zelf verantwoordelijk te zijn voor hun ontwikkeling. Help ze door ideeën aan te brengen en door vragen te stellen. Laat de voetballers ook meedenken in hun proces, geef ze inspraak. Wees kritisch maar correct.

De trainer **BEGELEIDT** de spelers in hun ontwikkeling. Niet 'wij leren de spelers voetballen', wel 'de kinderen leren zichzelf voetballen'.

5.3. Mentale vaardigheden (geschreven door Leen Desender)

Naast het trainen van de fysieke, technische en tactische vaardigheden, zijn ook de mentale vaardigheden van groot belang. Wat brengt de toekomst voor een technisch sterke voetballer die niet gemotiveerd is om te trainen? Of wat doe je met een speler die het zelfvertrouwen niet heeft om een bal op doel te trappen tijdens een wedstrijd? Deze voorbeelden zijn nog maar enkele van de mentale vaardigheden die een jonge voetballer moet ontwikkelen om een goed voetballer te worden.

Het is de taak van de trainer om elke speler te observeren op en naast het veld. Welke mentale vaardigheden zijn al goed ontwikkeld en welke hebben wat extra aandacht nodig? In wat hierop volgt, zullen we tien verschillende mentale vaardigheden overlopen: motivatie, zelfcontrole en zelfdiscipline, sportieve agressiviteit, zelfvertrouwen, sportiviteit & fair play, autoriteit & coaching, coachbaar zijn, concentratie, interpersoonlijke en teamrelaties en ten slotte lifestyle.

"Een keeper is 30% kunnen en 70% mentaal"
(Hans van Breukelen, ex-doelman PSV & Oranje)

5.3.1. Definiëring mentale vaardigheden

1. Motivatie

Motivatie: de psychologische component van de lichamelijke activiteit. Ouders zien dat hun kind graag voetbalt en nemen een kijkje bij een voetbalclub. Soms kan de motivatie om hun kind in te schrijven ook van de ouders zelf komen, omdat ze bijvoorbeeld hopen dat hun kind ooit een groot voetballer wordt (vb. grote droom van papa). In dit laatste geval is er natuurlijk weinig sprake van intrinsieke motivatie bij het kind, het zal waarschijnlijk naar de club gaan omdat de ouders dit willen. Een kind moet gemotiveerd zijn om te beginnen voetballen, het moet bereid zijn om inspanningen te leveren om een goed voetballer te worden. Wanneer dit niet zo is zal het kind de trainingen al snel beu zijn of een andere sport ontdekken die hem veel interessanter lijkt.

We maken hier het onderscheid tussen **intrinsieke en extrinsieke motivatie**. Het verschil ligt in de reden waarom een speler besluit te voetballen en zich ook inzet voor de sport. Bij intrinsieke motivatie liggen de oorzaken voor het gedrag van het individu (in dit geval het voetballen) binnen in de persoon zelf.

Bijvoorbeeld het prettig vinden om het uiterste van jezelf te geven op het veld of het boeiend vinden om nieuwe bewegingen te leren. In het geval van extrinsieke motivatie daarentegen, liggen de oorzaken buiten de persoon, het zijn externe oorzaken. Voorbeelden hiervan zijn beloningen, het ontvangen van premies, ouderlijke steun/druk, enz. De mate van intrinsieke en extrinsieke motivatie bij een speler is niet statisch of stabiel, deze veranderen voortdurend. Om dit aan te tonen geef ik hieronder twee voorbeelden:

- **Van intrinsieke naar extrinsieke motivatie:** Wanneer een jonge speler begint te voetballen, is hij vaak nog zeer intrinsiek gemotiveerd. Hij voetbalt uit liefde voor de sport, omwille van het spel. Naarmate hij ouder en beter wordt, kan het zijn dat er hem contracten aangeboden worden die financieel zeer gunstig zijn. Het gevaar hierbij schuilt in het feit dat de speler het voetballen nu eerder als werk zal zien (met als doel zo veel mogelijk geld te verdienen) in plaats van te voetballen voor het spelplezier. Als trainer moet men deze spelers uitdagende doelen blijven geven zodat ze niet enkel spelen voor een inkomen, maar dat ze zich ook inzetten om de additionele doelstellingen te bereiken.
- **Van extrinsieke naar intrinsieke motivatie:** Als trainer is het niet altijd eenvoudig om spelers te overtuigen van het nut van een nieuwe oefening of een nieuwe manier van trainen. Ze ondervonden reeds dat hun 'oude' vertrouwde manier van werken efficiënt is, waardoor ze niet zo snel geneigd zijn geloof te hechten aan het nut van de nieuwe werking. Het is belangrijk om de spelers verbaal aan te moedigen zodat ze bepaalde zaken blijven proberen en uitvoeren (extrinsieke motivatie in de vorm van positieve feedback van de trainer). Naarmate de spelers de nieuwe oefening/training onder de knie krijgen en ook de efficiëntie ervan ondervinden en inzien, zullen ze intrinsiek gemotiveerd raken. Trainers kunnen dit proces versnellen door de spelers, voor het inoefenen van de nieuwe oefening, uitleg te geven over het doel van een nieuwe techniek en hen uit te leggen hoe ze dit stap voor stap zullen leren en kunnen. Dit laatste vergroot de kans dat de spelers het nut zullen inzien en aandachtig en enthousiast beginnen te oefenen. Niet enkel voortonen wat de oefening is, maar ook een uitleg geven waarom ze dit moeten oefenen.

Als trainer kan het nuttig zijn om zich bij elke individuele speler af te vragen wat zijn motivatiepatroon om hier eventueel op in te kunnen spelen.

2. Zelfcontrole en zelfdiscipline

In welke mate heeft de jeugdspeler controle over angsten, spanning en stress? (=zelfcontrole) Kan men hier op een goede wijze mee omgaan met als doel een goede prestatie neer te zetten en vooruitgang te boeken? (=zelfdiscipline) Zelfdiscipline gaat er om het hoofd te kunnen bieden aan negatieve gevoelens (zoals stress) om een goede actie te ondernemen. Niet toegeven aan je angsten, maar er leren mee te omgaan.

Velen zien de aanwezigheid van angst, spanning en stress als nefast voor de (sport)prestatie, terwijl dit eigenlijk helemaal niet zo hoeft te zijn. Iedereen heeft een bepaalde hoeveelheid van deze gevoelens nodig om een optimaal prestatieniveau te bereiken (cfr. IZOF-model van Hanin: Individual Zone of Optimal Functioning). Door middel van observatie kan men ontdekken hoeveel spanning een speler nodig heeft om een goede wedstrijd te spelen. Zo zal de ene speler er beter aan doen zichzelf voor de wedstrijd even terug te trekken en tot rust te komen, terwijl de ander 'opgepept' moet worden door de trainer of medespelers. Naast observatie kan dit ook gemeten worden aan de hand van vragenlijsten, maar dit is meer de taak van een (sport)psycholoog.

3. Sportieve agressiviteit

Elke speler moet over voldoende sportieve agressiviteit beschikken, voetbal is immers een competitiesport. Een speler met een lage winnaarmentaliteit zal niet spelen om te winnen en zal zich bijgevolg ook niet helemaal geven in de wedstrijd en voor de ploegwinst. Deze speler zal in een duelsituatie sneller opgeven dan een strijdlustige speler die het haat om te verliezen en kost wat kost dit duel zal willen winnen.

Zoals bij veel mentale vaardigheden, is deze winnaarmentaliteit voor een groot deel erfelijk en wordt deze dus meegegeven door één van de ouders (volgens onderzoek bepaalt deze 52% van de eigenschap). Deze 'winnaargenen' mogen ons niet laten doemdenken, de eigenschap is veranderbaar. Spelers die deze mentaliteit niet uit zichzelf bezitten, kunnen deze trainen door zich op een doel te focussen en dit proberen te bereiken. Het succesvol bereiken van het doel zal de speler een goed gevoel geven waardoor hij in de toekomst meer automatisch deze succeservaringen opnieuw zal proberen te bekomen.

Een speler kan ook een teveel aan sportieve agressiviteit in zich hebben, wat resulteert in nodeloos veel gele of zelfs rode kaarten. Een speler moet inzien dat dit soort gedrag negatief is en de ploeg kan schaden (vb. imagodeuk voor de club, 10 tegen 11 door rode kaart, enz.).

4. Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen heeft te maken met de mate waarin de jeugdspeler in zijn eigen kunnen (vaardigheden) gelooft. Een speler met voldoende zelfvertrouwen durft een actie te ondernemen. Zo zal een speler met weinig zelfvertrouwen voor doel heel lang twijfelen wat hij moet doen: passen naar iemand anders of toch zelf proberen te scoren? Deze onzekerheid heeft geen goede invloed op zijn prestaties. Een speler die wel in zichzelf gelooft, zal sneller handelen, minder twijfelen en meer durven. Zelfvertrouwen kunnen we dus definiëren als de houding van de speler, het gevoel dat hij goed zal presteren (daarom niet dat ze zullen winnen), het positief benaderen van een wedstrijd.

Te veel zelfvertrouwen, anderzijds, is ook niet goed, want bij deze spelers wordt het moeilijk hen te duiden op fouten of zwakke punten. Zij zien enkel hun sterke punten en zoeken weinig bij zichzelf welke vaardigheden ze nog kunnen verbeteren.

Als trainer is het noodzakelijk inzicht te hebben in het zelfvertrouwen van de spelers, zo weet men ook welke aanpak elke speler nodig heeft. Zelfvertrouwen kan toenemen door het bereiken van successen (bv. Een belangrijke goal maken, de trainer imponeren op training, enz.), het ervaren van vooruitgang of het krijgen van complimenten. Iemands zelfbeeld en zelfvertrouwen zijn relatief stabiele eigenschappen die dus niet zo gemakkelijk veranderen. Als trainer is het dan ook aangeraden om gedetailleerd te zeggen wat de speler goed doet en waarom. Een speler met weinig zelfvertrouwen zal meer geloof hechten aan een schouderklopje als die onderbouwd wordt met correcte en specifieke informatie.

5. Sportiviteit – Fair play

De woorden 'Fair play' zeggen al veel, ze zijn welgekend in het voetbal: eerlijk en sportief spel of gedrag. Het is belangrijk om deze manier van voetballen van jongs af aan te 'promoten' en aan te leren. De trainer moet dit cruciale aspect van de ingesteldheid van een speler daarom voldoende benadrukken.

Hierbij is het ook belangrijk om als trainer of clubmedewerker het goede voorbeeld te geven, ze zijn tenslotte rolmodellen voor de jeugdspelers. Dit geldt natuurlijk ook voor ouders die langs de zijlijn supporteren voor hun kind. Het zal bijvoorbeeld weinig zinvol zijn om als trainer een speler aan te leren dat ze respect moeten tonen tegenover de scheidsrechter, als hij zelf staat te roepen en schelden naar de scheidsrechter. Wees consequent: doe zelf niets in het bijzijn van de spelers dat ze zelf niet mogen doen. Als trainer leer je de spelers niet alleen voetballen, je leert hen ook hoe ze zich horen te gedragen.

De 10 geboden van Fair Play (bron: website KBVB):

1. Speel sportief
2. Speel steeds om te winnen maar wees waardig in uw verlies
3. Volg de regels van het spel
4. Respecteer
 - Tegenstanders
 - Ploegmaats
 - Scheidsrechters
 - Officiëlen
 - Trainers/afgevaardigden
 - Vrijwilligers
 - Supporters
6. Eer de mensen die de goede naam van het voetbal verdedigen
 - Promoot het voetbal
7. Verwerp
 - Corruptie
 - Drugs
 - Racisme
 - Geweld
 - En andere gevaren voor de populariteit van onze sport
8. Help anderen om aan deze verleidingen te weerstaan
9. Stel mensen die onze sport in diskrediet brengen aan de kaak
10. Verbeter de wereld dankzij het voetbal



"Win or lose, do it fairly"
(Knute Rockne, Amerikaans voetbalcoach)

6. Autoriteit – Coaching

In elke ploeg heb je spelers nodig die de groep kunnen leiden, die aanwijzingen geven tijdens een wedstrijd en naar wie geluisterd wordt. Wanneer de match slecht verloopt, moeten zij hun medespelers aanmoedigen en duiden op het gemeenschappelijke doel, namelijk scoren en winnen. Deze vaardigheid hangt samen met leiderschap en dominantie en zijn persoonlijkheidskenmerken die niet elk individu bezit. Het zou ook niet nuttig en gewenst zijn dat elke speler een meer dominante stijl heeft. Andere spelers kunnen de tegenovergestelde stijl hebben, namelijk volgzaam zijn. Volgzaamheid mag hier geen negatieve bijklank hebben, maar is noodzakelijk in een ploeg in combinatie met dominante spelers. Als trainer is het dus noodzakelijk om een goed zicht te hebben op deze verschillende spelertypes.

De aanwezigheid van één bepaalde stijl (is men eerder dominant of volgzaam) is weinig veranderbaar, maar men kan wel werken aan de manier hoe het individu deze stijl gebruikt (m.a.w. hoe hij dit uitdraagt naar anderen toe). Zo mag een dominante speler bijvoorbeeld, zijn invloed op de groep niet gebruiken om de positie van de trainer te verzwakken. Hij moet zijn leidinggevende positie proberen aan te wenden om de groep en het daarbij horend groepsgevoel te behouden en versterken.

7. Coachbaar zijn

In welke mate staat een speler ervoor open om getraind te worden? Is hij bereid om te luisteren naar de trainer en aanvaardt hij zijn opmerkingen of werkpunten? Het is ook belangrijk dat de speler daadwerkelijk iets doet met de tips van de coach en er op traint om vooruitgang te boeken.

Ook bij profvoetballers in de eerste klasse komen hier problemen voor, vb. er komt een nieuwe trainer met een andere visie en trainingsmethodes waar bepaalde spelers weinig geloof aan hechten. Bijgevolg zullen deze spelers slechts in beperkte mate participeren aan de training en dus ook weinig vooruitgang maken.

Bovendien kan dit de coachbaarheid van hun ploegmaats ondermijnen. Laten de spelers met een meer volgzaam stijl laten zich leiden door de dominante spelers (zie hierboven)? Geven ze aandacht aan hun instructies tijdens een wedstrijd?

8. Concentratie

Een debutantje zal het moeilijk hebben om gedurende de hele training/wedstrijd zijn aandacht bij het voetbal te houden, wat normaal is voor deze leeftijd. Naarmate kinderen verder ontwikkelen, zal ook hun taakspanne stijgen (= hoe lang het kind zijn aandacht kan houden om gericht aan een opdracht/taak te werken).

Bij voetbal spreken we van concentratie wanneer een speler zijn volledige aandacht richt op relevante informatie die bruikbaar is voor het uitvoeren van een specifieke taak (en dus het negeren van afleidingen). Afleidingen kunnen zijn: roepende ouders en publiek naast het veld, (negatieve) gedachten van de speler zelf (vb. ik zal niet scoren, ik ben niet goed genoeg), de huidige stand van de wedstrijd die door het hoofd speelt, enz. Als trainer heeft het dus ook weinig zin om te roepen "concentreer je", want dan trek je juist de aandacht van de speler naar de zijlijn.

De trainer heeft bij de kleinsten (6-9 jaar) als taak om hen aan te leren wat concentratie is en deze vaardigheid verder uit te leren bouwen. Bij oudere spelers kan gebruik gemaakt worden van visualisatietechnieken. Visualisatie is een veelgebruikte techniek met vele mogelijkheden. Zo kan deze gebruikt worden om tot rust te komen, maar ook om zich te concentreren en het gewenste resultaat beter te bereiken. De bedoeling van visualisatie is het voor de geest halen van een bepaalde situatie (vb. speler die penalty moet nemen) en deze in gedachten op een perfecte manier uitvoeren. Belangrijk hierbij is om zoveel mogelijk details in de mentale voorstelling te betrekken (vb. met welke voet begin ik, wat hoor ik rondom me, wat zie ik, enz.).

Even een klein voorbeeld: een speler die aangeduid is om de penalty's te nemen voor zijn ploeg, gaat de avond voor de match even liggen, hij sluit zijn ogen en beeldt zich de situatie in: de penalty wordt gefloten, hij wandelt naar de stip en legt de bal neer. Bij het klaarmaken voor de aanloop ziet hij dat vrienden en familie aanwezig zijn, hij neemt de aanloop en trapt de bal binnen in de rechterhoek. Tijdens deze visualisatie neemt hij alle details in zich op: wat hij hoort tijdens de situatie, wat hij ziet, hoe de bal aanvoelt tijdens de trap, hoe hij het scoren van de penalty viert met zijn ploegmaats, enz. Dit maakt het voor

de speler mogelijk om, als de situatie zich voordoet, voorbereid te zijn en dit stresserend moment in alle rust te beleven.

Het op voorhand ervaren van succes zal de speler meer vertrouwen geven als hij in de realiteit plots geconfronteerd wordt met de situatie. Visualiseren is erg belangrijk bij de moderne atleet, zoals Cristiano Ronaldo die een vrije trap neemt of Usain Bolt die de 100 meter sprint afwerkt.

9. Interpersoonlijke en teamrelaties

Een voetballer speelt de wedstrijd niet alleen, hij moet dit doen door op een opbouwende manier samen te werken met zijn teamgenoten. Een speler moet op een goede en sociale manier leren omgaan met anderen. Trainers moeten dus ook nagaan dat elke speler zich goed voelt in de groep. Is het een (h)echte groep? Heerst er een groepsgevoel? Zijn er spelers die niet bij de groep 'horen' en waarom? Het is interessant om niet enkel de voetbalvaardigheden te trainen, maar ook aandacht te besteden aan groepsactiviteiten en teambuilding.

Naast het feit dat een kind/jongere sociale vaardigheden moet leren, heeft hij ook interpersoonlijke relaties nodig in zijn ontwikkeling. Deze helpen jongeren gedurende de puberteit in hun identiteitsontwikkeling (Wie ben ik? Wie wil ik zijn?) en in het zelfstandig worden en loskomen van hun ouders. Naarmate de jongere ouder wordt, zullen de relaties met vrienden en leeftijdsgenoten ook belangrijker worden dan de relatie met hun ouders (want ze worden beter begrepen door vrienden, zelfde interesses, samen de wereld verkennen en experimenteren, enz.). Het 'behoren' tot een bepaalde vriendenkring geeft de puber ook zelfvertrouwen in deze moeilijke ontwikkelingsperiode die samengaat met heel wat twijfels over zichzelf en de wereld.

10. Lifestyle

Spelers moeten leren een evenwicht te vinden tussen voetbal en andere dagdagelijkse activiteiten, zoals familie en vrienden, studies en andere hobby's. Zoals we verder zullen zien mag niet alles rond voetbal draaien (zie: Tips - Voetbal is niet alles). Jeugdspelers mogen familie en vrienden niet verwaarlozen, want het zijn deze mensen die hen moeten en zullen steunen in moeilijke tijden. Daarnaast mag ook het belang van een goede schoolloopbaan en het behalen van een diploma niet vergeten worden. Zelfs als een jeugdspeler doorbreekt als

topvoetballer, kan hij nog een blessure oplopen die hem belet om verder te voetballen. Met een diploma op zak heeft hij iets waar hij op terug kan vallen.

Een belangrijk begrip bij deze vaardigheid is 'timemanagement': hoe verdeel ik mijn tijd zodat alle belangrijke factoren voldoende aandacht krijgen? Een studiebegeleider kan hierbij helpen om de balans in evenwicht te brengen. Het is belangrijk om als trainer de spelers te duiden op het belang van studies, familie, enz. Tonen dat je niet enkel wil dat ze goed trainen en spelen, maar dat ze naast het voetbal ook iets moois maken van hun leven. Spelers zullen waarschijnlijk niet snel een training durven missen wanneer ze de dag nadien eigenlijk een belangrijk examen hebben, omdat de trainer dit misschien niet zou begrijpen. Als de voetballer weet dat de trainer studies belangrijk vindt, zullen ze al sneller durven toegeven dat hun prioriteit op die dag bij hun cursus ligt. Naast timemanagement valt ook mediatraining onder deze vaardigheid. Naarmate spelers beter worden en misschien doorbreken naar een grote ploeg, zullen ze in contact komen met de media en kan het nuttig zijn hen te leren hoe ze hiermee moeten omgaan en hoe ze bijvoorbeeld best antwoorden op bepaalde vragen van reporters.

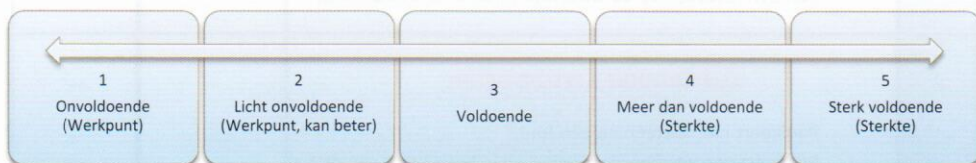


5.3.2. Hoe observeren en evalueren?

Op de volgende pagina's bevindt zich een tabel met de besproken mentale vaardigheden telkens uitgebreid met kenmerken van elke vaardigheid. Het kan interessant zijn deze te gebruiken als leidraad voor de observatie van jonge voetballers. Nadien kan voor elke vaardigheid een score toegekend worden van 1 tot 5 (zie figuur hieronder).

De trainer kan deze fiche ook invullen samen met andere clubmedewerkers die vaak in contact komen met de spelers. Dit laatste kan zorgen voor een meer correcte inschatting van de vaardigheden van de voetballers. Daarnaast is er ook een kolom voorzien voor de score die spelers zichzelf toekennen voor deze vaardigheden. Hoe denken ze hier zelf over? Dit leert de voetballer reflecteren over zijn eigen werkpunten en sterktes en een juiste inschatting maken over zichzelf. Als een speler weet dat een bepaalde vaardigheid een werkpunt is voor hem, zal hij hier in de toekomst ook meer rekening mee houden en hier sneller vooruitgang in boeken dan wanneer hij hier niet bij stilstaat.

De vergelijking van beide kolommen (speler en trainers) kan de basis zijn voor een constructief gesprek tussen beide partners. Zijn er grote verschillen tussen de scores en zo ja, waarom ziet de speler/trainer dit anders?



De pijl gaat aan de rechterkant nog verder dan voldoende (score 4 en 5), dit om ook nadruk te leggen op de sterke punten van de speler. Het is belangrijk dat een speler zowel zijn werkpunten als goede kanten kent. Zoals we eerder zagen, is dit ook nuttig om het zelfvertrouwen te verhogen bij spelers met een laag zelfbeeld.

5.3.3. Observatiemodel MENTALE VAARDIGHEDEN tijdens de wedstrijd/training

	MENTALITEIT Score van 1 tot 5: 1=Onvoldoende/werkpunt 2=Licht onvoldoende/werkpunt/kan beter 3=Voldoende 4=Meer dan voldoende/sterkte 5=Sterk voldoende/sterkte Naam speler: Datum beoordeling:	Speler	Trainer
1	MOTIVATIE (inzet) - Heeft plezier in het spel - Communiqueert op een enthousiaste manier - Grote inzet die functioneel gericht is (doel willen bereiken) - Heeft zin om te trainen - Gaat voluit in duel - Bij balverlies meteen terug naar basistaken - Verdedigt mee - Zet zich in voor andere spelers - Probeert fouten van andere spelers te herstellen - Kan zich focussen op de wedstrijd (tijdens de opwarming)	...	...
2	ZELFCONTROLE – ZELFDISCIPLINE - Panikeert niet meteen na een fout - Reageert gecontroleerd wanneer hij in bezit komt van de bal - Speelt gecontroleerd en blijft rustig - Wordt niet agressief tegen mede- of tegenspelers - Wordt niet agressief tegen coach - Reageert niet slecht op scheidsrechter - Kan omgaan met stress - Niet gespannen voor een wedstrijd - Weet zelf wat hij best doet voor een wedstrijd en hoeveel spanning en stress hij nodig heeft voor optimale prestatie - Kan zijn medespeler sturen in moeilijke omstandigheden	...	...
3	Sportieve AGRESSIVITEIT - Gaat voluit in duel met de wil om te winnen - Begint aan een wedstrijd om te winnen - Doet alles om niet te verliezen - Pakt niet onnodig veel gele of rode kaarten - Straalt wilskracht uit en is dominant in zijn spel	...	...

4	ZELFVERTROUWEN (durf - lef) - Durft een actie te ondernemen - Steekt zich niet weg om de bal niet te krijgen - Laat het hoofd niet hangen na slechte actie - Herstelt op positieve wijze van een fout - Speelt met vertrouwen in eigen kunnen - Start een wedstrijd met het vertrouwen goed te zullen presteren - Kan omgaan met kritiek	...	...
5	SPORTIVITEIT - FAIR PLAY - Speelt sportief - Kan op een waardige manier verliezen - Volgt de regels van het spel - Correcte houding tegenover tegenstanders - Correcte houding tegenover medespelers - Correcte houding tegenover scheidsrechter - Correcte houding tegenover officiële - Correcte houding tegenover trainers - Correcte houding tegenover vrijwilligers - Correcte houding tegenover supporters - Verwerpt van gevaren (corruptie, drugs, racisme, geweld)	...	...
6	AUTORITEIT – COACHING - Moedigt andere spelers aan voor en tijdens een wedstrijd - Geeft op een goede manier instructies aan de andere spelers - Breekt andere spelers niet af	...	...
7	COACHBAAR ZIJN - Staat open voor opmerkingen van de trainer - Doet iets met de opmerkingen van de trainer - Luistert en kijkt naar de coach tijdens wedstrijd	...	...
8	CONCENTRATIE - Is alert bij spelherhalingen - Kan alert blijven tijdens laatste minuten of verlengingen - Heeft aandacht voor spelbepalende details - Overziet alles binnen spelomgeving - Wordt niet snel afgeleid door reacties van publiek - Maakt gebruik van visualisatietechnieken	...	...

9	INTERPERSOONLIJKE EN TEAMRELATIES - Heeft vrienden in het team - Moedigt anderen ook aan van op de bank - Kan op een coöperatieve manier samenwerken om eenzelfde doel te bereiken - Vindt het resultaat van de groep belangrijker dan eigen resultaat - Correcte houding tegenover medespelers - Correcte houding tegenover trainer en clubmedewerkers	...	...
10	LIFESTYLE - Goede planning en organisatie (timemanagement) - Heeft zijn drank mee - Kledij is perfect in orde - Warmt zich goed op - Warmt zich goed en geconcentreerd op als bankzitter	...	...

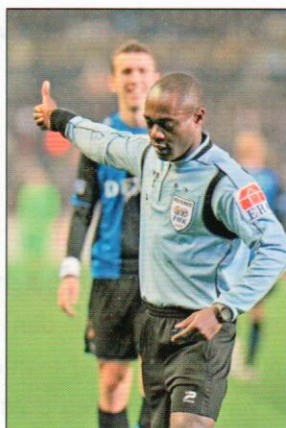
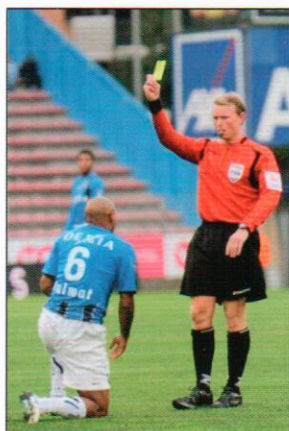


Coaching

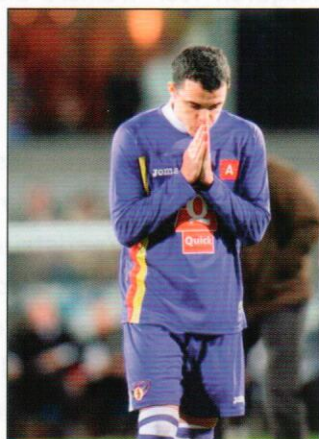


Coachbaar zijn

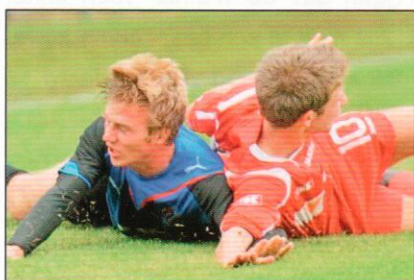




Sportiviteit Fair play



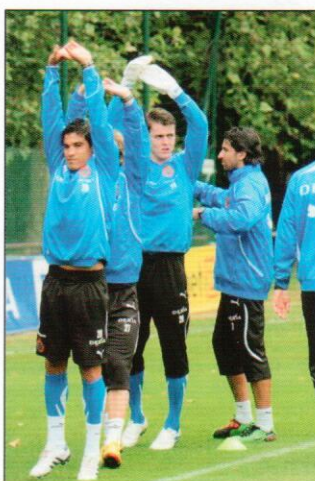
Sportieve agressiviteit



Vertrouwen



Winnaarsmentaliteit



Teambuilding



5.3.4. Tips voor de trainer

Als derde en laatste onderdeel van dit hoofdstuk, wil ik nog een aantal tips meegeven voor trainers die nuttig kunnen zijn bij de omgang met kinderen en jeugdspelers.

- **Positieve aanpak:**

Gebruik als trainer een positieve aanpak en bekijk de spelers niet enkel vanuit wat ze (nog) niet goed kunnen. Als je met een speler zijn vorderingen of een bepaalde training/wedstrijd bespreekt, probeer dan de term 'werkpunten' te gebruiken in plaats van 'slechte punten'. Zo maakt men duidelijk aan het kind dat hij er nog aan kan werken om te verbeteren. Zeg de speler ook telkens wat hij goed deed of wat hij wel al goed kan. Dit laatste is noodzakelijk voor het zelfvertrouwen en de band met de trainer. Niemand hoort graag enkel de slechte dingen. De speler zou al snel ook het idee krijgen dat de trainer toch enkel negatieve dingen ziet en dat het altijd slecht is. Als men in een bespreking zowel positieve als negatieve zaken aanhaalt, zal men ook meer bereid zijn aandacht te besteden aan de werkpunten.

- **Het kind/de jongere speelt niet slecht, het speelde enkel een slechte/mindere match:**

Zoals opvoedkundigen zeggen dat ouders niet mogen zeggen dat een kind stout is, maar dat het enkel iets stouts gedaan heeft, moeten ook trainers hier op letten. Een kind speelt niet slecht (veralgemening), maar speelde enkel een slechte match/training. Wanneer men als trainer een speler wil duiden op een mindere prestatie, is het noodzakelijk dit te specificeren: waarom vond je hem deze training minder goed, wat deed hij precies, wanneer? Zo is het voor de speler ook makkelijker om hier de volgende keer rekening mee te houden en op te letten. Als de trainer gewoon zegt: "Het was niet zo goed deze keer", is het voor het kind heel vaag wat de trainer niet goed vond. Misschien denkt de speler zelf dat de trainer het over een compleet andere actie heeft (foutieve interpretatie).

Een duidelijke en positieve communicatie is dus noodzakelijk!

- **Trainer als rolmodel:**

Als trainer mag men niet uit het oog verliezen dat hij zelf het goede voorbeeld moet geven. Je kunt de spelers bijvoorbeeld niet het belang van een goede voeding leren, als je de goede raad zelf niet volgt. Ditzelfde geldt ook voor heel wat mentale vaardigheden die eerder vermeld werden. Men verwacht van de speler dat hij gelooft in zijn kunnen en in het succes van het team, maar hoe kan een speler hierin geloven als de trainer duidelijk laat blijken dat hij niet gelooft dat zijn team de wedstrijd kan winnen. Als men de spelers wil aanleren dat agressie op het veld of tegenover anderen niet helpt, dan kan men als trainer niet zelf staan brullen langs de zijlijn of de scheidsrechter op een agressieve manier benaderen.

Hierbij wil ik ook nog even het belang van non-verbale expressie benadrukken. Wat men als trainer zegt tegen de spelers is belangrijk, maar nog veel belangrijker is HOE men dit zegt (mimiek, toonhoogte, enz.). Een trainer kan na de wedstrijd wel zeggen "goed gespeeld jongens", maar als hij dit op een vervelde en geënerveerde manier doet, zullen er maar weinig spelers geloof aan hechten.

- **Procesgericht in plaats van resultaatgericht:**

Het is jammer dat het team een match verliest, maar het is belangrijker om te zien dat de spelers vooruitgang boeken of dat ze iets geleerd hebben uit die match. Dit is misschien moeilijk in het voetbal, maar het proces (hoe men speelde) is van groter belang dan wat de uitkomst/het resultaat was. Dit geldt ook voor trainingen: als een speler de oefening goed uitvoerde (het proces) en zijn best hierbij deed, moet men als trainer hier ook aandacht aan schenken, ook al bereikte hij niet het gewenste resultaat.

- **Voetbal is niet alles:**

Jeugdspelers kunnen soms zo opgaan in voetbal en dit als de wereld aanzien. Elk duiveltje hoopt waarschijnlijk ooit een topspeler te worden en in het basiselftal van zijn favoriete club te spelen. In de realiteit is dit slechts voor weinigen weggelegd. Om deze reden is het belangrijk om de kinderen en jongeren te stimuleren om ook iets op te bouwen naast het voetbal.

School en studies zijn hier een belangrijke factor: eerst het huiswerk maken en dan pas voetballen. Een jeugdspeler mag niet veranderen van studierichting om dan meer tijd te hebben voor het voetbal. Hij mag dan misschien wel betere voetbalvaardigheden ontwikkelen, maar zijn schoolse vaardigheden zullen zich niet ten volle ontplooiën. Als een speler plots een ernstige blessure oploopt die zijn voetbalcarrière beëindigt, dan kan hij nog terugvallen op goede studies of een diploma.

Bovendien kan het ook belangrijk zijn om een goede vriendenkring en sociaal leven te hebben naast de club. In het team heeft het kind (meestal) veel vrienden, maar het belangrijkste gespreksonderwerp in deze vriendenkring zal waarschijnlijk voetbal zijn. Als het kind naast de club ook nog vriendschappen opbouwt, zal zijn leefwereld ruimer worden dan enkel het voetbal.

- **Rekening houden met de omstandigheden en leefwereld van de speler:**

De puberteit is voor vele jongeren een moeilijke periode, dit is niet anders voor voetballers. De jongere verandert niet alleen lichamelijk (wat onzekerheid met zich kan meebringen), maar er zijn ook de psychische veranderingen: persoonlijkheidsvorming, conflicten met ouders, experimenteren, aangaan van eerste relatie, enz. Voor de jongere kunnen dit allemaal zaken zijn die hem heel wat kopzorgen opleveren. De volwassenen mogen deze problemen niet als onbelangrijk aanzien, maar moeten begrip tonen voor deze ontwikkelingsfase.

Daarnaast zijn er ook bepaalde gebeurtenissen in de omgeving van het kind/de jongere die een invloed kunnen hebben op de vooruitgang en prestaties op het veld. Toon begrip voor een speler die al een paar weken/maanden minder presteert doordat bijvoorbeeld zijn ouders uit elkaar gaan. Als trainer ben je ook heel wat uren per week samen met de speler, waardoor je een belangrijke functie en impact hebt in zijn leven. Neem daarom de tijd om naar het kind te luisteren en te horen wat er scheelt. In het geval van een echtscheiding kan het goed zijn dat een kind er over kan praten, want met deze gevoelens kan en durft hij meestal niet bij zijn ouders terecht (om niet voor nog problemen te zorgen).

Wees niet 'enkel' trainer of de persoon die hen leert voetballen, maar probeer hen ook op andere gebieden te helpen en begeleiden in hun ontwikkeling.

Bronnen:

-de Witt, R. (2008, oktober 30). *Topsporters geven winnaarsmentaliteit door aan kinderen*. Opgeroepen op juli 31, 2010, van Elsevier:

<http://www.elsevier.nl/web/10209689/Nieuws/Wetenschap/Topsporters-geven-winnaarsmentaliteit-door-aan-kinderen.htm?rss=true>

-KBVB. (sd). *Projecten: Fair Play*. Opgeroepen op juli 26, 2010, van Koninklijke Belgische Voetbalbond: <http://www.footbel.com/nl/KBVB/test11/fairplay.html>

-Schoukens, H., & Van Hoecke, J. (2005). *Scoren met jeugd. Succesvol runnen van een jeugdopleiding*. Antwerpen: F&G Partners.

-International Academy for Physical Footballtraining: cursus van Module S2: Mentale training bij loop- en conditietraining.

-Lessen sportpsychologie: Keuzevak 3^e jaar Bachelor in de Toegepaste Psychologie KATHO-IPSOC. Docent: Guido Verhaeren.

Achtergrond auteur:

Leen Desender (21/08/1987)

Diploma Bachelor in de Toegepaste Psychologie (KATHO-IPSOC)

Huidige studies 2010-2011: 1^e Master in de Klinische Psychologie (Universiteit Gent)



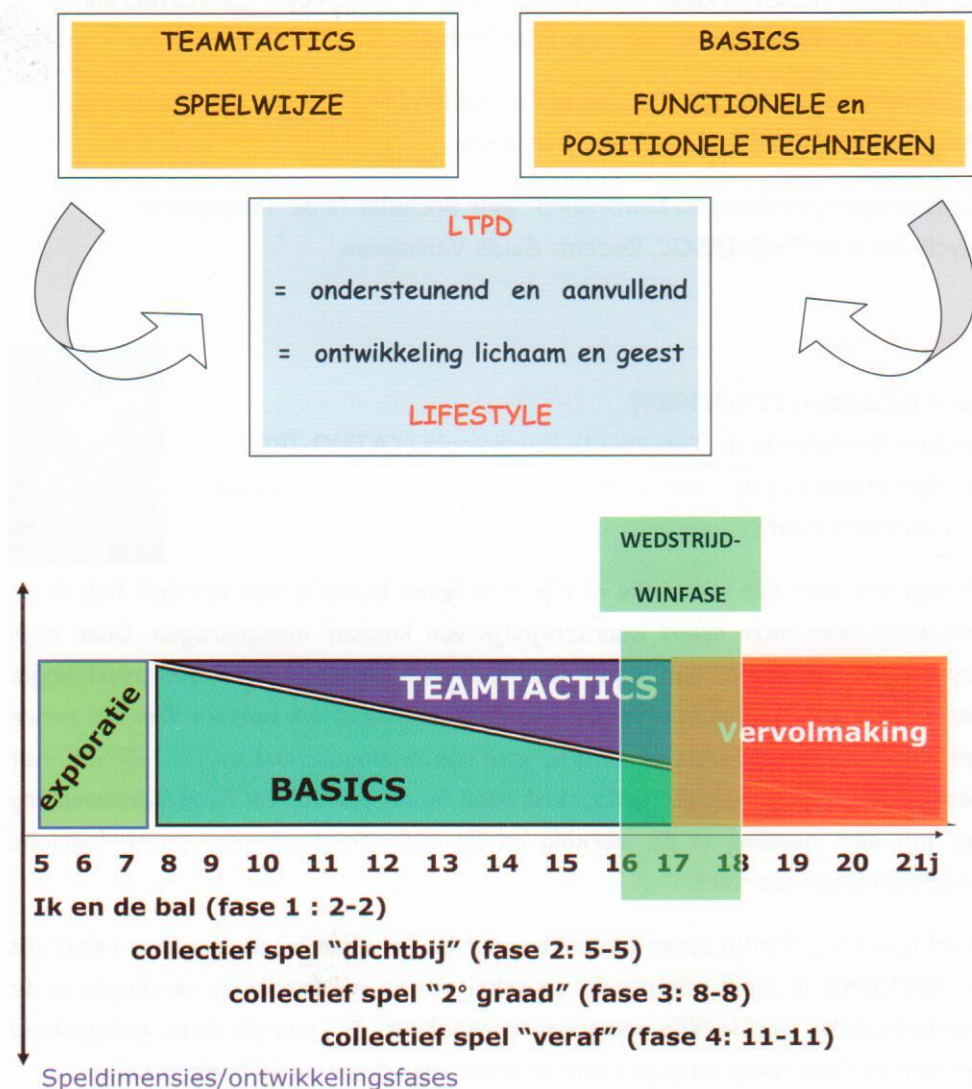
Opgegroeid met een vader die al zijn hele leven bezig is met voetbal, heb ik de interesse voor deze sport waarschijnlijk van kindsaf meegekregen. Door mijn psychologische studies ben ik mij ook meer gaan interesseren in wat psychologie kan doen voor een (top)sporter en hoe deze begeleid kan worden. Om die reden opteerde ik in mijn derde en laatste jaar aan de hogeschool KATHO-IPSOC het keuzevak sportpsychologie, gedoceerd door Guido Verhaeren. Deze kennismaking gaf mij een inleiding in de werking en de efficiëntie van een psychologische begeleiding van sporters.

Hierbij wil ik ook mijn vader bedanken voor de kans die hij me gegeven heeft om dit hoofdstuk in zijn boekenreeks te schrijven en mij verder te verdiepen in de psychologische begeleiding van jonge voetballers. Ik gebruik deze gelegenheid om hem te feliciteren en mijn trots te uiten voor deze mooie boekenreeks.

Hoofdstuk 6

LTPD-leerplan

LTPD is een fysiek ontwikkelingsmodel dat ondersteunend en aanvullend werkt op de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling (m.a.w. op het leerplan 'BASICS' en 'TEAMTACTICS'). LTPD is plannen en periodiseren op lange termijn (macro-cyclus).





6.1. Tactische handelingsnelheid

Teamtactics (visie KBVB)

Optimalisatie van de collectieve technisch-tactische vaardigheden binnen de speelwijze 11 tegen 11 in de wedstrijd- en winfase.

TEAMTACTICS 11 tegen 11	Collectieve technisch-tactische vaardigheden
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Opbouwzone beheersen - aanspelbaarheid - balcirculatie - Infiltratie → waarheidszone - Waarheidszone beheersen	- Opbouwzone beheersen - blokvorming - dieptespel beletten - Balrecuperatie - Waarheidszone beheersen
Omschakeling B- → B+	Omschakeling B+ → B-
Gevaarlijke tegenaanval opzetten	Gevaarlijke tegenaanval beletten

Toepassing: Opbouw collectieve technisch-tactische vaardigheden binnen de zes-wekenperiodisering in de voorbereiding. **Voetbaltraining = conditietraining**

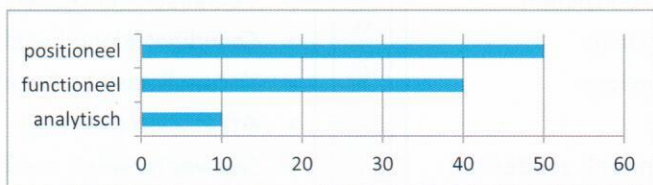
Voorbereiding	WEEK 1+2	WEEK 3+4	WEEK 5+6
TEAMTACTICS Balbezit	Opbouwzone beheersen	Infiltratie Meerderheid creëren	Waarheidszone beheersen
TEAMTACTICS Balbezit tegenpartij	Zone doel-bal beheersen (blok)	Collectieve pressing Balrecuperatie	Waarheidszone beheersen
OMSCHAKELING B+ ↔ B-	Omschakeling B+ → B-	Omschakeling B- → B+	Omschakeling B- ↔ B+
FYSIEKE Overloadtraining (wedstrijdvormen)	HERSTELCAPACITEIT EXTENSIEF DUUR 11-11 / 8-8 (10-15 min)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7 / 5-5 (4-8 min)	HERSTELVERMOGEN EX&INTENSIEF INTERVAL 4-4/3-3/2-2/1-1 (30-180 sec)

6.2. Technische handelingsnelheid

Technisch-coördinatief vermogen - Basics - functionele-positionele technieken

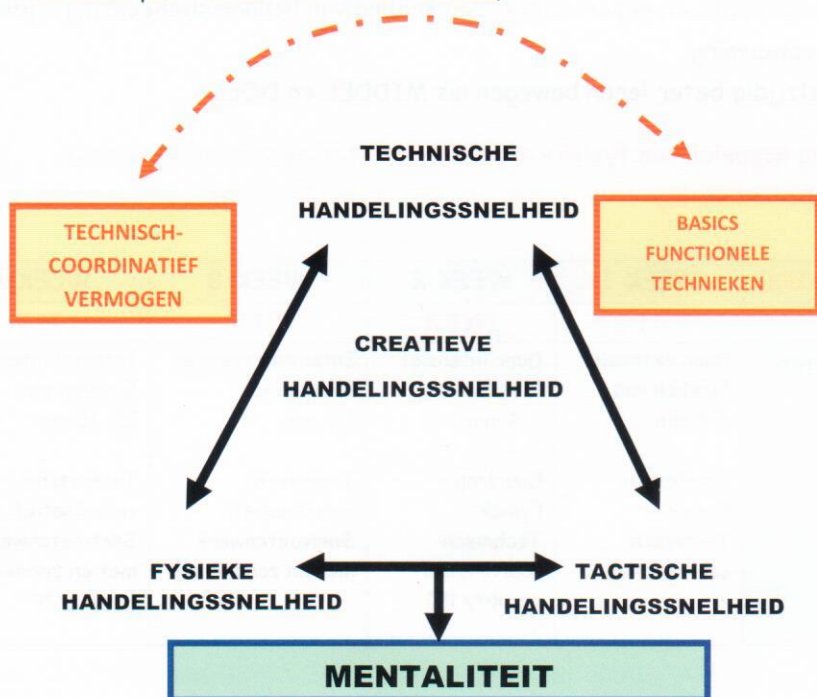
Bij techniektraining in het voetbal gaat het allereerst om het technisch goed leren uitvoeren van de verschillende voetbalacties.

Voetbalacties staan echter nooit op zichzelf. De manier en het moment van uitvoering staan altijd in relatie tot wat tijdens de wedstrijd gebeurt. Techniek zal steeds naar voetbalspecifieke situaties vertaald en getraind moeten worden.



Procentuele verdeling van het analytisch, functioneel en positioneel technisch trainen.

Het optimaliseren van de algemene en specifieke motorische basisvaardigheden, de bewegingsgerichte vaardigheden met en zonder bal, de bal- en lichaamsbeheersing, enz. ondersteunen de handelingsgerichte vaardigheden (functionele en positionele technieken/basics).



6.3. Fysieke handelingssnelheid

6.3.1 Fysiek-coördinatief vermogen > intensieve opwarming (overloadtraining)

LEERINHouden		VIERWEKEN PLANNING
• Loop- en Sprong-ABC • Wendbaarheid • Frequentietraining • Amplitudetraining • Technisch versnellen • Coördinatieloop • Versnellingsloop • Afremmen • Snelvoetenwerk zonder bal • Ritme- en richtingsveranderingen • Trek- en duwspelen • Dissociatie-anticipatie • Duelling • Evenwicht-proprioceptie	PERIODISERING	• Loop- en Sprong-ABC (week 1) • Wendbaarheid (week 1) • Frequentietraining (week 2) • Amplitudetraining (week 2) • Technisch versnellen (week 3) • Coördinatieloop (week 3) • Versnellingsloop (week 3) • Afremmen (week 3) • Snelvoetenwerk zonder bal (3) • Ritme- en richtingsveranderingen (week 3) • Trek- en duwspelen (week 4) • Evenwicht-proprioceptie (week 4) • Dissociatie-anticipatie (week 4) • Duelling (week 4)

- Doelgerichte en geperiodiseerde scholing van lichaamsbeheersing tijdens de opwarming.
- Veelzijdig beter leren bewegen als MIDDEL en DOEL.

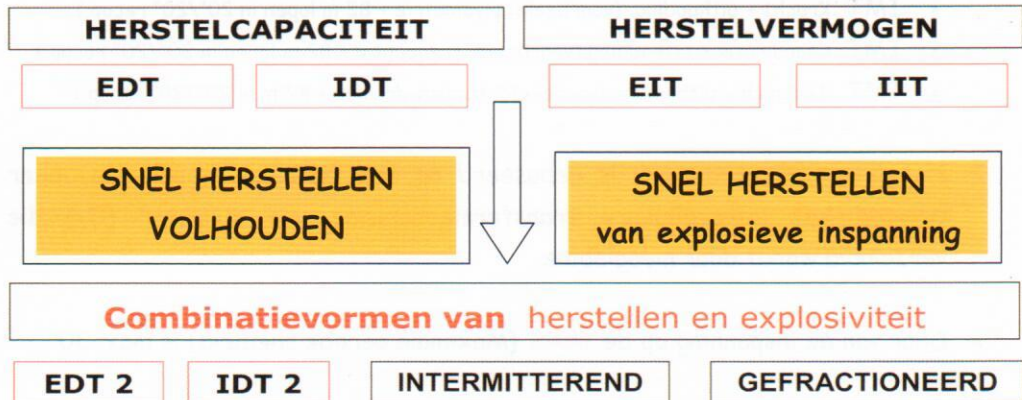
Opwarming koppelen aan fysieke overload-doelstellingen in de vierweken wedstrijdperiodisering

OPWARMING	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Inhoud	EDT 2	IDT 2	EIT	IIT
Modaliteiten	Duur extensief Blokken van 4-8 min Duurloop + Fysiek-Technisch coördinatief	Duur intensief Blokken van 2-4 min Duurloop + Fysiek-Technisch coördinatief + agility 15"	Interval extensief Blokken van 1-2 min Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk met en zonder bal	Interval intensief Blokken van 20-45 sec Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk met en zonder bal + agility 5"

6.3.2. Fysiek-conditioneel vermogen

6.3.2.1. Herstellen >> UITHOUDING

Herstellen = het vermogen om zeer snel te herstellen, recupereren tussen twee explosieve inspanningen en/of snel herstellen na wedstrijd of trainingen.



Doelstellingen HERSTELLEN = optimaliseren van de aerobe fitness

- Optimalisatie van het uithoudingsvermogen
- Snel herstellen na wedstrijd
- Snel herstellen binnen de wedstrijd na explosieve actie
- Kwaliteit explosieve acties gedurende de hele wedstrijd kunnen aanhouden
- Blessuregevoeligheid minimaliseren
- Fysiek prestatieniveau gedurende meerdere maanden kunnen aanhouden
- Algemene gezondheid optimaliseren

Opmerking Verband tussen uithouding <> coördinatie

Onrechtstreeks zal een goede looptechniek (coördinatie: deel 3) een positieve werking hebben op het uithoudingsvermogen en dus op het herstellen. Economischer kunnen lopen (lichtvoetig met correcte techniek) betekent minder verbruik van kostbare energie (suikers).

Intermitterend trainen = trainingsmethode naar uithouding

Het intermitterend werk is een trainingsproces dat bedoeld is om het maximaal aerobisch vermogen te optimaliseren d.m.v. loopprogramma's die opgebouwd zijn uit afwisselend (intermitterende) inspanningen en herstel (recuperatietijd). Voetbal is fysiologisch 'explosiviteit en herstellen' (acyclisch).

- IMT Kracht + uithouding (voorbeeld: plyometrie + 82 m lopen in 20"/20" recup.)
 - IMT Coördinatie + uithouding (voorbeeld: frequentie + 82 m lopen in 20"/20" recup.)
 - IMT Techniek + uithouding (voorbeeld: kappen-draaien + 82 m in 20"/20" recup.)
- Het intermitterend werk is gebaseerd op een fysiologisch principe, meer bepaald het intracellulaire transfermechanisme van zuurstof (O_2) die verzekerd wordt door myoglobine.
- Duur van de inspanning op de 'MAS' (Maximale aerobe snelheid) is max. 30"
- De MAS kan berekend worden met de 'Léger-Boucher' test
- Myoglobine is een spierproteïne die de functie heeft van een 'pomp' die snel O_2 kan transporteren naar de spiercel (mitochondriën = 'zuurstoffabriek').
- Dit zorgt ervoor dat de spieren duurzaam kunnen functioneren tegen een hoog aerobisch regime. Hierdoor zal de productie aan lactaten beperkt worden.

Met intermitterende training is het mogelijk om zeer hoge niveaus van aerobe oefeningen aan te houden en tegelijk weinig lactaten te produceren = optimaliseren van de VO_2 max (= maximale zuurstofopname) tijdens de gehele duur van de oefening, zonder het lactisch metabolisme te veel aan te spreken = hoog trainingsvolume.

Intermitterend lopen is acyclisch en dus voetbalspecifiek. De volledige duur en het aantal achtereenvolgende reeksen moet voldoende groot zijn om op een correcte manier het aerobisch stelsel te stimuleren. Reeksen van 6' tot 8' (bij voetbal) worden aangeraden, maar men kan gaan van 4' (tegen 110% van de MAS) tot 10' à 12' (tegen 95% van de MAS). Het aantal reeksen kan gaan van 5 à 6 in

de voorbereidingsperiode (opbouwfase) tot 3 reeksen tijdens de competitie (onderhoudsfase = 30 tot 40'). Zie deel 6 voor stappenplan.

Zonder de snelheidskwaliteiten te veranderen van de snelle vezels, zorgt het intermitterend werk ervoor dat hun aerobe mogelijkheden ontwikkeld kunnen worden en daardoor minder snel vermoeid raken.

Psychologisch is het intermitterend werk aangenamer want

- De inspanningen zijn korter
- De inspanningen zijn acyclisch en voetbalspecifiek

Het intermitterend werk laat variatie in doelstellingen toe.

Intermitterend met 1 doel:

- intermitterend lopen op bepaald % van de 'MAS'
- MAS = maximale aerobe snelheid (VAM = vitesse aerobie maximale)
- intermitterende plyometrische sprongen
- intermitterende kracht, coördinatie, snelheid

Intermitterend met meerdere doelen:

- intermitterend lopen op 2 snelheden
- intermitterend lopen + springen
- intermitterend kracht + lopen op bepaald % van de 'MAS'
- intermitterend snelheid + lopen op bepaald % van de 'MAS'
- intermitterende technische handelingen + op bepaald % van de 'MAS'

De intermitterende methode leent zich zeer goed voor het individueel retrainen. Elke speler loopt op zijn 'MAS' of op een bepaald percentage van hun maximale aerobe snelheid. Voor intermitterende trainingsprogramma's verwijzen we naar deel 6 van onze LTPD-reeks.

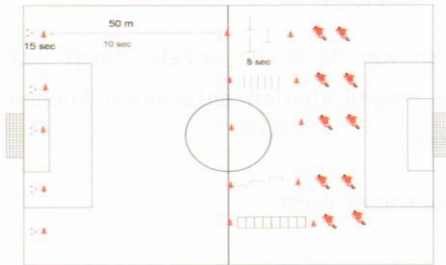
Voorbeeld 1 Intermitterend collectief 10"/20"



Intermitterend collectief
 = iedereen loopt zelfde afstand

- 10"/20"
- 5" + 10" / 15"
- 10"/10"

Intensief 50 m/10" = 18km/h

Voorbeeld 2 Intermitterend individueel 5"+10" /15"**Intermitterend individueel ifv MAS**

- 5"+10 sec / 41 m // 15" recuperatie D 6 min
- 5"+10 sec / 44 m // 15" recuperatie D 6 min
- 5"+10 sec / 47 m // 15" recuperatie D 6 min
- 5"+10 sec / 50 m // 15" recuperatie D 6 min

Lopen aan MAS + fysiek-coördinatief

Voorbeeld 3 Intermitterend individueel 10"/20"**Intermitterend individueel ifv MAS**

- 10 sec / 41 m (41-6 (keerpunt):2=17,5m)//20" recup
- 10 sec / 44 m (44-6 (keerpunt):2=19m)// 20" recup
- 10 sec / 47 m (47-6 (keerpunt):2=20,5m)
- 10 sec / 50 m (50-6 (keerpunt):2=22m)// 20" recup

Lopen aan MAS + fysiek-coördinatief

Voorbeeld 4 Intermitterend Sprongkracht 10"+10"/20"+ lopen

Squatsprong vanuit zit / 4 x = 10"

Lopen aan MAS / 10" = 38-47 m

Recuperatie 20"

20"/20" Duur 4 min - Herhaling 6 x

Voorbeeld 5 Intermitterend Sprongkracht + lopen + koppen

LOPEN

10"



LOPEN

10"



LOPEN

10"



LOPEN

10"

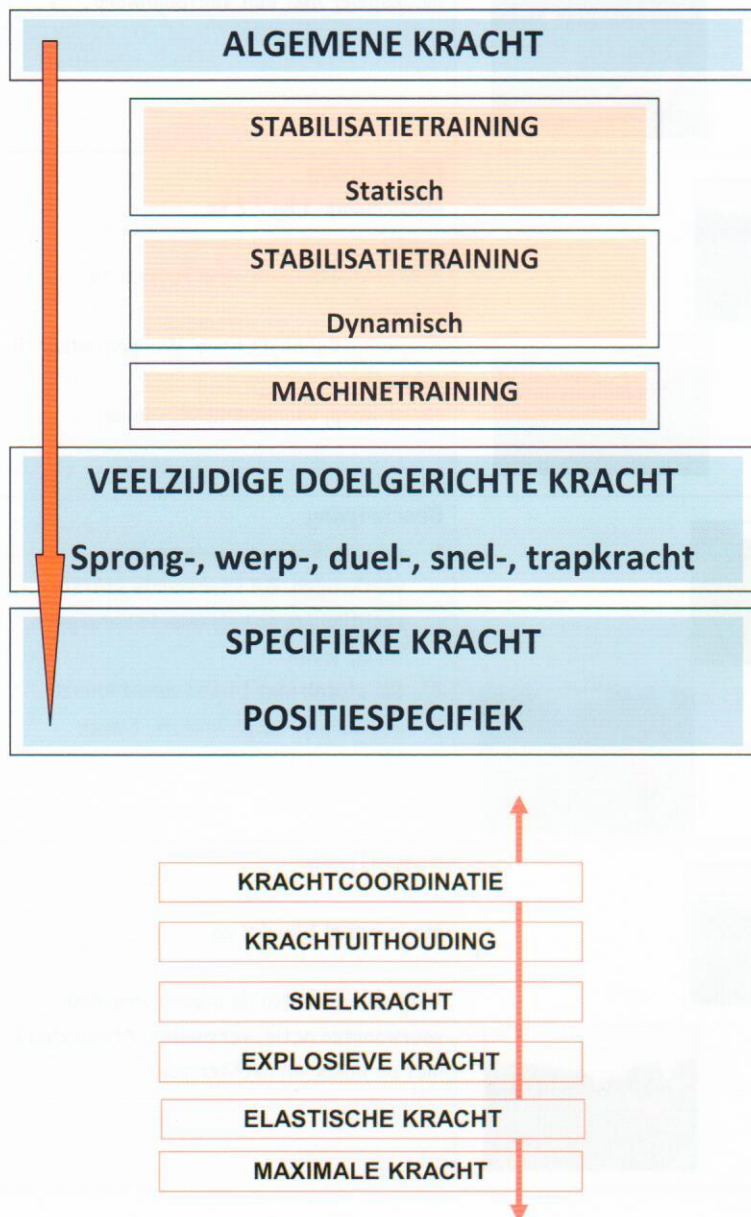


Medespeler
werpt de bal

Afwerken
met het
hoofd

6.3.2.2. Explosiviteit-kracht

Voetbal kunnen we omschrijven als het cyclisch herhalen van explosieve acties. Doelgerichte krachttraining voor voetballers optimaliseert niet enkel de explosiviteit, maar is ook zeer belangrijk voor actieve blessurepreventie. Het leveren van zoveel mogelijk POWER zal uiteindelijk bepalend zijn voor de explosieve acties in het voetbal.



Veelzijdige doelgerichte kracht

WERPKRACHT

 	Beschrijving Medicinebal 1 kg / 2 kg Rugwaarts rollen met gebogen benen Voorwaarts rollen en de bal werpen naar medespeler met een 'voetbalinworp'.
 	Beschrijving Medicinebal 1 kg / 2 kg Spanning opbouwen. Arm rugwaarts brengen. Slagworp, bal blijft hoog. Werpen vanuit de schouder. Na de worp, voorwaarts versnellen.
 	Beschrijving 1. Kniezit. Bal met beide handen vasthouden. Bal voorwaarts stoten, rechtekomen en voorwaarts versnellen. 'Hoog' lopen. 2. Bal stoten met 1 hand vanuit kniezit. 3. Bal werpen vanuit kniezit, 1 been gehoekt voorwaarts.
 	Beschrijving Medicinebal 1 kg / 2 kg Voetbalinworp. Na de inworp vanuit de voorwaartse actie, versnellen. Afwisselend met de linker en rechter voet.

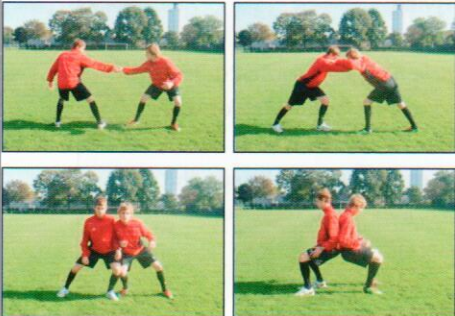
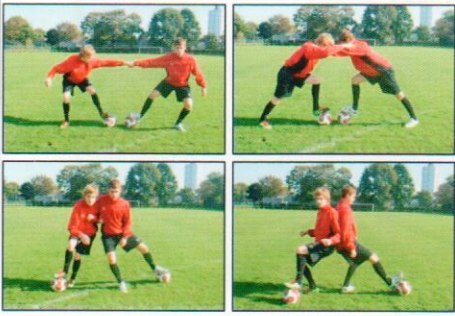
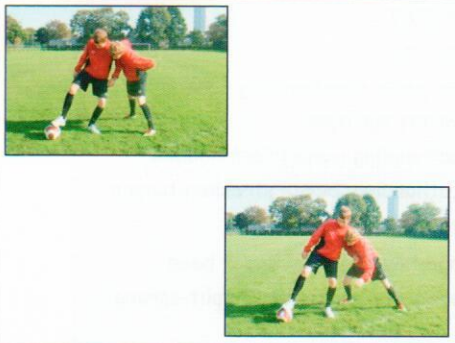
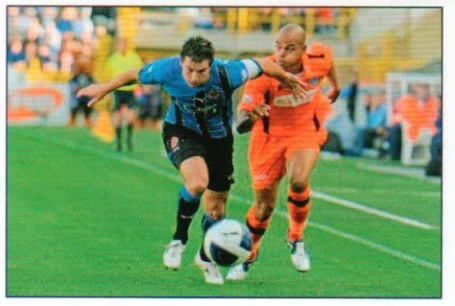
Veelzijdige doelgerichte kracht

SPRONGKRACHT

 	Beschrijving Twee - drie haagjes, hoogte 20-30 cm. 1. Zijwaarts springen. Afstoot linker, rechter en beide voeten. 2. Voorwaarts springen. Knieën niet buigen. Met korte tussenkaats.
   	Beschrijving Springen en hinken van hoepel naar hoepel 1. Zijwaarts 2. Voorwaarts 3. Zij- en voorwaarts Na de actie afwerken in volley.
 	Beschrijving Squathouding 1. Squatjump: squathouding - 90° + opwaarts springen 2. Squathouding isometrisch houden 3. Squathouding: benen strekken-buigen Lunges: 1. Lunge-houding. Snel ander been voorwaarts brengen met split-sprong.
   	Beschrijving 1. Squathouding isometrisch 2. Squatsprong tot strekstand 3. Afwaarts springen 4. Dubbele kaats 5. Voorwaarts technisch versnellen na laatste sprong

Veelzijdige doelgerichte kracht

DUELKRACHT

	Beschrijving 1. Spelers geven een hand aan elkaar. Stabiele houding. Tracht elkaar uit evenwicht te trekken. 2. Hands on elkaars schouders. Bekkenkanteling! 3. Schouder tegen schouder 4. Rug aan rug en trachten elkaar uit evenwicht te duwen.
	Beschrijving Zie vorige oefeningen. Spelers plaatsen afwisselend linker of rechter voet op de bal. Spelers mogen 'huppen' op de bal. Spelers trachten elkaar uit evenwicht te krijgen. Aandacht voor een stabiele lichaamshouding
	Beschrijving Duel 1 tegen 1 1. Speler tracht zijn bal te beschermen. Sp. 2 handen op de rug. 2. Speler beschermt zijn bal, sp. 2 tracht de bal af te 'pakken'. Blijf ter plaats, niet gaan lopen.
	

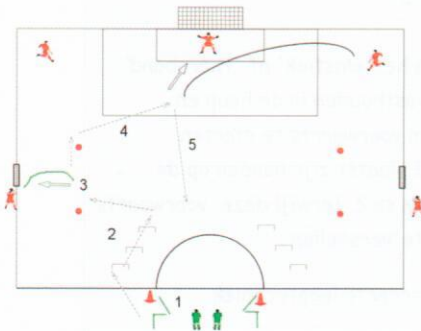
Veelzijdige doelgerichte kracht

STARTKRACHT

 	Beschrijving 1. Lopen in het 'elastiek' of 'Theraband'. 2. Elkaar vasthouden in de heup en trachten voorwaarts te starten. 3. Speler 1 plaatst zijn handen op de borst van sp.2. terwijl deze voorwaarts tracht te 'versnellen'. Aandacht correcte looptechniek.
 	Beschrijving 1. Voet op de 'step' plaatsen. Loop-imitatie. Versnellen vanuit de step met voorwaartse stap (lunge). Strekken en trainen. 2. Uitvalspas op de step. Isometrisch houden. Voorste been strekken, voorwaarts versnellen.
 	Beschrijving 1. Squathouding. Isometrisch houden. 2. Opspringen, kaatsen en voorwaarts versnellen (5 m.)
 	Beschrijving Bal stoten (zie werpkracht) Vanuit de voorwaartse 'werpactie', rechtkomen en voorwaarts versnellen.

Specifieke kracht

Modaliteiten aanpassen aan het stappenplan binnen de periodisering



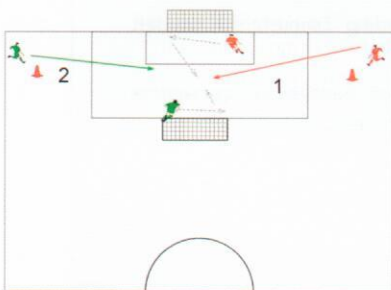
Beschrijving

1. Squathouding 60° - isometrisch / 5"
2. Plyometrie: sprong met gestrekte benen vanuit de enkels over de haagjes
3. Inworp + sprong + afwerken met het hoofd
4. Center + afwerken met het hoofd



Beschrijving

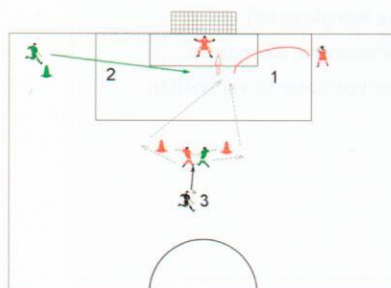
1. Trek- en duwspel
2. Sprint + sprong over haagje (plyometrie)
3. Inworp + afwerken op doel
4. Side-steps zijwaarts
5. Lange bal + veelsprong in de hoepels
6. Center + afwerken met het hoofd



Beschrijving

Speler rood aan de eerste paal, speler groen staat aan de andere paal in symmetrie
Center rood naar speler rood, groen is keeper
Center groen naar speler groen. Rood wordt keeper.

Wie scoort het meest?



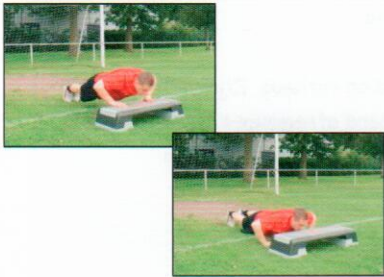
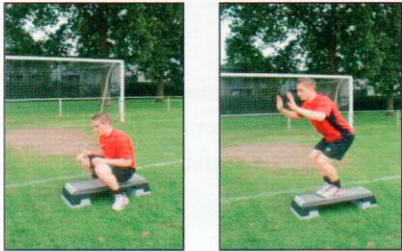
Beschrijving

Trek- en duwspel. Op signaal trainer sprint rond de kegeltjes. Inworp van speler rood naar speler rood. Center speler groen naar medespeler groen. Op beide ballen duel 1 tegen 1.

Wie scoort het meest?

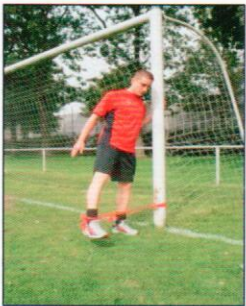
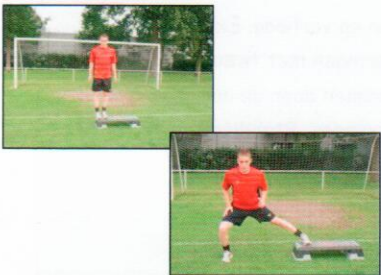
Outdoor VZD-kracht-circuit

Modaliteiten aanpassen aan het stappenplan binnen de periodisering

	Beschrijving Zit met rechte rug tegen doelpaal of muur. Knieën 90° gebogen, bovenbeen horizontaal. 10"- 20" isometrisch houden. <u>Variante:</u> • Eén been strekken • Tripling met de voeten
	Beschrijving Voorligsteun op verhoog. Explosief op- en afwaarts springen met twee handen samen. Rustig afremmen door de armen, explosief opwaarts springen. Stabiliteit in de romp! 8-12 herhalingen/3 series <u>Variante:</u> • 1 been opwaarts houden
	Beschrijving Loopbeweging met theraband rond de enkel. Let op de gekruiste armcoördinatie. Stabiliteit in de romp houden. D 15"-30" Hx3 Sx2 Afwisselend linker- en rechtervoet.
	Beschrijving Zit met rechte rug op verhoog (step). Actief-explosief concentrische sprong tot halve squathouding. Telkens terugkeren naar zithouding. <u>Variante:</u> • Op- en afwaarts springen zonder onderbreking. Hx8 Sx2

Outdoor VZD-kracht-circuit

Modaliteiten aanpassen aan het stappenplan binnen de periodisering

	Beschrijving Strekstand. Voet + been actief-explosief zijwaarts brengen (abductoren). Been (Theraband) rustig terugbrengen naar uitgangshouding. (= negatieve arbeid) D 15"- 30" Hx3 Sx2 Afwisselend linker- en rechtervoet.
	Beschrijving Strekstand op verhoog. Zijwaarts uitvallen. Gecontroleerd afremmen = lunge zijwaarts. Rugstabiliteit en bekkencontrole.
	Beschrijving Voorwaarts lopen tegen weerstand. Rekken, theraband of snelheidselastiek. Let op de correcte lichaamshouding en de correcte armcoördinatie, lichtvoetig en ontspannen.
	Beschrijving Slagworp of voetbalinworp simuleren met theraband. Technisch correct uitvoeren. Rumpstabiliteit + bekkencontrole.

6.3.2.3. Explosiviteit-snelheid



Snelheid trainen we binnen de periodisering van capaciteit naar vermogen. In eerste instantie wensen we de anaerobe alactische capaciteit te verbeteren. Dit zijn inspanningen van 7" tot maximaal 15" voor goed getrainde spelers. De intensiteit is doorgaans maximaal. Lineair zijn dit inspanningen van 30 meter of meer.

Ook het lactisch vermogen optimaliseren, ook wel tolerantie tegenover lactaatvorming en/of het lactaatverwijderingssysteem trainen.

Voor snelheid i.f.v. explosiviteit werken we van capaciteit naar vermogen. Eerst 'volume' aan energie opbouwen (opbouwen fosfaten = fosfaatpool). Om ons vervolgens te richten op het vermogen, de maximale output van kracht.



Het fysiek-coördinatieve i.f.v. explosiviteit werken we in het LTPD-opleidingsplan van kwaliteit naar kwantiteit. Voor de puberteit nauwkeurig en functioneel leren bewegen met en zonder bal.

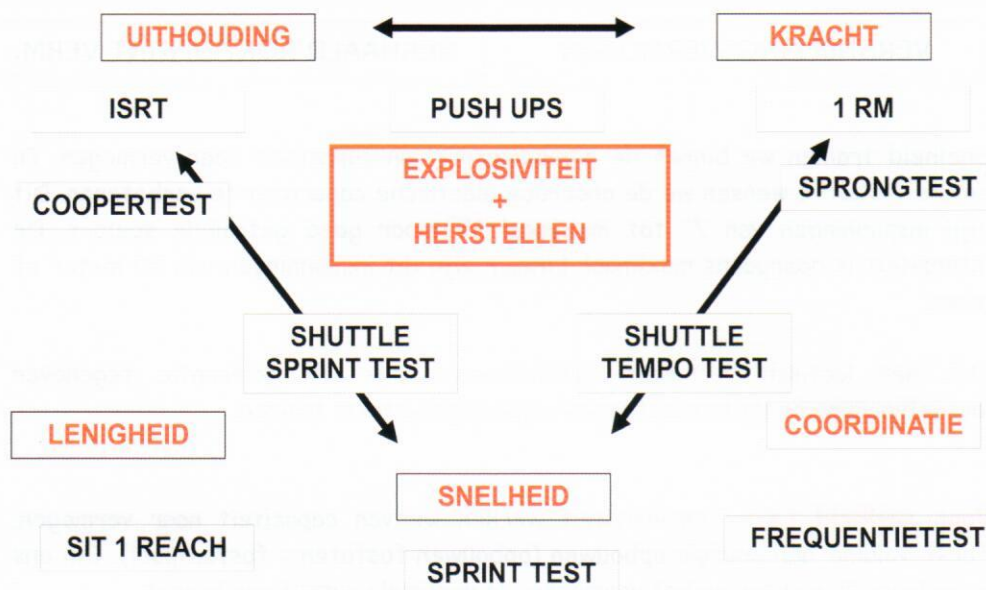
In de wedstrijd- en winfase de loopscholing, frequentie, amplitude, wendbaarheid, richting- en ritmeveranderingen, versnellen onderhouden en perfectioneren.



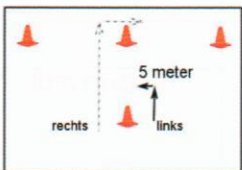
6.4. Testing-monitoring-retraining

Meten is weten. Testen/monitoren in de trainingscyclus betekent testen, trainen, hertesten, evalueren, retrainen, hertesten, evalueren, enz.

Testing en monitoring kritisch gebruiken als een evaluatiemoment van je eigen werking. Opvolgen of de spelers de juiste vooruitgang maken. Trainen, meten, evalueren en retrainen. Hierdoor kun je als trainer zelf je werking bijsturen. Testen en monitoren wensen we te implementeren binnen de collectieve periodisering.



1	SNELHEID Explosief vermogen	5-10-20-30-40 meter Tijdsopname	Sprint over 5, 10 en 20 meter 30, 40 meter, 40-30, 30-20 m
2	WENDBAARHEID	10 x 5 meter sprinten met richtingsverandering Tijdsopname	Twee lijnen op 5 meter 10 x heen en terug sprinten 1 voet over de lijn plaatsen Afwisselend draaien over de linker- en rechtervoet
3	WENDBAARHEID SNELHEID	5 x 10 meter sprinten met richtingsverandering Sprint Shuttle test Tijdsopname	Twee lijnen op 10 meter 5 x heen en terug sprinten 1 voet over de lijn plaatsen Afwisselend draaien over de linker- en rechtervoet

4	WENDBAARHEID • Links wenden • Rechts wenden	T-TEST Sprint-wendbaarheid test T- TEST: 4 kegels in T-vorm op 5 meter Tijdsopname	
5	UITHOUDING Aeroob vermogen	Interval Shuttle Run Test Aantal lengtes tellen Submaximale ISRT Zie bijlage pagina 68	Twee lijnen op 20 meter + uitloopzone. Progressief neemt de snelheid toe. Systematisch korte rustpauzes (zie deel 6). Sub. ISRT > test tot aan trap 60
6	UITHOUDING Aeroob vermogen	24 min. loop Gelopen afstand in meters	Piste van 200 meter. De speler loopt 24 min. en tracht zoveel mogelijk afstand af te leggen.
7	UITHOUDING Aeroob vermogen	YOYO intermittent test	
8	UITHOUDING Aeroob vermogen	Léger-Boucher test VAM = Vitesse aerob max MAS = Maximale aerobe snelheid	Progressief toenemende snelheid MAS = snelheid op eindpunt
9	LACTISCH VERMOGEN	Shuttle tempo test 300 m < 60 sec.	10-20-30-40-50 m (300 meter)
10	EXPLOSIEVE KRACHT	SPRONGTEST	Zo ver mogelijk springen met beide voeten samen. Afstand tot aan de hiel van dichtste voet wordt gemeten.
11	EXPLOSIEVE KRACHT	SQUAT jump Counter movement Jump Sergeant jump test	
12	EXPLOSIEVE KRACHT	5 x hinksprong links 5 x hinksprong rechts	
13	LENIGHEID	SIT & REACH TEST	Zittend met gestrekte benen. Zo ver mogelijk voorwaarts

			stretchen. Afstand meten in cm. (Deel 6)
14	FREQUENTIE	FREQUENTIETEST Aantal voetcontacten tellen	20 seconden heen en terug over latje springen met rechter- en linkervoet en twee voeten samen (Deel 6)
15	EVENWICHT	FLAMINGOTEST	Op 1 been staan op verhoog. Evenwicht houden. Hoogte 5 cm, dikte balkje 3 cm, lengte balkje 50 cm Tijdsduur 60" Tel het aantal keer dat de speler zijn evenwicht verliest.

**TESTING**

Explosief vermogen
10-20-30-40 m

Sprongtest
Standing Broad Jump

**TESTING**

Counter movement
Jump
Squatjump
Trapkracht

**TESTING**

Shuttle tempo test
10-20-30-40-50 m
(300 m)
YOYO intermittend test



INTERVAL SHUTTLE RUN TEST

NAAM..... Geboortedatum.....

ADRES.....

TEL.....

Lichaamslengte..... Lichaamsgewicht..... BMI.....

Medische gegevens.....

DATUM..... Uur..... Omstandigheden.....

	SNELHEID	HF test 1	Ver val	HF test 2	Ver val	HF test 3	Ver val	Best
Rust								
4	10 km/h							
8	10.5 km/h							
12	11 km/h							
17	12 km/h							
22	12 km/h							
27	13 km/h							
32	13 km/h							
38	13.5 km/h							
43	13.5 km/h							
49	14 km/h							
55	14 km/h							
61	14.5 km/h							
67	14.5 km/h							
73	15 km/h							
79	15 km/h							
85	15.5 km/h							
91	15.5 km/h							
97	16 km/h							
104	16 km/h							
111	16.5 km/h							
118	16.5 km/h							
125	17 km/h							
132	17 km/h							
139	17.5 km/h							
146	17.5 km/h							
		HF Recup	Verval		HF Recup	Verval		
30 sec								
60 sec								
2 min								
3 min								

INTERVAL SHUTTLE RUN TEST**SUB - MAXIMAAL**

NAAM..... Geboortedatum.....

ADRES.....

TEL.....

Lichaamslengte..... Lichaamsgewicht..... BMI.....

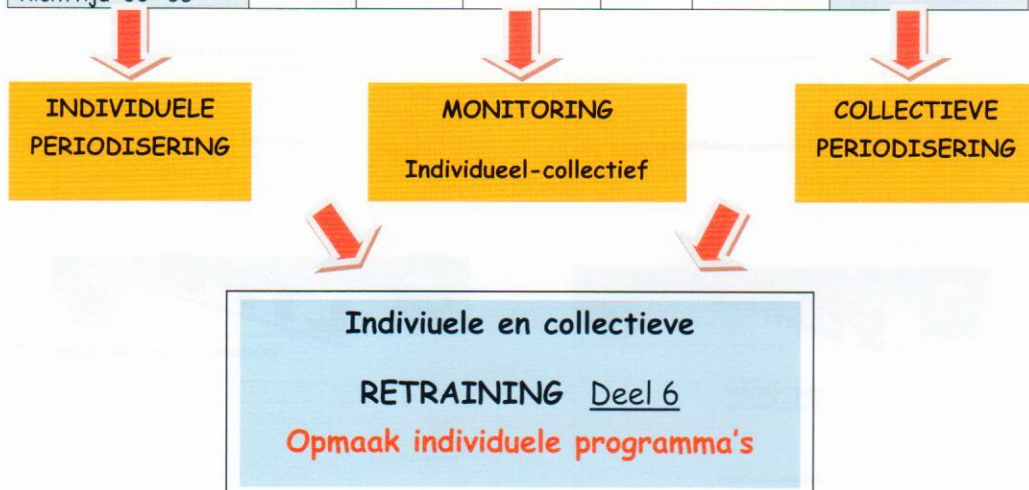
Medische gegevens.....

	Datum	Dag /uur	Omstandigheden
Test 1			
Test 2			
Test 3			
Test 4			
Test 5			
Test 6			
Test 7			

	SNELHEID	HF 1	HF 2	-	HF3	HF4	-	HF5	HF6	-	HF7
Rust											
4	10 km/h										
8	10.5 km/h										
12	11 km/h										
17	12 km/h										
22	12 km/h										
27	13 km/h										
32	13 km/h										
38	13.5 km/h										
43	13.5 km/h										
49	14 km/h										
55	14 km/h										
61	14.5 km/h										
67	14.5 km/h										
30 sec											
60 sec											
2 min											
3 min											

MONITORING

Individueel	HF PO	HF P30	HF PO - P30	HF P60	HF PO - P60	Collectief
Extensief duur 3 X 2000 m 30" 100 m 80% HF max						Wedstrijd 11-11/8-8 D 3 x 10' 80% HFmax
Intensief duur 5 X 1000 m 26" 100 m 85% HF max						Wedstrijd 7-7/5-5 D 5 x 5' 85% HF max
Ext interval (lang) 8 X 600 m 24" 100 m 90% HF max						Wedstrijd 4-4 D 8 x 2'30" 90% HF max
Ext Interval (kort) 6 X 300 m H3 S2 RH 90" RH 3' 10" / 50m + Richttijd 60"-70"						Wedstrijd 3-3 D 8 x 95% HF max
Int.interval 6 X 150 m H3 S2 RH 90" RH 3' 9" / 50m + keerpunt Richttijd 30"-35						Wedstrijd 2-2/1-1 D 8 x 30" 95-100%



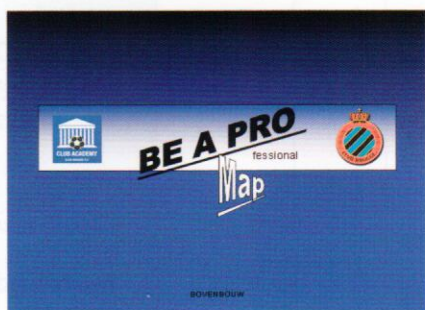
PO = hartfrequentie meteen na inspanning / P30 = hartfrequentie na 30" recuperatie of herstellen / P60 = hartfrequentie na 60" recuperatie of herstellen. Monitoren van het herstel na explosieve inspanning (= wedstrijd).

6.5. Cognitieve 'voetbal'-vaardigheden

Voetballers mee verantwoordelijk maken, betekent ook jonge spelers laten meedenken in het voetbalontwikkelingsproces. Vandaar laat spelers een wedstrijd eens voorbereiden. Laat ze zelf stilstaande fases uitwerken en inoefenen. Laat ze een wedstrijdanalyse voorbereiden en groepsgesprekken leiden. Niet wij leren ze het voetbalspelleke, zij leren het zelf.

Vandaar het idee om regelmatig gebruik te maken in de wedstrijd- en winfase van een WERKBOEK VOETBAL - eigen SPEELWIJZE. Het kan een aanvulling en vervolg zijn van de BE A PRO MAP vanuit de puberteitsfase (zie deel 4).

Voorbeeld van een WERKBOEK voetbal Club Brugge Bovenbouw



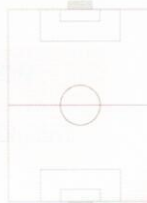
Basisprincipes omschakeling B+ B-

Basisprincipes omschakeling B- B+



Basisprincipes in Balbezit

Basisprincipes in balbezit tegenpartij



STERKTE-ZWAKTE ANALYSE
Sterke punten

Werkpunten



STILSTAANDE FASEN
Hoekschoppen voor

Hoekschoppen tegen



MEDISCHE OPVOLGING KWETSUREN

Kwetsuur

Oorzaak

Datum / /

Revalidatie programma

Datum hervatten training / wedstrijd / /

BOVENBOUW

6.6. Actieve blessurepreventie

Stappenplan

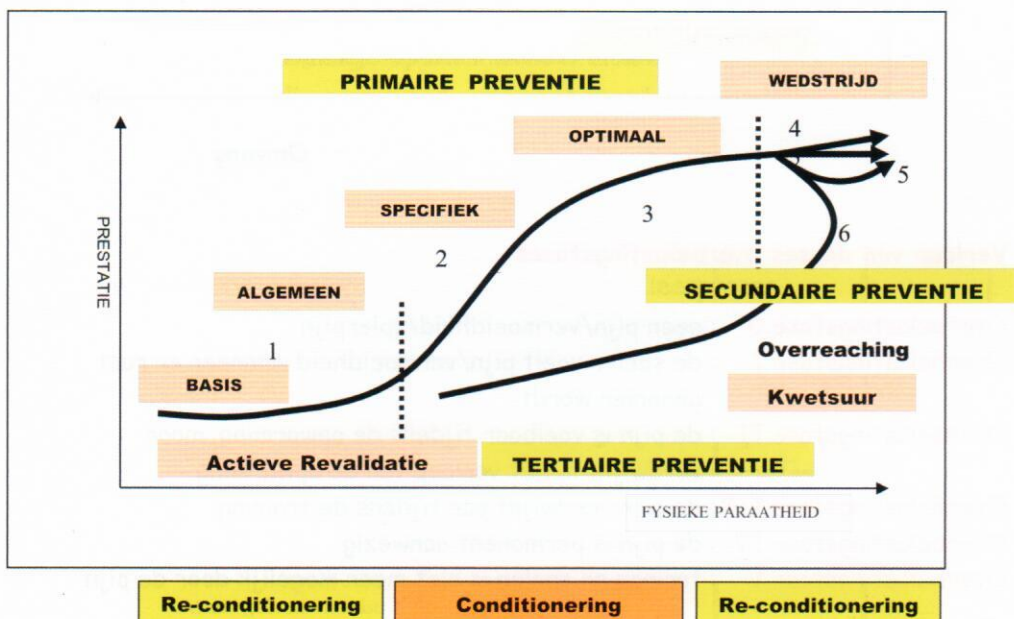
1. Basisvoorwaarden creëren
2. Algemene basisconditie verbeteren
3. Specifieke wedstrijdconditie verbeteren
4. Wedstrijdconditie optimaliseren
5. Wedstrijdconditie monitoren

Optie 4 = continue verbetering van de wedstrijdconditie

Optie neutraal = wedstrijdconditie blijft gelijk (onderhoud)

Optie 5 = negatieve spiraal doorbreken = overreaching = door het tijdig herkennen van het probleem, met een aangepaste oplossing een mentale en fysieke overbelasting kunnen voorkomen

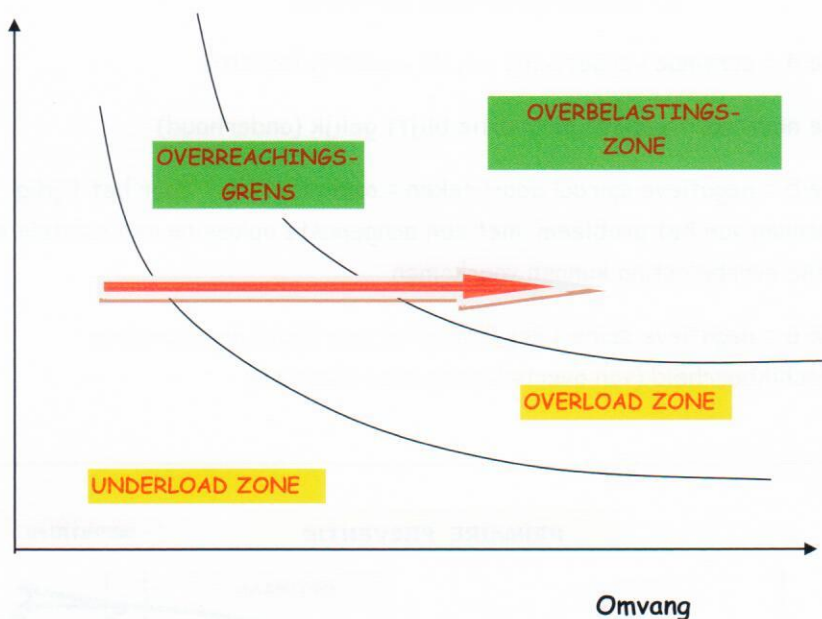
Optie 6 = negatieve spiraal kan leiden tot een tijdelijke sportieve onbeschikbaarheid (van overbelasting naar blessure)



Individuele OVERLOADZONE > doseren van de individuele belasting

Door een gerichte periodisering zal de belastbaarheid van de spelers groter worden, waardoor de blessuregrens (overreachingzone) zal verschuiven. De blessuregrens is voor ELK INDIVIDU verschillend. Het is dus niet onbelangrijk om van elke speler, door middel van monitoring en testing, deze grens te proberen bepalen. Onze beter getrainde 'voetbal-atleten' hebben vaak een grotere belastbaarheid en zijn minder blessuregevoelig.

Intensiteit



Verloop van de zes overbelastingsfases:

- Overbelastingsfase 0 : geen pijn/vermoeidheid/spierpijn
- Overbelastingsfase I : de speler voelt pijn/vermoeidheid wanneer er rust genomen wordt.
- Overbelastingsfase II : de pijn is voelbaar tijdens de opwarming, maar verdwijnt in het verloop van de opwarming
- Overbelastingsfase III : de pijn verdwijnt pas tijdens de training
- Overbelastingsfase IV : de pijn is permanent aanwezig
- Overbelastingsfase V : trainen en spelen is niet meer mogelijk door de pijn

Hoofdstuk 7

Collectieve periodisering - Teamperiodisering

Om een optimaal trainingseffect te bekomen, zal een gerichte individuele en collectieve (team) trainingsplanning op korte en lange termijn een absolute noodzaak zijn.

Met het opmaken van een fysieke periodisering (jaar-, maand-, week-, dagplanning) trachten we het toeval zoveel mogelijk uit te sluiten. Elke periodisering moet daarbij flexibel zijn, maar binnen een goede planning is het eenvoudig om trainingsinhouden aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Zonder planning leidt elke improvisatie veelal tot chaos.

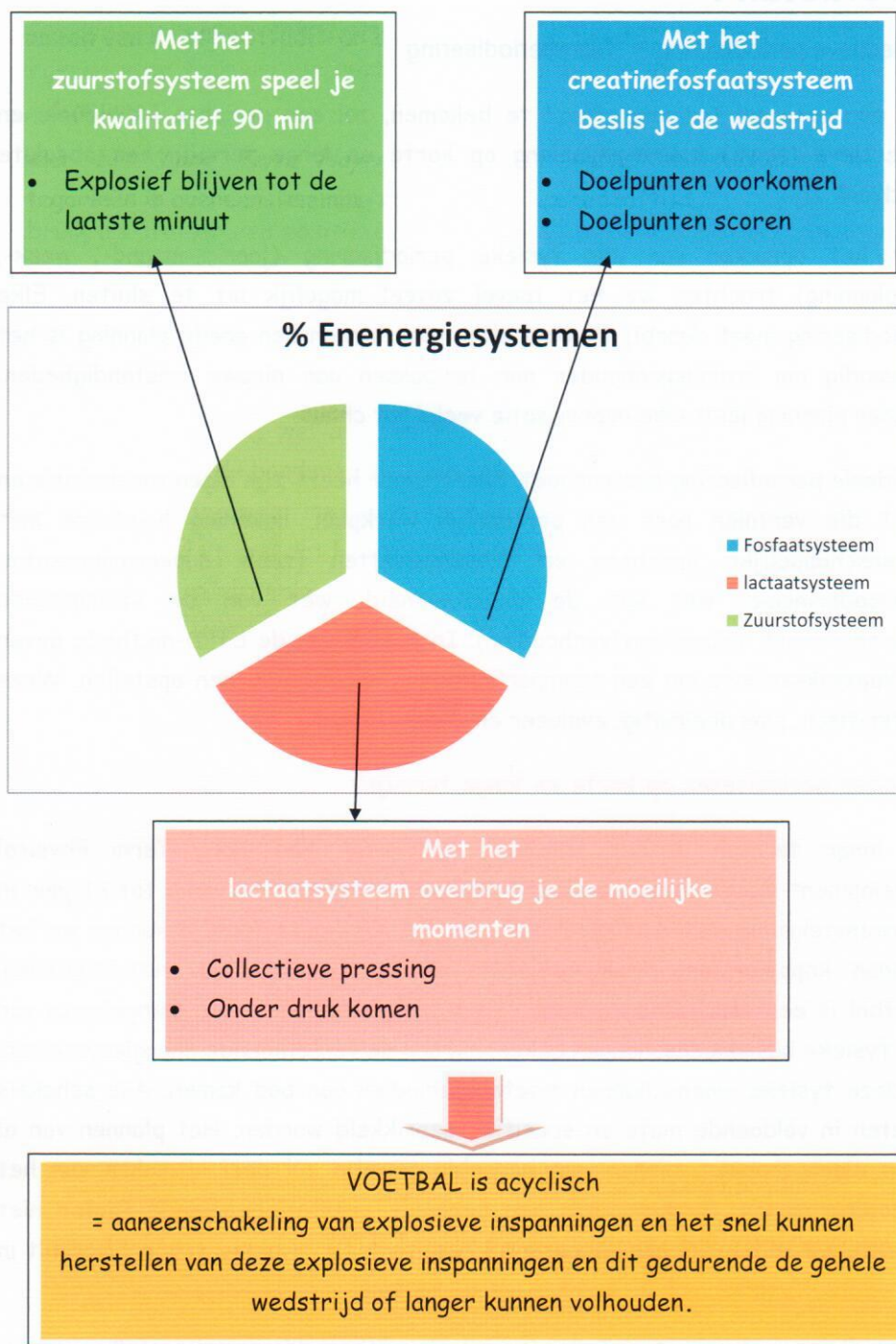
De ideale periodisering bestaat niet. Elke trainer heeft zijn eigen voetbalvisie en moet die vertalen naar een persoonlijk werkplan, rekening houdende met wetenschappelijke inzichten en trainingswetten (zoals supercompensatie, overloadprincipe, wet van de duurzaamheid, wet van de verminderde meeropbrengst, arbeid-rustverhouding). In deel 5 van de LTPD-methode geven we kapstokken mee om een **teamperiodisering** optimaal kunnen opstellen. Wees zelfkritisch, plan doelmatig, evalueer en stuur tijdig bij.

Waarom periodiseren op korte en lange termijn?

Op lange termijn is het antwoord eenvoudig. Het Long Term Physical Development-model is een geschikt fysiek ontwikkelingsplan van 6 tot 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd. Op korte termijn kunnen we het plannen koppelen aan trainingswetten en de fysiologische wetmatigheden. Voetbal is een acyclische en fysiologisch complexe sport. Een mengelmoes van alle fysieke basiseigenschappen gekoppeld aan de verschillende energiesystemen. Al deze fysieke eigenschappen moeten periodiek aan bod komen. Alle schakels moeten in voldoende mate en specifiek geprikkeld worden. Het plannen van al deze eigenschappen, binnen een bepaalde termijn zal deel uitmaken van het periodiseringplan. Systematisch een bepaalde prestatiebepalende factor niet trainen, zal leiden tot een suboptimaal resultaat. De zwakste schakel bepaalt in het voetbalfysieke vaak de sterkte van de ketting.

Voetballers moeten explosief zijn (= explosiviteit), snel kunnen herstellen en het snel herstellen de gehele wedstrijd kunnen volhouden. **Hoe gaan we dit plannen?**

Prestatiebepalende factoren in het voetbal kunnen voorgesteld worden d.m.v. een diagram.



Met het Creatinefosfaatsysteem beslis je de wedstrijd

Anaeroob alactisch vermogen

Inspanningen van 0-6 sec

Creatine FosfaatCP = kwaliteit = sprints = explosieve acties

Anaeroob alactische capaciteit

Inspanningen van 6-10 (15) sec

Fosfaatpooling = volhouden van kwaliteit = volhouden explosieve acties

Met het Lactaatsysteem overbrug je de moeilijke momenten

Anaeroob lactisch vermogen

Inspanningen van 20-45 sec

= Kwantiteit = interval = snel herstellen van kwalitatieve acties

Anaeroob lactische capaciteit

Inspanningen van 45-180 sec

= Kwantiteit = interval = snel herstellen van kwalitatieve acties

Met het Zuurstofsysteem speel je kwalitatief 90 min

Aeroob vermogen

Blokken van 4-15 min

= Snel herstellen van explosieve inspanningen gedurende een gehele wedstrijd kunnen volhouden

Aerobe capaciteit

Blokken van 10-20 min

= Herstellen van intensieve inspanningen. Onderhouden en optimaliseren van de basisconditie. Herstelloop

Stappenplan voor het opmaken van een periodiseringplan vanuit de LTPD-visie

1. Bepaal je doelen. Welke basiskwaliteiten vind je als trainer belangrijk? Welke kwaliteiten zijn dominant op het niveau waarin je werkzaam bent?
2. Op welk niveau staan de spelers t.o.v. je vooropgestelde doelen? Hiervoor kunnen we testen en monitoren (van 'nulmeting' naar stappenplan).
3. Ga je seizoen gaan indelen. In de voetbal werken we met een jaarplanning in 5 periodes (voorbereiding, competitie 1, winterstop, competitie 2, tussenseizoenplanning). Hou dus rekening met de competitie matches, de bekerwedstrijden en de mogelijke eindrondes (fanions).
4. Werk de voorbereidingsperiode uit. Hierbij opteren we voor een zeswekenplanning (+ 1 testweek). Hou rekening met nieuwe spelers (laatste wedstrijd-training). Op welk niveau hebben zij vorig jaar gespeeld (komen ze van een lager niveau)? Hou ook rekening met mogelijk geblesseerde spelers (tijdelijke of lange inactiviteit). Hou rekening met het integreren van jonge spelers (doorschuiven talenten naar hogere leeftijd of fanions).
5. Kies voor een model (zes- of vierweken periodisering), maar weet dat VOETBAL voorop staat en het vertrekpunt is. Koppelen een fysieke periodisering altijd aan de technisch-tactische doelstellingen. Integreer bovendien een mentaal werkplan met concrete doelstellingen binnen je periodisering.
6. Bepaal de momenten waarop je de spelers wenst te testen/monitoren en te spiegelen aan het vooropgesteld trainingsplan. Vanuit die kennis durven bijsturen en de periodisering aanpassen.
7. Weet dat het periodiseringplan een middel is binnen het 'Long Term Player Development'-plan. Het is een plan dat ondersteunend en aanvullend werkt aan onze teamtactics (speelwijze) en basics (functionele technieken). Het creëert de voorwaarden om inzichtelijk beter te kunnen presteren.

Periodisering als MIDDEL, niet als DOEL

Het definiëren van periodisering, collectieve en individuele periodisering

Periodisering

= systematisch en doelgericht plannen van ALLE voetbalactiviteiten die het individu beïnvloeden (spelen van wedstrijden, tussenvormen zoals passing, positie spelen, afwerkingvormen, fysieke en mentale programma's) om de voetbalprestatie optimaal en duurzaam te ontwikkelen op korte en lange termijn. Dit betekent (welke activiteit, op welk moment, met welke intensiteit en aan welk type speler) aangepaste training op specifiek niveau geven om het maximaal rendement te krijgen van het individu binnen zijn ontwikkeling.

Collectieve fysieke periodisering (teamperiodisering)

= systematisch, planmatig en doelgericht structureren van een trainingsproces. Het is gebaseerd op de fysiologische kennis (wetenschap) en trainingsprincipes met als doel voetballers als **individu binnen het TEAM** (analytisch en geïntegreerd) conditioneel in 'vorm' te brengen (m.a.w. zowel prestatieverhogend als blessurepreventief) en te houden. Dit gebeurt op korte en op lange termijn. We onderscheiden een periodisering over lange, half lange en korte termijn.

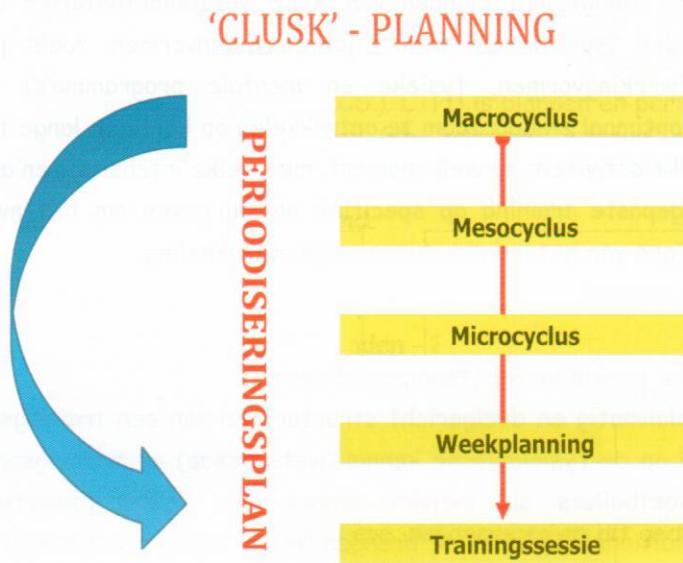
Individuele periodisering of retraining

= een collectieve periodisering start vanuit het voetbal en het team. Dit betekent dat een fysieke belasting de ene speler teveel prikkelt en een andere speler met een hogere belastbaarheid te weinig prikkelt. Binnen de individuele periodisering willen we nog meer maatwerk leveren voor het individu. Wie kunnen we meer en wie moeten we minder belasten?

Hetzelfde kan toegepast worden met spelers die uit blessure terugkeren. Ook oudere of zeer jonge spelers kunnen binnen de individuele periodisering een aangepaste trainingsbelasting krijgen.

Voor de individuele periodisering en retraining verwijzen we naar deel 6 van de LTPD-boekenreeks.

Het fysieke periodiseringsplan (CLUSK-planning = coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid en kracht)



Ons 'Long Term Player Development'-model kunnen we omschrijven als de macro-cyclis. Een fysiek ontwikkelingsplan van 6 tot 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd.

Binnen dit model onderscheiden we de **ontwikkelingslijnen**. Welke accenten zijn belangrijk op de verschillende leeftijden? Deze geven aan hoe iemand een vaardigheid volledig kan perfectioneren door een aantal specifieke tussendoelen binnen een welbepaalde ontwikkelingsfase te realiseren.

Gekoppeld aan het globale meerjarenplan wensen we het voetbalontwikkelingsproces verder op te delen in een jaarplan (meso-cyclis). De korte termijnplanning (maandplan, zes- en of vierweken cyclus, weekplanning en training). Tenslotte zal de trainingsmethodiek, de trainingsomvang en trainingsintensiteit uitgediept moeten worden en binnen een optimale carrièreplanning gekaderd worden (postformatiefase).

7.1. Macro-planning – LTPD model

Macro-planning = meerjarenplan, langetermijndenken (clubvisie, opleiding, enz.)

De 'Long Term Player Development'-filosofie is een uitgewerkt periodiseringsmodel over 12 tot 15 jaar (van 6 tot 21 jaar).

'Long Term Player Development'-filosofie kunnen we omschrijven als een systematische benadering van een fysiek voetbal-jeugdopleidingmodel (macro-periodiseringsplan). Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch op- en begeleidingsplan te definiëren om de intrinsieke kwaliteiten van de talentvolle voetballers, als individu binnen het collectieve, optimaal te ontwikkelen in overeenstemming met de biologische leeftijd.

Voetbal is fysiek een zeer complexe sport. Voetballers op toptniveau moeten fysiek en mentaal volwaardige topatleten zijn. De voetballer van morgen is niet alleen fysiek sterk, maar zijn belastbaarheid, tegenover de vele uren training en wedstrijden aan hoge intensiteit, moet voldoende groot zijn. In het LTPD-model trachten we te definiëren hoe we kinderen het best kunnen opleiden en atletiseren in functie van het voetbal. We onderscheiden 5 fasen die vloeiend in elkaar overlopen.

Ontwikkelingslijnen van het 'Long Term Player Development-model'

SPEELFASE	Van SPELEN met de bal naar leren voetbal-SPELEN
COORDINATIEFASE	GOUDEN LEEFTIJD voor bal- en lichaamsbeheersing
PUBERTEITSFASE	MATURITEIT mag de selectiekeuze niet bepalen (PHV !!!) Aspecifiek trainen om specifiek beter en sterker te worden.
WEDSTRIJD- en WINFASE	Spelen om te WINNEN, maar kunnen verliezen (FAIR PLAY) 'Train to develop, play to win' WINNAARS OPLEIDEN
POSTFORMATIEFASE	LIFESTYLE CENTRAAL: spelers zijn verantwoordelijk voor eigen ontwikkeling en voor hun eigen prestaties = "Empowerment of the future player"

7.2. Meso-cyclus

In de jaarplanning kunnen we ook 5 periodes onderscheiden:

1. Voorbereidingsperiode	6 + 1 weken (test-week)
2. 1 ^e wedstrijdperiode	ca 15-20 weken
3. Winterstop	3-6 weken
4. 2 ^e wedstrijdperiode	ca 15-20 weken
5. Tussenseizoensperiode	4-6 weken

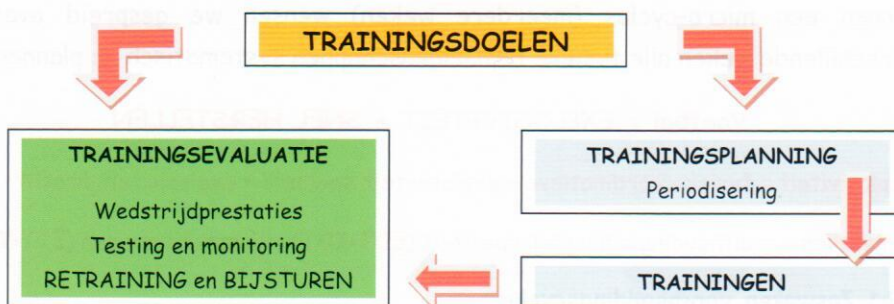
Doel

- Spelers conditioneel **COLLECTIEF** doelmatig in 'vorm' brengen en 'houden' door het hele seizoen lang een optimale adequate planning te volgen. Voetbalvormen (wedstrijden, partijspelen, positiespelen, passing, enz.) vormen de basis van de collectieve teamperiodisering.
- Voetbaltraining = conditietraining
- Blessurepreventief werken i.f.v. belasting-belastbaarheid, workload, over- en underload trainingen, enz.

Het uitwerken van een **fysieke periodisering** is in de eerste plaats een **MIDDEL en geen DOEL** op zich. M.a.w. een goede periodisering is flexibel en moet van dag tot dag bijgestuurd kunnen worden. Belangrijk is echter dat binnen een fysieke periodisering ook de technisch-tactische doelstellingen geïntegreerd worden en omgekeerd. Voetbalbedoelingen (teamtactics), of het 'voetbalhandelen', staat centraal. Een goede fysieke periodisering werkt aanvullend en ondersteunend aan de technisch-tactische en mentale kwaliteiten van het individu.

De periodisering is erop gericht om via training-, wedstrijd- en rustperiodes onze vooropgestelde doelen te bereiken. Tijdens de trainingen, wedstrijden en herstelmomenten wordt de planning concreet uitgevoerd. Op regelmatige tijdstippen dient de trainer via veld- of labotests of via testwedstrijden na te gaan of de conditie van de atleet optimaal evolueert (fase van evaluatie).

Training is een continu proces van doelen stellen, plannen, uitvoeren en evalueren.



Terwijl tests of wedstrijdprestaties (= beste evaluatie) in het voetbal vaak momentopnames zijn, geven ze toch een goede weerspiegeling van de capaciteiten van een speler. Het monitoren en het bijhouden van een training- en wedstrijdlogboek biedt het voordeel dat de trainer het trainingsproces dagelijks kan opvolgen. Door een continue monitoring op en naast het veld van de belangrijke parameters kunnen we naar het fysieke toe zeer 'kort op de bal' spelen (monitoring zie deel 6 LTPD-reeks).

Om te kunnen overgaan tot een degelijke planning, moeten we op de hoogte zijn van de beginsituatie van de individuele speler en/of het team. Door dit in kaart te brengen, krijgen we een beeld van het actuele prestatieprofiel.

Hiervoor opteren we voor het toepassen van de **NULMETING** (gebaseerd op het periodiseringmodel van drs. Raymond Verheijen). Vanuit de nulmeting kunnen we het individuele en collectieve stappenplan verder uitwerken.

Voorbeeld: definiëring van de 'nulmeting' extensief interval

Collectief

Wedstrijd 3 + Kp tegen Kp + 3
Afmetingen: dubbele 16 meter

Extensieve interval

D 2 min - H 4 x S 3x RH 90"

Monitoring PO P30" P60" +

Het 'oog' van de trainer = tot op welk punt kan het team het 'tempo' aanhouden = nulmeting

Individueel

600 meter-loop / 12" op 50 m /
15km per u / piste 200 meter

Extensieve interval

D 2' 24" min - H 4 x S 3x RH 90"

Monitoring

PO P30" P60"

Na welke loop merken we een verval in herstel

7.3. Micro-cyclus

Binnen een micro-cyclus (meerdere weken) wensen we gespreid over de verschillende weken alle fysieke basiseigenschappen systematisch te plannen.

Voetbal = EXPLOSIVITEIT + SNEL HERSTELLEN

Explosiviteit = fysiek-coördinatieve + explosiviteit-snelheid + explosiviteit-kracht

Herstellen = uithouding + herstelcapaciteit (EDT+IDT) + herstelvermogen (EIT+IIT)

7.3.1. Zesweken voorbereidingscyclus

In de voorbereiding opteren we voor een testweek om het niveau van de spelers te bepalen. In deze test- en monitoringweek bepalen we het individuele en collectieve stappenplan. We werken over zes weken. In week 1 + 2 kiezen we voor het optimaliseren van de **herstelcapaciteit**, nl. 'het herstellen lang volhouden' d.m.v. extensieve duurtrainingen. Dit kunnen grote partijen zijn van 8 tegen 8 tot 11 tegen 11. Week 3+4 staat nog steeds in het teken van herstelcapaciteit, nl. intensief duur. Zoals wedstrijdvormen van 5 tegen 5 tot 7 tegen 7 kunnen zijn.

De laatste twee weken voor de competitiestart willen we 'scherpte' trainen (snel herstellen). Hiervoor spelen we kleine partijen. Extensief (EIT) en intensief interval (IIT) staan op de planning. We trainen het herstelvermogen. In de loop van de week komen ook andere fysieke accenten aan bod, maar steeds in underload. 'Explosiviteit' (vermogen en capaciteit) periodiseren we ook over zes weken. We plannen van capaciteit naar vermogen. Van snelheidsvoorbereidende vormen over lange sprints naar korte sprints. Van sprints met weinig rust (capaciteit) naar sprints met veel rust (vermogen).

7.3.2. Vierweken wedstrijdscyclus

In de competitie opteren we voor een vierweken cyclus. Dit heeft als voordeel, dat de verschillende prikkels elkaar sneller opvolgen. Systematisch kunnen we een taperingsweek (supercompensatieweek) inlassen. Dit is een week zonder fysieke overloadprikkels. In de taperingsweek neemt de omvang af. De intensiteit houden we aan (scherpte trainen). Bij een midweekwedstrijd is het belangrijk om een nulweek (geen fysieke overload) in te bouwen en de micro-cyclus een week te verschuiven.

Voorbeeld Micro-cyclus ZESWEEKENCYCLUS (gebaseerd op de periodisering van Drs. Raymond Verheijen)

	Week 1 + 2	WEEK 3 + 4	WEEK 5 + 6
EXPLOSIVITEIT	EXPLOSIEF voorbereidende vormen 6 X 60 m x 60" rust aan 60% 7 x 50 m x 50" rust aan 70% 8 x 40 m x 40" rust aan 80% 9 x 30 m x 30" rust aan 90% 10 x 20 m x 20" rust x 100%	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Explosiviteit volhouden X X X X X X X X x x Voetbalsprints met weinig rust HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit X X Voetbalsprints met veel rust VOETBALSPRINTS (0–30 m)
HERSTELLEN	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden X X X X X X X X X X Extensieve duurtraining Volhouden van snel herstellen	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden X X X X X X X X X X Intensieve duurtraining Volhouden van snel herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit x x x x x x Extensieve interval Intensieve interval Sneller herstellen
KRACHT	ALGEMENE & VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT	ALG + VZ Doelgerichte & SPECIFIEKE KRACHT	VEELZIJDIGE DOELGERICHTE & SPECIFIEKE KRACHT
FYSIEKE COORD.	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid Frequentie-amplitude	Technisch versnellen Coördinatieloop- versnellingsloop Ritme-richtingsveranderingen-afremmen	Duelling-Anticipatie Complex

Voorbeeld Micro-cyclus VIERWEKENCYCLUS (gebaseerd op de visie van Drs. Raymond Verheijen)

VOETBAL = EXPLOSIVITEIT + SNEL HERSTELLEN

	Week 1	WEEK 2	WEEK 3	Week 4
EXPLOSIVITEIT	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Explosiviteit volhouden x x x x x x x x x x Voetbalsprints met weinig rust	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Explosiviteit volhouden x x x x x x x x x x Voetbalsprints met weinig rust	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit x x Voetbalsprints met veel rust	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit x x Voetbalsprints met veel rust
HERSTELLEN	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden x x x x x x x x x x Extensieve duurtraining 11-11 / 8-8 Volhouden van snel herstellen	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden x x x x x x x x x x Intensieve duurtraining 7-7 / 5-5 Volhouden van snel herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit x x x x x Extensieve interval 4-4 / 3-3 Sneller herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit x x x x x Intensieve interval 2-2 / 1-1 Sneller herstellen
EXPL. KRACHT	ALGEMENE KRACHT	ALGEMENE & VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT	VEELZIJDIGE DOELGERICHTE & SPECIFIEKE KRACHT	SPECIFIEKE KRACHT
FYSIEKE COORD.	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid Technisch versnellen	Frequentie-amplitude Coördinatieloop Versnellingsloop	Ritme- richtingsveranderingen Afremsen	Duelling Anticipatie Complex
	Een VIERWEKEN periodisering wensen we situatief af te wisselen met een taperingsweek = week zonder fysieke overloadprikkel.			

7.4. Weekplanning

Het opmaken van een weekplanning zal afhangen van meerdere factoren, zoals het niveau, het aantal trainingsmomenten, zaterdag- of zondagwedstrijd, midweekwedstrijden enz.

Ook binnen een trainingsweek komen meerdere fysieke accenten aan bod. We opteren om 1 specifieke fysieke overloadtraining per week te plannen (tenzij er een midweekwedstrijd werd geprogrammeerd = nulweek = geen overload). Onze overloadtraining plaatsen we zo ver mogelijk van de komende wedstrijd en ten vroegste drie dagen na de vorige wedstrijd. Twee dagen na de wedstrijd verkiezen we een rustdag. De dag na de wedstrijd plannen we een hersteltraining. De hersteltraining kan op elk niveau, individueel (met polar) worden gepland (lifestyle). Hiervoor zijn de spelers zelf verantwoordelijk.

Voorbeelden van weekplanningen voor een professionele belofteploeg (dagtrainingen) en teams die vier, drie en twee keer per week trainen.

	Beloften	4 Trainingen	3 trainingen	2 Trainingen
ZA	Hersteltraining	Wedstrijd 2	Wedstrijd 2	
ZO	VRIJ	Individuele hersteltraining Met polar Workload 4	Individuele hersteltraining Met polar Workload 4	Wedstrijd 2 Workload 9-10
MA	Technisch-tactische Training Correctietraining Workload 6	Vrij	Vrij	Individuele hersteltraining met polar Workload 4
DI	Fysieke Overload Workload 8	Technisch-tactische Training WL 5 correctietraining	Fysieke Overload Workload 8	Technisch-tactische Training WL 5 (correctietraining)
WO	Technisch-tactisch + ind. Tr. Workload 6	Fysieke Overload Workload 8	Training (correctietraining) Workload 6	Vrij
DO	Pré-wedstrijdtraining Systeemtraining Workload 5	Training Systeemtraining Workload 6	Training (systeemtraining) Workload 5	Fysieke Overload wedstrijdgericht Workload 8
VR	Wedstrijd 1 Workload 9-10	Wedstrijdgericht Lage intensiteit Workload 5		Vrij
ZA	Hersteltraining Workload 4	Wedstrijd 2 Workload 9-10	Wedstrijd 2 Workload 9-10	Vrij
ZO	VRIJ	Individuele Hersteltraining Met polar WL 3	Individuele Hersteltraining Met polar WL 3	Wedstrijd 2 Workload 9-10

Voorbeeld Weekplanning U19 4 trainingen per week + wedstrijd

	WED - 3	WED - 2	WED - 1	WEDSTRJD	WED + 1	WED + 2	WED + 3
PLANNING	18.00h - 30min VZD - kracht 18u30 - 90 min Training 1	18.00h - 30min Preventie oefeningen 18u30 - 90 min Training 1	18.00h - 30 min WEDSTRJD analyse 18.60 - 190 min PRE WEDSTRJD TRAINING	WEDSTRJD 14.00h 120 min	10u00 Training 1 90 min INDIVIDUELE UIYLOOPTRAINING Workload 3	RUST POLAR TRAINING Niet basisspelers Workload 6 RUST	18.00h - 30min Infooctraining 18u30 - 90 min Training 1 CORRECTIE TR. INDIVIDUELE TR. Workload 6
BASICS TEAMTACTICS	Training 1 Fysieke overload met technisch-tactisch accent.	Training 1 Pre-wedstrijdtraining I.f.v. eigen speelwijze Individuele training 30' Basics	Training 1 Pre-wedstrijdtraining I.f.v. eigen speelwijze + Stilsaande fases herhalen				Training 1 I.f.v. teamtactics eigen spelsysteem CORRECTIETRaining INDIVIDUELE retr. Herstelcapaciteit Herstelvermogen
OPWARMING	Training 1 Intensieve opwarming Fysiek-coördinatief	Training 1 Extensief	Training 1 Extensief				Training 1 Extensieve opwarming
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	Training 1 Fysieke prikkel overload Training 2 INDIVIDUEEL "CLUSK"	Training 1 Snelvoetwerk met en zonder bal	Training 1 Korte sprints met veel rust				Training 1 Fysieke Geïntegreerde unload Technisch coördinatief
KRACHT PREVENTIE	Training 1 VZD kracht	Training 1 Ungebreid 30 min Preventieprogramma	Training 1 Wedstrijd Stretching 15 min				Training 1 Individuele retraining Herstelcapaciteit Herstelvermogen

7.5. Dagplanning > training

Fysieke overloadtraining met een technisch-tactisch doel

Extra aandacht voor een uitgebreide LTPD opwarming met accenten op de geperiodiseerde fysieke doelstellingen. Bijzondere aandacht in de opwarming voor het losmaken van 'heup-rug-bekken' rond de DRIE ASSEN (SI-gewricht).

Intensieve opwarming = fysiek-coördinatieve opwarming gelinkt aan de fysieke overloaddoelstellingen

HIGH IMPACT TRAINING

High Volume training

High Intensity training

Opbouw van de opwarming + explosiviteit > duur 45 min (trainingsduur > 120 min)

1. Inlopen met losmakende oefeningen	4 min	5. Fysiek-coördinatief-trainingsthema	10 min
2. Dynamisch stretchen	2 min	6. Voorbereidende snelheidsvormen	3 min
3. Loop- en Sprong-ABC	4 min	7. Explosief vermogen	15 min
4. Mobiliteit en stabiliteit	3 min	8. Drinken / rustmoment	4 min

Fysieke overload	Situering in de training	Accenten in de opwarming
Startsnelheid Versnellingsvermogen Snelheidsuithoudingsvermogen	Na de opwarming	Technisch versnellen Coördinatieloop Versnellingsloop
Herhaald Kort Sprint Vermogen	Eind van de training (verzuring)	Ritme-richtingsverandering Afrempen

Fysieke overload	Situering in de training	Accenten in de opwarming
Extensief / intensief duur Grote partijvormen / positiespelen	Na de opwarming en na explosief gedeelte	EDT > blokken van 4 -6 min IDT > blokken van 2 - 4 min
Extensief- intensief interval Kleine partijvormen/positiespelen	Naar einde van de training (verzuring)	EIT > blokken van 60-90 sec IIT > blokken van 20-45 sec

Ook in de cooling-down extra aandacht aan het losmaken van 'heup-rug-bekken' over de drie assen. Hiervoor verwijzen we naar deel 4 LTPD-boekenreeks.

Technisch-tactische training met fysieke doelen in underload

Extensieve opwarming = technisch-coördinatieve opwarming gelinkt aan technisch-tactische doelstellingen

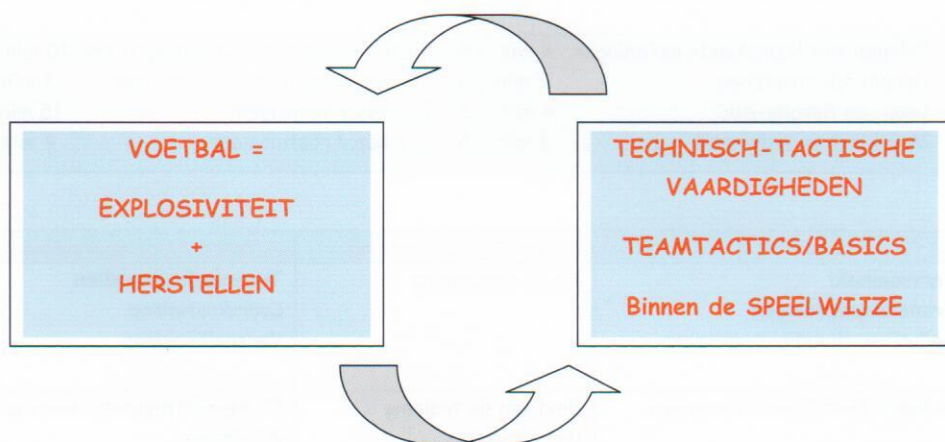
LOW IMPACT TRAINING > Technisch-tactische training

Hoofdstuk 8

Vorbereidingsperiode

In de voorbereiding opteren we voor een 1 + 6 periodisering. Dit betekent 1 week testing en kennismaking (mentaal-teambuilding).

We trachten de technisch-tactische vaardigheden (teamtactics) te implementeren in fysieke periodisering. Hierbij worden de fysieke basiseigenschappen, gekoppeld aan explosiviteit en herstellen, in een simultane ontwikkeling met de teamtactics, basics en de mentale vaardigheden.



Vorbereiding	WEEK 1+2	WEEK 3+4	WEEK 5+6
TEAMTACTICS Balbezit	Opbouwzone beheersen	Infiltratie Meerderheid creëren	Waarheidszone beheersen
TEAMTACTICS Balbezit tegenpartij	Zone doel-bal beheersen (blok)	Collectieve pressing Balrecuperatie	Waarheidszone beheersen
OMSCHAKELING B+ ↔ B-	Omschakeling B+ → B-	Omschakeling B- → B+	Omschakeling B- ↔ B+
FYSIEKE overloadtraining	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 11-11/8-8 (10-15 min)	HERSTELCAPACITEIT INTENSIEF DUUR 7-7/5-5 (4-8 min)	HERSTELVERMOGEN EX-INTENSIEF INTERVAL 4-4/3-3 / 2-2/1-1 (30-180 sec)

VOETBAL = EXPLOSIVITEIT + SNEL HERSTELLEN

Hoe periodiseren in de voorbereiding?

	Week 1 + 2	WEEK 3 + 4	WEEK 5 + 6
EXPLOSIVITEIT	EXPLOSIEF voorbereidende vormen	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Kwaliteit volhouden Voetbalsprints met weinig rust HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit Voetbalsprints met veel rust VOETBALSPRINTS (0-30 m)
HERSTELLEN	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden Extensieve duurtraining Volhouden van snel herstellen	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden Intensieve duurtraining Volhouden van snel herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit Extensieve interval Intensieve interval Sneller herstellen
KRACHT	ALGEMENE & VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT	ALGEMENE, VEELZIJDIGE DOELGERICHTE & SPECIFIEKE KRACHT	VEELZIJDIGE DOELGERICHTE & SPECIFIEKE KRACHT
FYSIEK- COORD.	LOOP- en SPRONG-ABC FREQUENTIE en AMPLITUDE HIGH IMPACT TRAINING HIGH VOLUME TRAINING	TECHNISCH VERSNELLEN COORDINATIELOOP - RITME- en RICHTINGSVERANDERING - VERSNELLINGSLOOP	DUELING – ANTICIPEREN – COMPLEX HIGH IMPACT TRAINING HIGH INTENSITY TRAINING

Voorbeeld Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken

Niveau nationaal

-19 (vier trainingen per week)

VOORBEREIDINGSPROGRAMMA 2010 'U19'						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG
WEEK 0				1/7 18u00 KENNISMAKING AFSPRAKEN	2/7 18.00h Monitoring (pagina 84)	3/7 10.00h Monitoring (pagina 84)
WEEK 1	5/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	6/7 18u00 Fysieke OVERLOAD EDT + SVV	7/7 RUST	8/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	9/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	10/7 INDIVIDUEEL Herstelloop 60' 3 x 12 'L
WEEK 2	12/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	13/7 18u00 Fysieke OVERLOAD EDT + SVV	14/7 RUST	15/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	16/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	17/7 INDIVIDUEEL Herstelloop 60' 3 x 15 'L
WEEK 3	19/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	20/7 18u00 Fysieke OVERLOAD IDT + HKSV	21/7 RUST	22/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	23/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch	24/7 WEDSTRIJD
WEEK 4	26/7 RUST	27/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	28/7 18u00 Fysieke OVERLOAD IDT(2) + SUV	29/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeentraining	30/7 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeentraining	31/7 WEDSTRIJD
WEEK 5	2/8 RUST	3/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	4/8 18u00 Fysieke OVERLOAD EIT + SS-VV	5/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeentraining	6/8 TRAINING Technisch-tactisch Sitsaande fasen	7/8 WEDSTRIJD
WEEK 6 .1	9/8 RUST	10/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	11/8 18u00 Fysieke OVERLOAD IIT + SS-VV	12/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeentraining	13/8 RUST	14/8 START COMPETITIE
						15/8 Individuele uitlooptraining

WEEK 1 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken Niveau nationaal -19 j (vier trainingen per week)

T119	MAANDAG 05/07	DINSDAG 06/07	WOENSDAG 08/07	DONDERDAG 09/07	VRIJDAG 10/07	ZATERDAG 11/07	ZONDAG 12/07
PLANNING Workload 28 Duur 480 min	18u00 90 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 5	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8		18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 5	Individueel (thuisproef) 60 min Training 5 POLARLOOP Workload 4	RUST
	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕
SPEELWIJZE TRAINING	OPBOUWZONE BEHEERSEN	Evaluatie thema OPBOUWZONE BEHEERSEN		OPBOUWZONE BEHEERSEN	OMSCHAKELING B- B+ : Diep spelen en diep lopen		
OPWARMING	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid SVV 4 X 60 / 4 X 50 / RI'		Extensieve opw. 25' Met bal + positiepel 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid SVV 5 X 40 / SX 30/ RI'	Indlopen 10' Losmakende oef. Mobiliteit-stabiliteit 10'	
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/9-9 RH 2'	EDT overload 3 X 10 - 11-11/ 8-8 RH 2'		EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/9-9 RH 2'	IDT overload 4 X 4 min 6-6 RH 2' (stop-help methode)	EDT 3 x 12' herstelloop R 2'	
KRACHT PREVENTIE	Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Collectief Buit-rug-armen- schouders		Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Circuit per 2 Stat. 10 x H 1 x D 20"	Stretching 15'	
INDIVIDUELE RETRAINING	Cardioloop 10' uitlopen (L)			Individuele training Technisch 15 min	Individuele training Fysiek 15min 5TL+5TEI+5TE2		

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 1

WEEK 1	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 100'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Opbouwzone beheersen	Open en breed Ruimte maken voor jezelf Ruimte maken voor ander Balcirculatie: snel en nauwkeurig
Fysiek-coördinatief	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid	
Snelheid	Snelheid-voorbereidende vormen	6 x 60 m 60% 60 " recuperatie 5 x 50 m 70% 50 " recuperatie
Kracht	Algemene kracht	Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren Stabilisatie programma 1 tot 8 (zie deel 4)
Herstellen	Extensief duur	Wedstrijdvorm 8 + Kp tegen 8 + Kp Stap 1: 3 x 10 min Recuperatie 2 min
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 1
Mentaal	Vertrouwen	Spelersprofielen bepalen

ORGANISATIE**ORGANISATIE****Beschrijving**

$\frac{3}{4}$ terrein, verplaatsbaar doel op middencirkel + 7 meter (= 16 meter vanaf de middellijn (= backlijn = oriëntatiepunt voor de keeper)

Kegels, hoedjes, ballen

Loopladder - Loopstokken - paaltjes

Vorbereidingsperiode High volume training Week 1

OPWARMING Duur 45 min.

Blok 1

4' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Schoudergewricht
Bekken en romp = 3 assen losmaken (3D)

2' Losmakende oefeningen
Schouder-bekken-romp-rug

4' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Beenspieren
Enkelgewricht

2' Losmakende oefeningen

Blok 2

4' Loop-ABC

2' Mobiliteit en stabiliteit

4' Sprong-ABC

2' Mobiliteit en stabiliteit

Functionele mobiliteit en stabiliteit in open
Ketens (deel 4 LTPD-reeks)

Blok 3

8' Snelheidsvoorbereidende vormen

6 x 60 m 60% 6 m 60" recuperatie

2' Jonglage

8' Snelheidsvoorbereidende vormen

5 x 50 m 70% 6 50" recuperatie

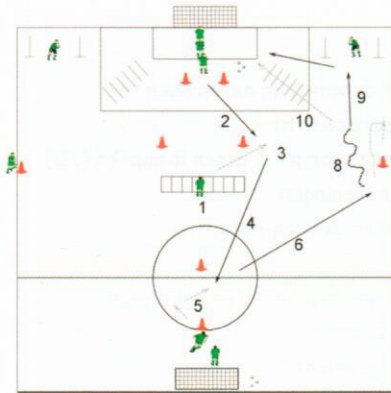
2' Dynamische stretching

DRINKEN

Vorbereidingsperiode High volume training Week 1

PASS- en TRAPVORM

1 + 2 + 3 + 4



Pass-en trapvorm

Variatie 1

1. Snelvoetenwerk in de loopladder
2. CV vraagt schuin-diagonaal de bal in de ruimte
3. Opengedraaid de bal aannemen en doordraaien
4. Diepste speler inspelen
5. Schuin uit dekking komen na vooractie + georiënteerde balaanname
6. Inspelen van de flankspeler
7. Flank maakt loopbeweging diep en terug (ruimte creëren voor jezelf)
8. Balaanname, dribbel
9. Trap op techniek in de handen van de keeper
10. Snelvoetenwerk in de loopstokken (Loop-ABC en looptechniek / kwaliteit primeert)

Variatie 2 + 3 + 4

Duur 4 X 2 min / 60" recuperatie tussen de herh.

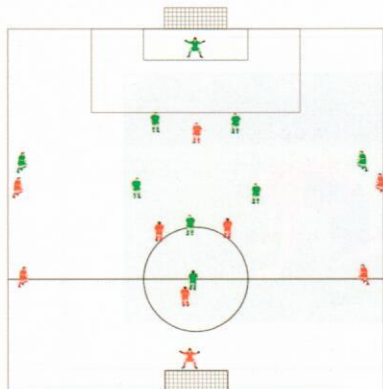
Intensiteit: extensief duur

KWALITEIT boven kwantiteit



Vorbereidingsperiode High volume training Week 1

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Wedstrijd 8+Kp <> Kp+8

Fysieke overload (geen stop-help methode = coaching tijdens de recuperatie)

Team A 1+4+3+1

Team B 1+3+2+3

Duur Stap 1 3 x 10 min + 2' recuperatie

ALGEMENE KRACHT

Algemene kracht : Krachtuithouding

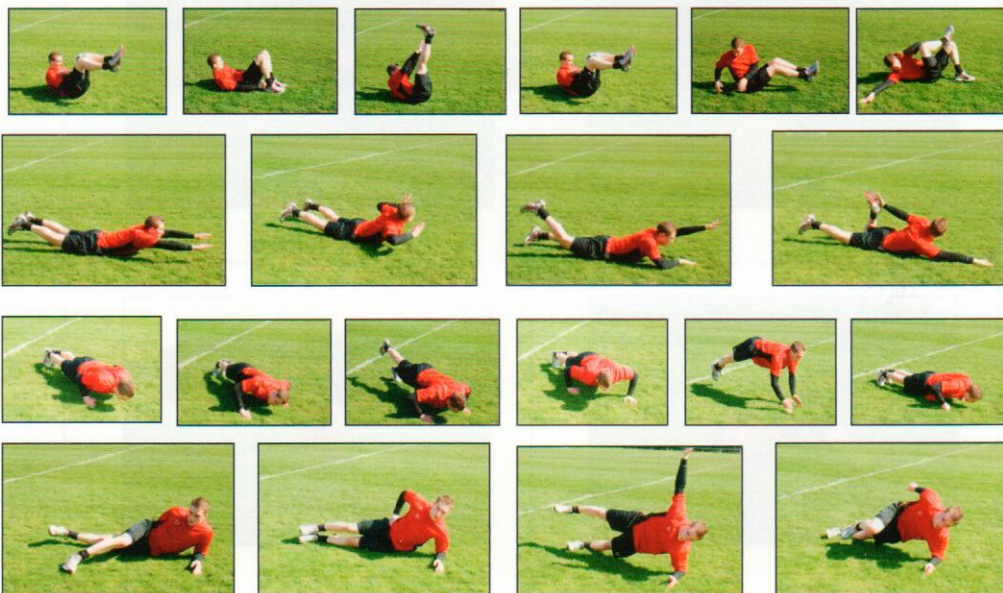
Buikspieren 6 x 15" 2 series

Rugspieren 3 x 15" 2 series

Algemene kracht : Krachtuithouding

Push-ups van 1 tot 5

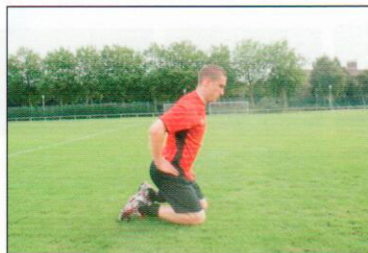
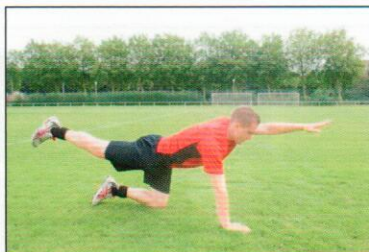
Adductoren - Abductoren



Vorbereidingsperiode High volume training Week 1

BLESSUREPREVENTIE

programma 1



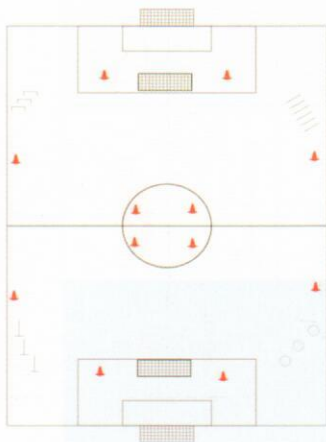
WEEK 2 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken Niveau nationaal -19 j (vier trainingen per week)

U 19	MAANDAG 5/07	DINSdag 6/07	WOENSDAG 7/07	DONDERDAG 8/07	VRIJDAG 9/07	ZATERDAG 10/07	ZONDAG 11/07
PLANNING Workload 30 Duur 500 min	13u00 100 min Training 1 FOOTTRAINING Retraining 15' Workload 6	13u00 120 min + 15 IND Training 2 FYSIEKE OVERLOAD Workload 8		13u00 100 min Training 3 FOOTTRAINING Retraining 15' Workload 6	13u00 90 min Training 4 FOOTTRAINING Retraining 15' Workload 6	Individueel (thuisprog.) 90 min Training 5(extra) POLARLOOP Workload 4	RUST
SPEELWIJZE TRAINING	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕	⇕
OPWARMING	Zone tussen DOEL en BAL, beheersen Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x	Evaluatie: Zone tussen DOEL en BAL, beheersen Intensieve opw. 45' Loop – sprong ABC Wendbaarheid SVV 4 X 60 / 4 X 50 / RP'		Zone tussen DOEL en BAL, beheersen Extensieve opw. 25' Met bal + positie spel 4 x 2'	Omschakeling B+ B- Restverdediging Intensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Indopen 10' Losmakende oef. Mobiliteit-stabiliteit 10'	
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/8-8 RH 2 min	EDT overload 3 X 10' – 11-11/ 8-8 RH 2 min		EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/8-8 RH 2 min	EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/8-8 RH 2 min	EDT 3 x 15' herstelloop R 2 min	
KRACHT PREVENTIE	Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Collectief		Blessurepreventie 10'	Circuit per 2 10 Stations H10 x S1 x D 20"	Stretching 15'	
INDIVIDUELE RETRAINING	Cardioloop 10' uitlopen (L)	Intermitterend (ext.) 20"-10" 84 m 2 x 5' R 2'		Individuele training Technisch Afwerkingsvorm 15min	Individuele training Fysiek 15min		

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 2

WEEK 2	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 110'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Zone tussen doel en bal beheersen	Blokvorming < Vooruit verdedigen (hoge pressing) Druk op de bal, schuiven, kantelen en onderlinge dekking
Fysiek-coördinatief	Loop- en Sprong-ABC Frequentie Amplitude	
Snelheid	Snelheid-voorbereidende vormen	5 x 40 m 80% 40 " recuperatie 5 x 30 m 90% 30 " recuperatie
Kracht	Algemene kracht	Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren Stabilisatie programma 1 tot 14
Herstellen	Extensief duur	Wedstrijdvorm 8+ Kp tegen 8 + Kp Stap 1: 3 x 10 min Recuperatie 2'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 2
Mentaal	Winner-mentaliteit	Spelen om te winnen - WILLEN winnen Durven en mogen fouten maken/voorbereiding

ORGANISATIE



Beschrijving

Terrein (1/1)

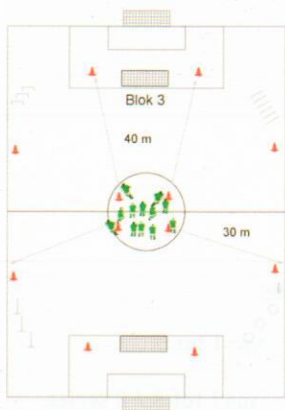
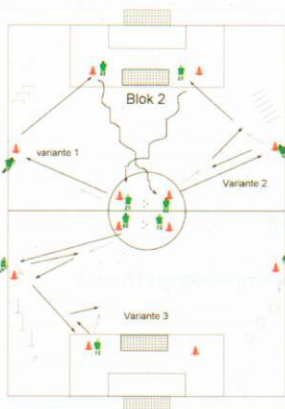
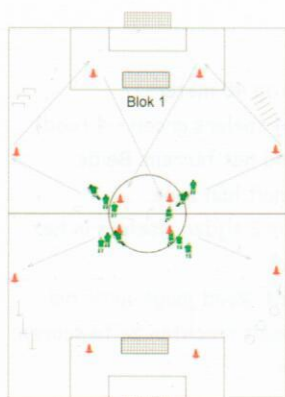
Twee verplaatsbare doelen
op 16 meter lijn

Kegels, hoedjes, ballen

- Loopladder
- Loopstokken
- Paaltjes
- Hoepels

Vorbereidingsperiode High volume training Week 2

OPWARMING Duur 45 min.

**Blok 1**

- 5' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Schoudergewricht
Bekken en romp (3 assen)
- 2' Losmakende oefeningen
Schouder-bekken-romp-rug
- 5' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Beenspieren
Enkelgewricht
- 2' Losmakende oefeningen
- 4' Loop-ABC
- 2' Mobiliteit en stabiliteit

Blok 2

- 5' X 3 Pass-en trapvorm (variatie 1,2,3)
Sprong-ABC, Frequentie & Amplitude
- 2' Mobiliteit en stabiliteit
- 8' Snelheidsvoorbereidende vormen
4 x 40 m 80% RH 40" recuperatie
- 2' Jonglage

Blok 3

- 8' Snelheidsvoorbereidende vormen
5 x 30 m 90% 30" recuperatie
- 2' Dynamische stretching

DRINKEN

Vorbereidingsperiode High volume training Week 2

POSITIESPEL



Beschrijving

Vier teams, terrein 40 op 40 meter
 Twee teams centraal (4 spelers groen - 4 rood)
 8 spelers verspreid rond het terrein. Beide keepers spelen mee vanuit hun zone.
 Kaatsers 1 tijd, keepers 2 tijden, spelers in het groen centraal, vrij spel.
 Groen speelt op balbezit. Rood jaagt op de bal (ruitformatie). In balbezit trachten ze te scoren in één van beide doelen.

D : 4 X 90" Recup 2' S1 (elke ploeg is 1x jager)

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Wedstrijd 8+Kp <> Kp+8

Fysieke overload (geen stop-help methode)

Team A 1+4+3+1

Team B 1+3+2+3

Duur 3 x 11 min + 2' recuperatie (coaching)

ALGEMENE KRACHT

Krachtuithouding

Buikspieren 6 x 15" 2 series

Rugspieren 3 x 15" 2 series

Krachtuithouding

Push-ups van 1 tot 5

Stabilisatie van 1 tot 8 / 2 series

Vorbereidingsperiode High volume training Week 2

BLESSUREPREVENTIE

programma 2



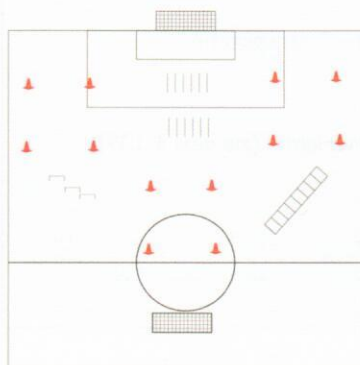
WEEK 3 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken Niveau nationaal -19 j (vier trainingen per week)

U19	MAANDAG 12/07	DINSdag 13/07	WOENSDAG 14/07	DONDERDAG 15/07	VRIDAG 16/07	ZATERDAG 17/07	ZONDAG 18/07
PLANNING Workload 32 Duur 500 min	18u00 110 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 7	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8		18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 7	18u00 90 min Training 4 Technisch-tactisch Workload 5	WEDSTRIJD Vriendschappelijk	Individuele Uitlooptraining 60 min Workload 4
SPEELWIJZE TRAINING	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
OPWARMING	INFLTRATIE met en zonder bal Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Evaluatie thema INFILTRATIE met en zonder bal Intensieve opw. 45' Frequentie-amplitude Wendbaarheid Technisch versnellen		OPBOUWZONE BEHEERSEN Extensieve opw. 25' Met bal + positiefspel 4 x 2'	OMSCHAKELING B- B+ : Diep spelen en diep lopen Individuele opwarming		Inlopen 10' Losmaken 5'
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	EDT underload 45' 6 X 5 min- 11-11/9,9 RH 2 min	EDT overload 4 x 4 min - 6-6 RH 2' Expl. capaciteit HKSX stap 1		EDT underload 45' 6 X 5 min- 11-11/9,9 RH 2 min	Startreactiesnelheid 5 m Hx4 Sx2 RH 30" 10m Hx4 Sx1 RH 30" Stap 1		3 x 12 min LOS (HF 130-140)
KRACHT PREVENTIE	Blessurepreventie 10'	Veelzijdige doelgerichte kracht 30 min Circuitvorm		Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobilisatie rug		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef. Stretching
INDIVIDUELE RETRAINING	Cardioloop 10' uitlopen (L)	Intermitterend 5'+10"/15" D 4 min Hx2		Individuele training Technisch 15min			

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 3

WEEK 3	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 120'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Infiltratie met en zonder bal Omschakeling B- B+	Samenwerking midden en aanvallende linie. Gevaarlijke tegenaanvallen opzetten. Eerste actie is DIEPTE-gericht.
Fysiek-coördinatief	Coördinatieloop Tech. versnellen	
Snelheid	Explosieve capaciteit Herhaald kort sprintvermogen	Stap 1 20 m I 100% H 6 x S x2 RH 15" RS 4 min.
Kracht	Algemene kracht Veelzijdige doelgerichte kracht	Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren Stabilisatie programma 1 tot 14 VZD kracht programma 1
Herstellen	Intensief duur	Wedstrijdvorm 5+ Kp tegen 5 + Kp Stap 1: 4 x 4 min Recuperatie 2'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 3
Mentaal	Teambuilding	Kunnen samenwerken in groep -Teambuilding

ORGANISATIE



Beschrijving

2/3 Terrein

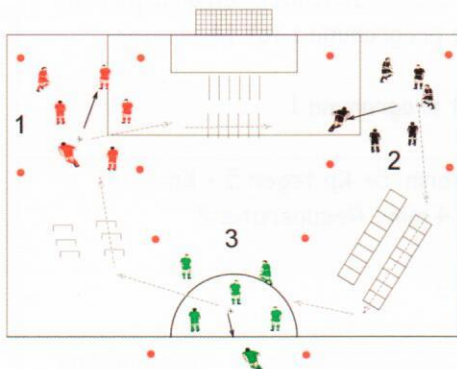
Verplaatsbaar doel

Loopladder, stokken, haagjes

Hoedjes

Vorbereidingsperiode High volume training Week 3

OPWARMING Duur 45 min.



Blok 1

6' Inlopen met dynamische oefeningen voor

Schoudergewricht

Bekken en romp (3 assen)

Beenspieren

Enkelgewricht

Alle spelers genummerd van 1 tot 6

Bal laten lopen van speler naar speler.

2' Losmakende oefeningen

Schouder-bekken-romp-rug

4' Loop- en sprong-ABC

2' Mobiliteit en stabiliteit

(zie deel 4 LTPD-reeks)

Squat-lunges (serie)

4 X 2' Fysiek-coördinatief + 2' recuperatie

Coördinatieloop -Frequentie-Amplitude

Technisch versnellen

2' Jonglage (varianties zie deel 3 LTPD-reeks)

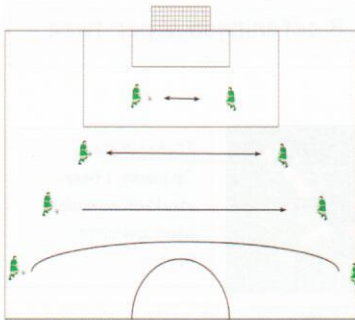
4 X 2' Ezelspel + 2' recuperatie

2' Zonnegroet-variante (zie deel 4 LTPD-reeks)

DRINKEN

Vorbereidingsperiode High volume training Week 3

OVERGANGSOEFENING

**Beschrijving**

Pass-en trapvorm 'Van KORT naar LANG' =

Vorbereidende pass-en trapvorm op wedstrijd:

Korte passing, half-lang, wreeftrap, lob,
'streep'=lange passing, accent gestrekte voet
Duur 5 min.

WEDSTRIJDVORM

**Beschrijving**

Wedstrijd 5+Kp <> Kp+5

Fysieke overload (geen stop-help methode)

Team A 1+2+3

Team B 1+4+1

Duur 3 x 4 min + 2' recuperatie (coaching)

Team C Intermitterend lopen

INTERMITTEREND

**Team C** Intermitterend lopen

5" + 10" / 15" Duur 2 x 4 minuten

5" snelvoetenwerk + 40 m in 10" / 15" recup.

of

5" kappen en draaien + 40 m in 10" / 15" recup.

of

5" squatsprong + 40 m in 10" / 15" recup.

Vorbereidingsperiode High volume training Week 3

ALGEMENE + VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT

Circuit D 15" S 2xCircuit 8 oefeningen / per twee

Squathouding
Squatsprong en kaats
over haagje



Ellebogensteun.
Opduwen, 1 been
strekken en ander
been opwaarts
heffen.



Eén voet op de bal,
Beide spelers houden
het touw vast (3m).
Touwtrekken.
Wie wint?



Theraband.
Adductoren trainen.
Vanuit stabiele
houding, pass
binnenkant voet.



Theraband.
Trapbeweging en
een gecoördineerde
armbeweging



Enkels vasthouden
van medespeler.
Voorwaarts neigen en
tegenhouden.
Excentrisch.



Voorwaarts lopen in
de Theraband.
Medespeler lichtjes
meegeven.



Voorwaarts steun op
de bal. Stabiliteit;
Variante : op- en
afwaarts springen op
de bal.

EXPLOSIEVE CAPACITEIT (Herhaald kort sprint vermogen)

**Beschrijving**

Sprint-afstand tussen beide kegels = 20 m
Korte uitloopzone.

Modaliteiten

Afstand 20 m D 3" Intensiteit 100%
Recuperatie 10" tussen de sprints RS 3'

Herhaling 8X Serie 2X

Vorbereidingsperiode High volume training week 3

BLESSUREPREVENTIE

programma 3



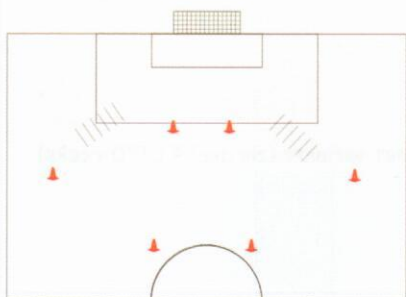
WEEK 4 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken**Niveau nationaal****-19 j (vier trainingen per week)**

U19	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIJDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
PLANNING Workload 32 Duur: 500 min	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 100 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 7	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 100 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 7	18u00 90 min Training 4 Technisch-tactisch Workload 5	WEDSTRIJD Vriendschappelijk	Individuele Hersteltraining 80 min Workload 5
	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polarttraining	COLLECTIEVE PRESSING	Evaluatie thema COLLECTIEVE PRESSING	OMSCHAKELING B- B+	STILSTAANDE FASEN B-		Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Agility 15" Ritmeveranderingen Afreunen	Extensieve opw. 25' Met bal + positiespel 4 x 2'	Individuele opwarming 12 min Snelvoetenwerk 5 min		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' EI + 5' E2 + 3' I)	EDT underload 45' 6 x 5 min- 11-11/8-8 RH 2 min	IDT overload 4 x 5' - 6-6 stap 2 Snelheidsuthvern.	EIT underload 30' 2 x 4 x 2' 3' recup	Start-reactiesnelheid 5 m Hx4 Sx2 RH30"		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef.
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lenigheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Veelzijdige doelgerichte kracht	Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit rug		
INDIVIDUELE RETRAINING		Cardioloop 2 x 8 min uitlopen (L)	Intermitterend	Individuele training Technisch 25 min			

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 4

WEEK 4	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 130'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Collectieve pressing Omschakeling B- B+	Na balverlies zo snel mogelijk de bal opnieuw recupereren. High of medium pressing. Duel nooit verliezen, zich niet laten uitschakelen Diep spelen, diep lopen Diepste speler loopt zich vrij
Fysiek-coördinatief	Agility 15"	Afremmen Ritme- en richtingsveranderingen
Snelheid	Explosieve capaciteit	Snelheidsduurhoudingsvermogen Stap 1 30m Hx4 Sx1 RH 2' RS 4' 40m Hx2 Sx1 RH 2' RS 4'
Kracht	Algemene kracht Veelzijdige doelgerichte kracht	Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren Stabilisatie programma 1 tot 14 VZD kracht programma 2
Herstellen	Intensief duur Intermitterend	Wedstrijdvorm 5+ Kp tegen 5+ Kp Stap 1: H 4 x D 4 min Recuperatie 2 min' Intermitterend als voorbereiding naar interval
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 4
Mentaal	Coaching	Moment van druk en omschakeling coachen Leren omgaan met kritiek

ORGANISATIE



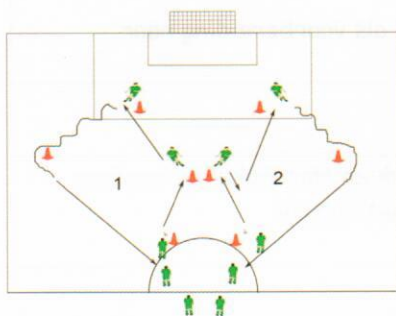
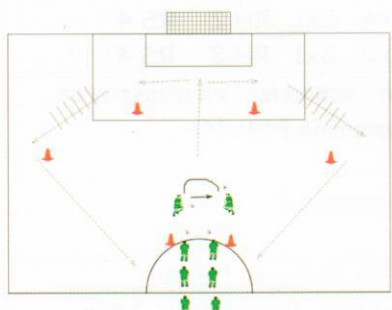
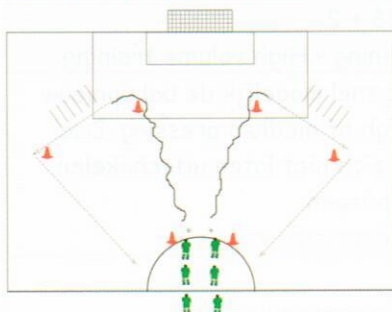
Beschrijving

$\frac{1}{2}$ terrein

Hoedjes, looppladder of loopstokken

Vorbereidingsperiode High volume training Week 4

OPWARMING Duur 30 min.



Blok 1

6' Inlopen met dynamische oefeningen voor
 Schoudergewricht
 Bekken en romp (3 assen)
 Beenspieren
 Enkelgewricht

2' Losmakende oefeningen

Schouder-bekken-romp-rug

4' Loop- en sprong-ABC

2' Mobiliteit en stabiliteit

(zie deel 4 LTPD-reeks)

Squat-lunges (serie)

Blok 2

2 X 2' Dissociatieoefeningen met bal
 1 bal per speler

- A vangt en werpt de bal, B vangen en koppen
- A vangen en koppen, B bal in volley naar elkaar
- A vangen en koppen, B pass binnenkant voet naar elkaar

2' Jonglage

Blok 3

Pass- en trapvorm 4 x 2' Intensief

Variatie 1+2+3+4

2' Zonnegroet-variante (zie deel 4 LTPD-reeks)

DRINKEN

Vorbereidingsperiode High volume training Week 4

OVERGANGSOEFENINGEN Duur 5 min

Voorbeeld 1 Overgangsoefening > uitdaging

Vier spelers op 1 rij na elkaar (X - X - X -X)

A kopt de bal naar B, B kopt rugwaarts door naar C, C naar D.

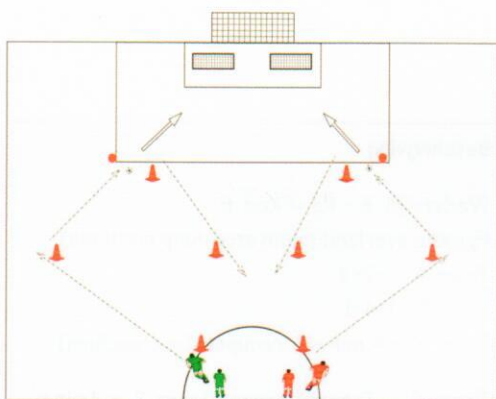
Welk team bereikt het eerst de overkant?

Voorbeeld 2 Overgangsoefening > uitdaging

Jonglage-spel : 5 spelers vormen een frontkring binnenwaarts, 1 speler centraal
Buitenste spelers houden de bal hoog en spelen de bal naar elkaar met maximum 3 baltoetsen. De middelste speler kan/mag de bal onderscheppen met het hoofd.
Wisselen van centrale speler na fout (meer dan 3 baltoetsen), als de bal de grond raakt of als de centrale speler de bal kan onderscheppen.

Wie moet er het langst in het midden blijven staan?

EXPLOSIEVE CAPACITEIT (SnelheidUithoudingsVermogen =SUV)

**Beschrijving**

Twee teams

Bal aan de hoek van de zestien. Sprint zijwaarts, hoek snijden, sprint naar de bal.

Varianten:

1. Trap op doel
2. Bal meenemen, minimum drie baltoetsen en scoren

Wie scoort eerst?

Modaliteiten

30 m Hx4 Sx1 RH 2' RS 4'

40 m Hx2 Sx1 RH 2' RS 4'

Vorbereidingsperiode High volume training Week 4

POSITIESPEL (collectieve pressing)

**Beschrijving**

Positiespel 7 tegen 5 / keeper speelt mee met de ploeg in balbezit (twee contacten)

Twee zones 40 x 35 m / 1 zone 40 x 15 m

Twee teams, drie zones

Zone 1 : 7 tegen 5

Zone 2 : 1 speler

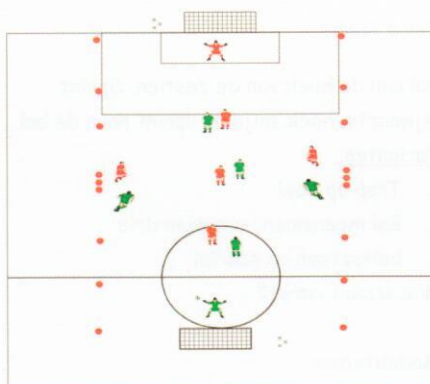
Zone 3 : 2 tegen 1

Duur 6 x 4 min RH 2 min.

Keuze

Tussen positiespel en wedstrijdvorm + intermitterende loop (totaal 6 x 4 min)

WEDSTRIJDVORMEN

**Beschrijving**

Wedstrijd 6 + Kp <> Kp + 6

Fysieke overload (geen stop-help methode)

Team A 1+2+3

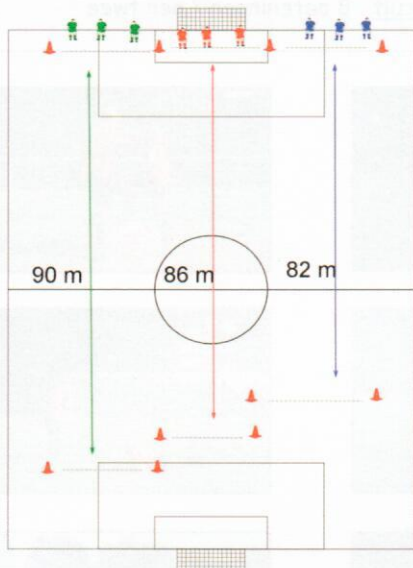
Team B 1+4+1

Duur 4 x 4 min + 2' recuperatie (coaching)

Team C Intermitterend lopen 2 x 4min
5" + 10" / 15"

Vorbereidingsperiode High volume training Week 4

INTERMITTEREND 1



Variante 1

Beschrijving

Intermitterend werken

Differentiatie op niveau (MAS)

3 niveaugroepen

- 20" / 90 m / 10" recuperatie
- 20" / 86 m / 10" recuperatie
- 20" / 86 m / 10" recuperatie

Monitoring PO P30 P60

Modaliteiten H x 2 D x 4 min.

INTERMITTEREND 2



Variante: vanuit eigen posities

Beschrijving

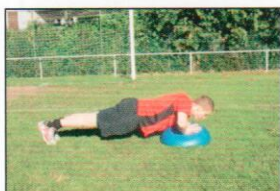
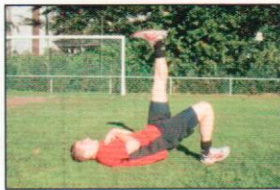
Intermitterend werken: elke speler loopt vanuit eigen positie op het terrein, met en zonder bal

Differentiatie op niveau (MAS)

Looplijnen volgens positie: flankspelers, spitsen, centraal verdedigers, middenvelders

3 niveaugroepen

- 20" / 92 m / 10" recuperatie
- 20" / 88 m / 10" recuperatie
- 20" / 84 m / 10" recuperatie

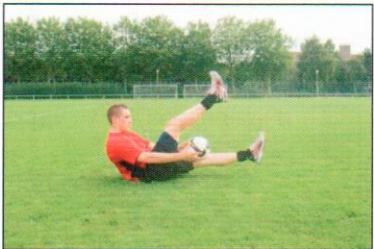
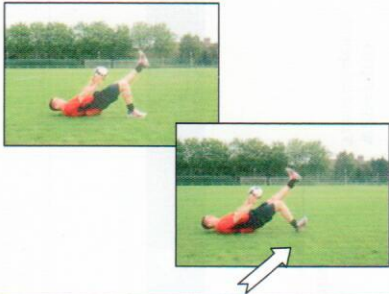
ALGEMENE + VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT**Programma 2** (kan ook op ander moment binnen de weekperiodisering)**Circuit** D 20" S 2 x**Circuit** 8 oefeningen / per twee**Beschrijving**

1. Proprioceptie. Over haagje springen en de bal van de medespeler vanuit een stabiele houding terugspelen naar de medespeler.
2. Stabiliteit. Bekken heffen. Voet kantelen tot hielstand. 1 been gestrekt opwaarts heffen. 10 tot 30" aanhouden.
3. Adductoren isometrisch. Voeten en knieën tegen elkaar. Rustig op spanning brengen en aanhouden.
4. Push-ups op de 'Bosu'-bal. Doorbuigen en isometrisch aanhouden (10-30")
5. Voorwaartse uitvalspas. (lunges). Bal opwaarts brengen. Stabiele houding.
6. Rugspieren. Bal vangen van medespeler en terugwerpen. Eventueel steunen op andere hand.
7. Buikspieren. Rugwaarts rollen en medicine bal werpen naar medespeler.
Variante: de voetbal terugkoppen.
8. Abductoren. Knie en buitenkant voet tegen elkaar. Rustig op spanning brengen en aanhouden.
9. Beide spelers voet op de bal. Tracht elkaar uit evenwicht te trekken. Spelers kunnen huppelen op de bal. Stabiliteit houden.

Vorbereidingsperiode High volume training Week 4

BLESSUREPREVENTIE

programma 4



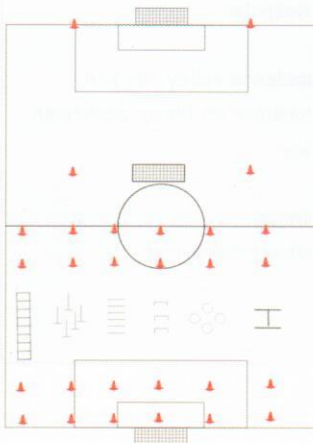
WEEK 5 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken Niveau nationaal -19 j (vier trainingen per week)

U19	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIJDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
PLANNING Workload 30 Duur 480 min	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 90 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 6	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 4 Technisch-tactisch Workload 5	WEDSTRIJD Vriendschappelijk	Individuele Hersteltraining 75 min Workload 4
	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polatraining	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN	Evaluatie thema WAARHEIDSZONE BEHEERSEN	OMSCHAKELING B- B+ / B+ B-	STILSTAANDE FASEN B-		Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Frequentie-amplitude Technisch versnellen Afbrengen	Extensieve opw. 25' Met bal + positie spel 4 x 2'	Individuele opwarming 12 min Snelvoetenwerk 5 min		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' E1 + 5' E2 + 3' I)	EDT onderload 45' 6 X 5 min- 11-11/9-9	EDT overload Hx4 Sx2 D 2' RH 3 min Expl. vermogen : start snelheid - versn. verm.	IDT onderload 45' 5 X 3 min- 5-5/6-6 RH 2 min	Start-reactiesnelheid Afst. 5 m Sx1 Hx5 Afst. 10 m Sx1 Hx5		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef. Stretching
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lengtheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Vechtdrijve Doelgerichte kracht Sproongkracht	Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit rug		
INDIVIDUELE RETRAINING			10' uitlopen	Individuele training Technisch 15min			

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 5

WEEK 5	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 105'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High intensity training
Technisch-tactisch	Waarheidszone beheersen Omschakeling B- B+ / B+ B-	Doelkans creëren via individuele actie Subtiele eindpass in de diepte trappen Efficiënte bezetting voor doel In blok spelen en enkele infiltreren
Fysiek-coördinatief	Complex	Technisch versnellen-Afremmen-Frequentie - amplitude
Snelheid	Explosief vermogen	Startsnelheid - Versnellingsvermogen Stap 1: 5m Hx4 Sx2 RH 30" RS 4 min 10m Hx4 Sx1 RH 30" RS 4 min
Kracht	Veelzijdige doelgerichte & Specifieke Kracht	VZD kracht programma Sprong-, start-, werpkracht
Herstellen	Herstelvermogen Extensief interval	Wedstrijdvorm 3+ Kp tegen 3 + Kp Stap 1 : Hx4 Sx2 D 2' RH 3 min
Blessure-preventie	Algemeen	Mobiliteit en stabiliteit
Mentaal	Motivatatie	100% focus op de training-Concentratie eisen

ORGANISATIE



Beschrijving

Terrein 60 m

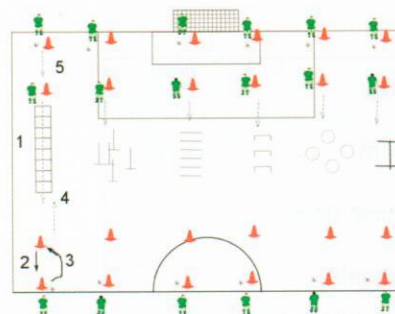
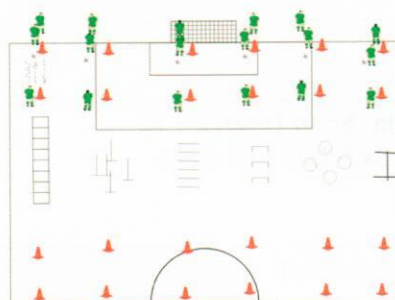
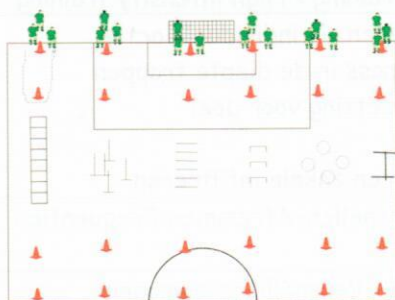
Verplaatsbaar doel

Hoedjes, kegels,
loopstokken, paaltjes,
lopladder, haagjes,
hoepels

Vorbereidingsperiode

High intensity training Week 5

OPWARMING Duur 45 min.

**Blok 1**

6' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Schoudergewricht
Bekken en romp (3 assen)
Beenspieren
Enkelgewricht

2' Losmakende oefeningen
Schouder-bekken-romp-rug

2' Mobilisatie en stabilisatie
Squat-lunges (serie 2 x 2 H)

Blok 2 Kappen en draaien

6' Snelvoetenwerk met bal
D 45" H 6 S 1 Recup 45"

A leidt de bal richting B. B geeft passief druk. A kapt de bal en speelt naar C. C kaatst de bal in 1 tijd naar B die de oefening opnieuw opstart.

Afstand maximum 5 meter.

Telkens andere kapbeweging!

Blok 3 Fysiek-coördinatief

Snelvoetenwerk met en zonder bal

6' Interval + technisch versnellen
D 45" H 6 S 1 Recup 45"

Coördinatieve oefeningen - kort versnellen - bal terugkaatsen van medespeler.

Variante:

Bal werpen en terugspelen in volley, koppen, dropshot, passing, aannemen en terug, aannemen volley en terug in volley.

2' Losmakende oefeningen
Schouder-bekken-romp-rug

DRINKEN

Vorbereidingsperiode High intensity training Week 5

EXPLOSIEF VERMOGEN

Startsnelheid Versnellingsvermogen



Beschrijving

Explosief vermogen vanuit vaste posities
Spitsen - centraal verdedigers
startsnelheid
Flankspelers: versnellingsvermogen

Modaliteiten zie stap 1

Varianten

1. Center vanop stilliggende bal
2. Bal leiden en center
3. Center na bal in de ruimte medespeler

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Wedstrijdvorm 3 tegen 3 + keepers
3 teams (doorschuifstelsel)
Accent : scoren
Team A - Team B

Varianten

- Tweemaal bal raken
- Scoren uit de zestien telt dubbel

AGILITY-loop 5" (Team C)

Sprint, hoek snijden rond paaltje, over het haagje springen en terug naar startpositie.
Wie is eerst?

Modaliteiten

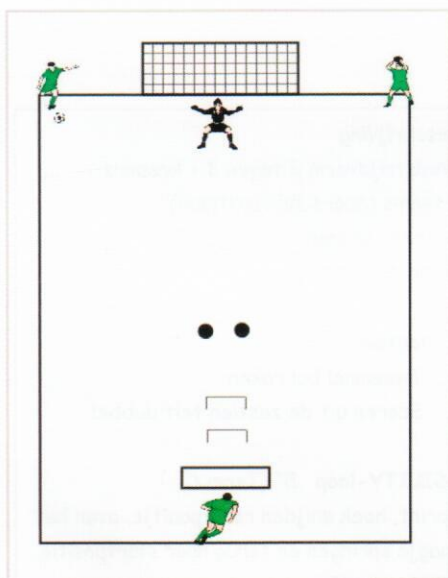
D 5" Hx2 Sx2 RH 30" RS 2 min

Vorbereidingsperiode High intensity training Week 5

VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT + SPECIFIEKE KRACHT

Circuit H 4-8 S 1-3

Circuit Sprong-, startkracht



Beschrijving specifieke kracht

Squathouding

5" isometrisch houden

Squatsprong tot squatstand op de step

Streksprong (met of zonder)
tussenkaats.

Springen met gestrekte benen
(elasticiteit vanuit de enkel)

Technisch versnellen 5 m

Lichte looppas - medespeler werpt de
bal / center

Afwerken na center of inworp

Koppen op doel. Wie scoort?

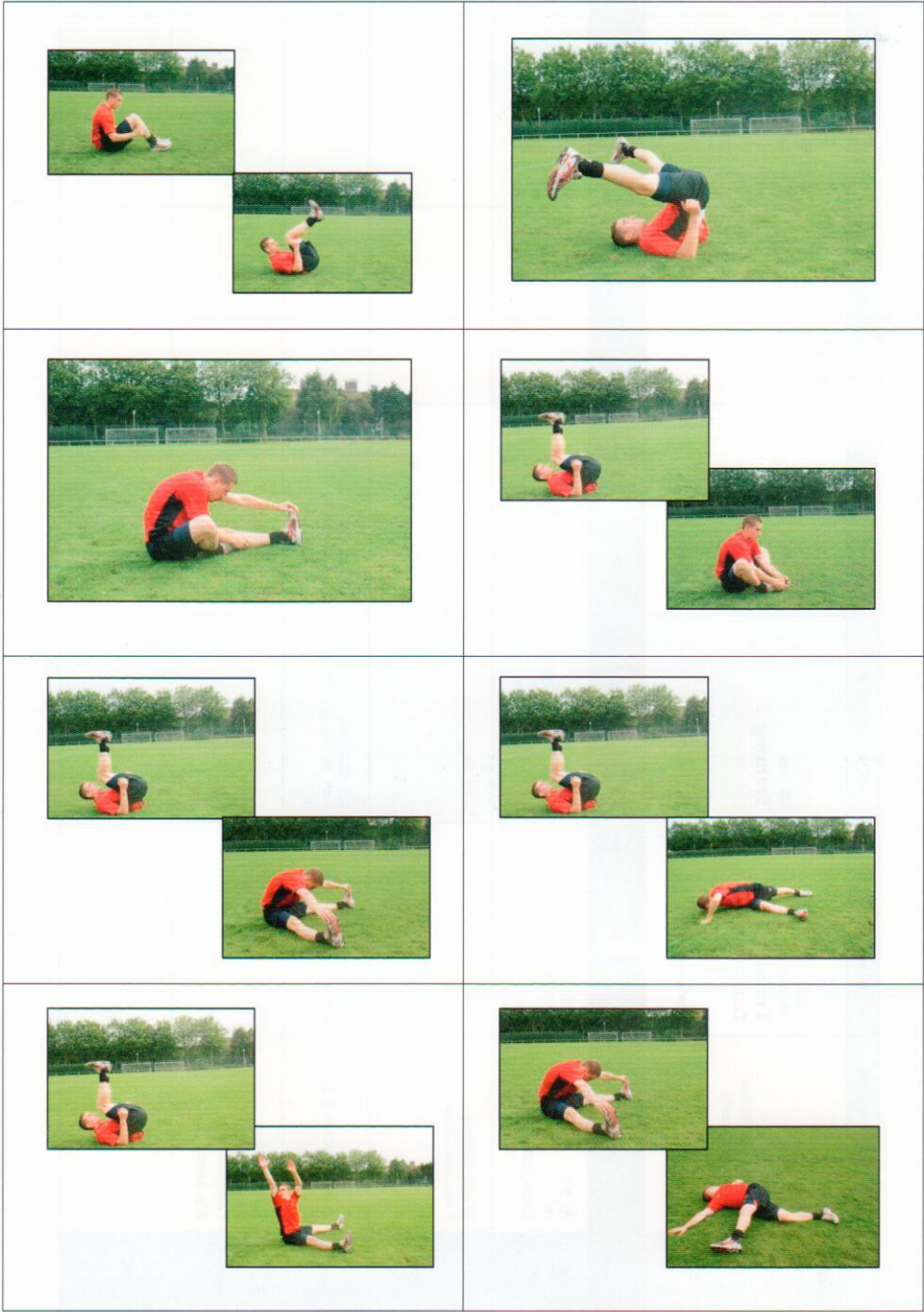
Aantal herhalingen 4-8 x RH 90"

Series 1-3 RS 3 min

Specifieke krachttraining kunnen we ook plannen op een ander moment in de weekperiodisering

Vorbereidingsperiode High intensity training Week 5

BLESSUREPREVENTIE programma 5



WEEK 6 Voorbereidingsperiodisering 1 + 6 weken

Niveau nationaal

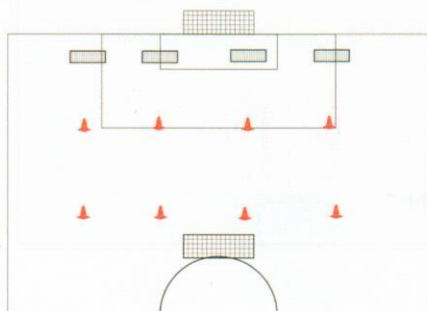
-19 j (vier trainingen per week)

U19	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
PLANNING TAPERING Workload 24 Duur 360 min	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 90 min Training 1 Technisch-tactisch Workload 6	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	RUST	WEDSTRIJD Start competitie	Individuele Hersentraining 60 min Workload 4
	↓	↓	↓	↓		↓	↓
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polarttraining	WAARHEIDSZONE BEHEERSEN B.	Evaluatie thema WAARHEIDSZONE BEHEERSEN B.	OMSCHAKELING B. B+ / B+ B.			Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45'	Extensieve opw. 25' Met bal + positiespel 4 x 2'			4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7'E1+ 5'E2 + 3'D)	EDT underload 45' 6 X 5 min- 11-11/8-8	IIT overload Hx6 Sx2 D 30" RH 2 min	EDT underload 45' 6 X 5 min- 11-11/8-8			Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef.
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lenigheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Specifieke kracht	Blessurepreventie 10'			
INDIVIDUELE RETRAINING				Tapering - rust			

VOORBEREIDINGSPERIODE Fysieke overloadtraining Week 6

WEEK 6	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 90'	Workload 6 (taperingsweek)	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High intensity training Intensiteit hoog - laag volume training
Technisch-tactisch	Waarheidszone beheersen B- Omschakeling B- B+ / B+ B-	Niet laten uitschakelen door individuele actie Efficiënte bezetting voor doel Split-vision (bal + tegenstrever) Na balrecuperatie, snel diep spelen Diep blijven spelen
Fysiek-coördinatief	Agility 5" Complex	Modaliteiten > scherpste trainen D 5" Hx2 Sx2 RH 30" RS 2 min
Snelheid	Explosief vermogen Startsnelheid	Stap 2 D 2"-6" Intensiteit 100% 5 m Hx5 Sx2 RH 30" RS 4min 10 m Hx5 Sx1 RH 30" RS 4min
Kracht	Specifieke kracht	Modaliteiten Hx 4 Sx 2 RH 60" RS 3 min
Herstellen	Herstelvermogen Intensief interval	Wedstrijdvorm 1+ Kp tegen 1 + Kp Stap 1 : 2 x 6 x 30" S 2 Recup H 60" Recup S 4'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 1-4
Mentaal	Zelfdiscipline Zelfcontrole	Wedstrijdvoorbereiding - lifestyle Naar de eerste competitiewedstrijd toelevens 'Scherpte' trainen

ORGANISATIE



Beschrijving

 $\frac{1}{2}$ terrein

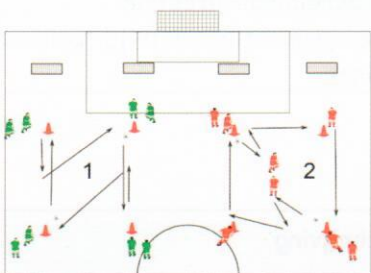
Verplaatsbaar doel

4 minidoeltjes

Vorbereidingsperiode

High intensity training Week 6

OPWARMING Duur 30 min.



- 8' Inlopen met dynamische oefeningen voor
 - Schoudergewricht
 - Bekken en romp (3 assen)
 - Beenspieren
 - Enkelgewricht
- 2' Losmakende oefeningen
 - Schouder-bekken-romp-rug
- 2' Mobiliteit en stabiliteit
 - Squat-lunges (serie)

- 12' snelvoetenwerk met bal en zonder bal
 - D 30" H 8 S 2 Recup 30"

- 2' Losmakende oefeningen
 - Schouder-bekken-romp-rug

- 4' Pass- en trapvorm
 - Vorbereidende pass- en trapvormen
 - 2 x 2 min + 2 min recuperatie

DRINKEN

Vorbereidingsperiode

High intensity training Week 6

EXPLOSIEF VERMOGEN

**Beschrijving**

Explosief vermogen

Startsnelheid

1. Sprint naar medespeler, aftikken en sprint naar de bal en scoren.
2. Sprint voorwaarts, kegel tikken, rugwaarts, speler aftikken, sprint naar de bal en scoren.
3. Wie scoort eerst?

Varianten + fysiek-coördinatieve opdrachten

1. Stokken, paaltje en haagje
2. Loopstokken (frequentie zijwaarts) + snelvoetenwerk in de hoepel (één voet in elke hoepel)

Modaliteiten Stap 2

EXPLOSIEF VERMOGEN



Variante

Agility 5"

Beschrijving

Explosief vermogen

Startsnelheid vanuit vaste posities

Flankdribbel , bal voor doel brengen,
Rood is verdediger, anticipeert en tracht
doelpunt te voorkomen

Variante:

- Eén aanvaller tegenover 1 verdediger
- Twee aanvallers tegenover 1 verdediger
- Centrale speler infiltreert met bal.
Flankverdediger start op signaal trainer.
Verd. tracht doelpunt te voorkomen

Modaliteiten

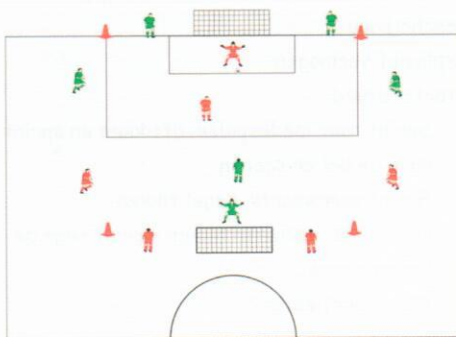
D 5" Hx2 Sx2 RH 30" RS 2 min

Vorbereidingsperiode

High intensity training

Week 6

WEDSTRIJDVORM 1

**Beschrijving**

Wedstrijdvorm 1 tegen 1 + keepers met meerdere (8) kaatsers.

- Speler kan enkel scoren na kaats
- Speler kan vrij scoren

Kaatsers spelen in tijd

Modaliteiten

Stap 1: 2 x 6 x 30" S 2

WEDSTRIJDVORM 2

**Variante****Beschrijving**

Wedstrijdvorm 2 tegen 2 + Kp

Startpositie: spits met verd. in rug, 1 aanvaller naast tr., 1 verd. naast doel.

Tr. speelt voortdurend ballen in.

Aanv. tracht zo snel mogelijk te scoren. Verd. ontzet de bal uit de 16.

Modaliteiten zie Wedstrijdvorm 1

PARTIJSPEL 3

**Variante****Beschrijving**

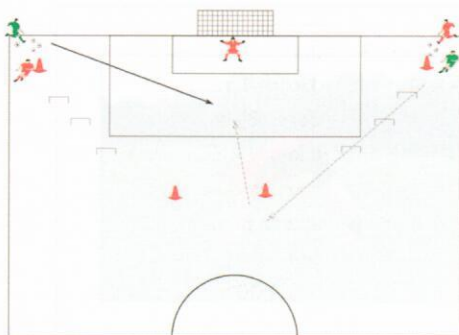
Wedstrijdvorm 1 tegen 1 met diepe medespeler. Kaatser speelt in 1 tijd. Scoren in één van beide doeltjes.

Modaliteiten

Stap 1: 2 x 6 x 30" S 2

Vorbereidingsperiode High intensity training Week 6

SPECIFIEKE KRACHT 1



Beschrijving SPRONGKRACHT

Twee teams, groen tegen rood
A loopt diagonaal, sprong afstoot twee
voeten over haagje (40 cm).

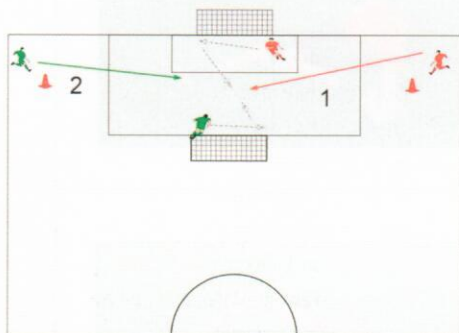
Medespeler centert voor doel.

Wie scoort het meest?

Modaliteiten

Hx 4 Sx 2 RH 60" RS 3 min

SPECIFIEKE KRACHT 2

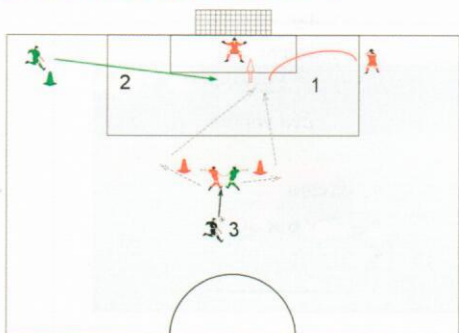


Variante

Beschrijving DUELKRACHT

Twee teams, groen tegen rood
Beide spelers tikken hun
respectievelijke paal. Rood centert
voor rood, rood kan scoren in één van
beide doelen. Opnieuw sprint naar
respectievelijke paal, groen centert,
groen kan scoren. Wie scoort meest?
Modaliteiten Zie specifieke kracht 1

SPECIFIEKE KRACHT 3



Variante

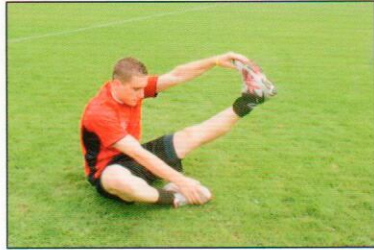
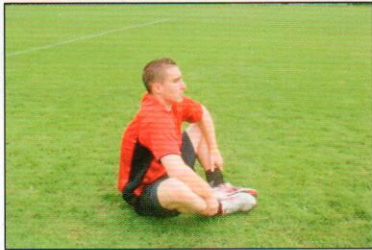
Beschrijving DUELKRACHT

Twee teams, groen tegen rood
Twee spelers aan de backarea geven
hand aan elkaar en trachten elkaar uit
evenwicht te trekken. Op signaal tr.
sprint rond kegel naar de bal. Rood
gooit voor rood (duel) meteen erna
centert groen voor groen (duel).

Vorbereidingsperiode High intensity training Week 6

BLESSUREPREVENTIE

programma 6



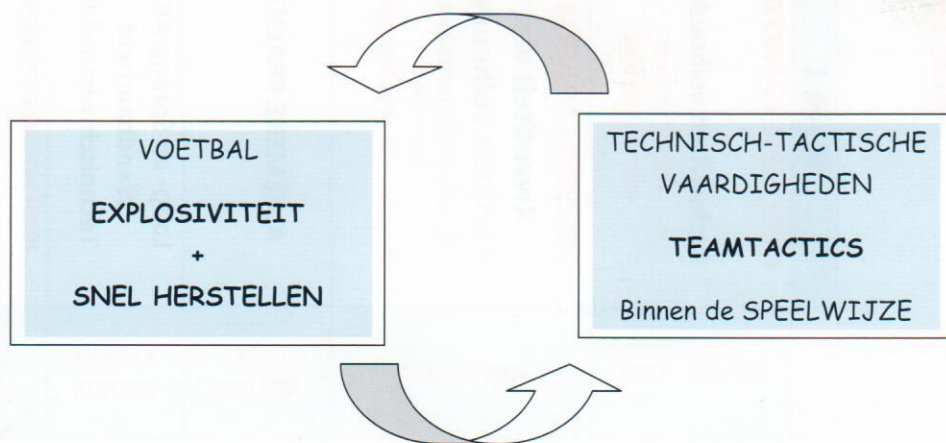
Hoofdstuk 9

Wedstrijdperiode

In de voorbereiding opteren we voor een vierweken periodisering. Het voordeel van een vierweken periodisering is dat de verschillende fysieke basiseigenschappen sneller terugkeren. We trachten één fysieke overload-training te plannen binnen de week, bij voorkeur 72 uur voor de komende wedstrijd. Daags na de wedstrijd een hersteltraining met mogelijk een extra prikkel voor wie minder speelminuten heeft gehad. Twee dagen na de wedstrijd plannen we een rustdag (voor spelers die de volle wedstrijd hebben gespeeld).

Een vierweken periodisering kan afgewisseld en onderbroken worden door een **TAPERINGSWEEK**. Dit is een relatief rustige week zonder fysieke overloadprikkel. De omvang wordt gereduceerd, de intensiteit wordt aangehouden. De taperingsweek kan bijvoorbeeld gepland worden voor een vrij weekend. Dit geeft ons de mogelijkheid om in die week meer individueel te trainen en bijvoorbeeld fysieke werkpunten te retrainen. In de taperingsweek en ook in week 4 kunnen we opteren om één training minder te plannen.

Technisch-tactische vaardigheden (teamtactics) simultaan ontwikkelen met de CLUSK-eigenschappen (coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid, kracht). De thema's worden gekozen in functie van de wedstrijden (correctietraining) en/of de opleidingsplan-visie (systeem-, speelwijzetraining). De overloadtraining kan ook een evaluatie- en observatiemoment zijn. Het situatief coachen (stop-help methode) gebeurt enkel in de recuperatiefasen of na de wedstrijd- en partijvormen.



VOETBAL = EXPLOSIVITEIT + SNEL HERSTELLEN

Hoe periodiseren in de wedstrijdperiode?

	Week 1	WEEK 2	WEEK 3	Week 4
EXPLOSIVITEIT	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Explosiviteit volhouden Voetbalsprints met weinig rust	EXPLOSIEVE CAPACITEIT Explosiviteit volhouden Voetbalsprints met weinig rust	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit Voetbalsprints met veel rust	EXPLOSIEF VERMOGEN Kwaliteit Voetbalsprints met veel rust
HERSTELLEN	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden Extensieve duurtraining 11-11 / 8-8 Volhouden van snel herstellen	HERSTELCAPACITEIT Kwantiteit van Kwaliteit volhouden Intensieve duurtraining 7-7 / 5-5 Volhouden van snel herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit Extensieve interval 4-4 / 3-3 Sneller herstellen	HERSTELVERMOGEN Kwantiteit van Kwaliteit Intensieve interval 2-2 / 1-1 Sneller herstellen
EXPL. KRACHT	ALGEMENE KRACHT	ALGEMENE & VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT	VEELZIJDIGE DOELGERICHTE & SPECIFIEKE KRACHT	SPECIFIEKE KRACHT
FYSIEKE COORD.	Loop- en Sprong-ABC Wendbaarheid Technisch versnellen	Frequentie-amplitude Coördinatieloop versnellingsloop	Ritme- richtingsveranderingen Afrempen	Duelling Anticipatie
	HIGH VOLUME TRAINING	HIGH VOLUME TRAINING	HIGH INTENSITY TRAINING	HIGH INTENSITY TRAINING

Voorbeeld Wedstrijdperiodisering WEEK 6+1 6+2 6+3 6+4 Niveau nationaal -19 j

WEDSTRIJDPERIODISERING WEEK							U19
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 6+1	16/8 RUST POLAR	17/8 18u00 TRAINING Correctietraining	18/8 18u00 Fysieke OVERLOAD EDT + HKSV	19/8 18u00 TRAINING Systeemtraining	20/8 18u00 TRAINING Systeemtraining	21/8 WEDSTRIJD	22/8 10.00h Collectieve Uitlooptraining
WEEK 6+2	23/8 RUST POLAR	24/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	25/8 18u00 Fysieke OVERLOAD IDT + SUV	26/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeemtraining	27/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeemtraining	28/8 WEDSTRIJD	29/8 Individuele uitlooptraining
WEEK 6+3	30/8 RUST POLAR	31/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	1/8 18u00 Fysieke OVERLOAD EIT + SS-VV	2/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeemtraining	3/8 TRAINING Technisch-tactisch Sulstaande fasen	4/8 WEDSTRIJD	5/8 Individuele uitlooptraining
WEEK 6+4	6/8 RUST POLAR	7/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Correctietraining	8/8 18u00 Fysieke OVERLOAD HIT + SS-VV	9/8 18u00 TRAINING Technisch-tactisch Systeemtraining	10/8 RUST	11/8 WEDSTRIJD	12/8 Individuele uitlooptraining

Een vierwekenperiodisering kan afgewisseld en onderbroken worden door een **TAPERINGSWEEK**. Dit is een relatief rustige week zonder fysieke overloaddrikkels. In week 4 zouden we ook kunnen opteren om situatief de vrijdag-training te laten wegvallen (een extra rustdag plannen).

Voorbeeld **Wedstrijdperiodisering** **WEEK 6 + 1** **Niveau nationaal** **-19 j**

	MAANDAG 05/07	DINSdag 06/07	WOENSDAG 08/07	DONDERDAG 09/07	VRIJdag 10/07	ZATERdag 11/07	ZONDAG 12/07
PLANNING	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 110 min Training 1 Technisch-tactisch Wedstrijdbespreking Workload 7	18u00 130 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 4 Pre-wedstrijdtraining Workload 5	WEDSTRIJD Competitie	Individuele Hersteltraining 80 min Workload 4
	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polartaining	CORRECTIE-TRAINING	Evaluatie thema OPBOUWZONE BEHEERSEN	SYSTEM- TRAINING	PRE-WEDSTRIJD- TRAINING		Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid	Extensieve opw. 30' Met bal + positieospel 4 x 2' + afwerkvorm	Snelvoetenwerk met en zonder bal. Explosief vermogen underload Hx5 Sx2 5-10 m 1 100%		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' E1+ 5' E2 + 3' I)	EDT underload 45' 6 X 5'30"- 11-11/8-8 RH 2 min	EDT overload+HKSV 3 X 12 - 11-11/ 8-8 RH 2 min	IDT underload 45' 4 X 4' 6-6/7-7 RH 2 min	Shooting-game		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lenigheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Collectief Bulk-rug-armen- schouders	Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit RUG		
INDIVIDUELE RETRAINING			10 min uitlopen	Individuele training Technisch 15min			

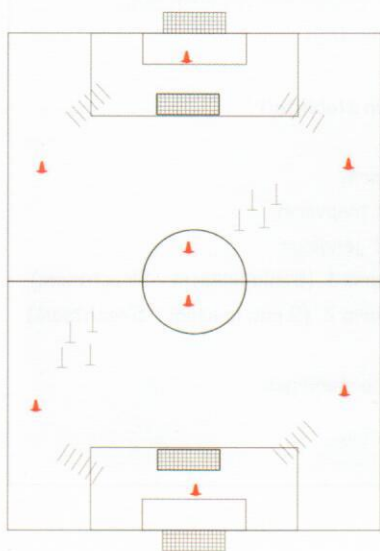
WEDSTRIJDPERIODE

Fysieke overloadtraining

Week 1

WEEK 1	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 120'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Opbouwzone beheersen	Teamtactics Balcirculatie Teamtactics Wisselen van speelkant Basics Inspeelpass linie overslaan, schuin uit dekking komen, eerste balaanname
Fysiek-coördinatief	Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid	
Snelheid	Explosieve capaciteit	Herhaald kort sprint vermogen Stap 2 : 20m Hx8 Sx2 RH 15" RS 4 min
Kracht	Algemene kracht	Buik-rug-been-schouder-arm spieren Stabilisatie programma 1 tot 14
Herstellen	Extensief duur	Wedstrijdvorm 8+ Kp tegen 8 + Kp Stap 2 : 3 x 11 min Recuperatie 2'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 1
Mentaal	Sportieve agressiviteit	Altijd spelen om te winnen, haten om te verliezen. Winnersmentaliteit.

ORGANISATIE



Beschrijving

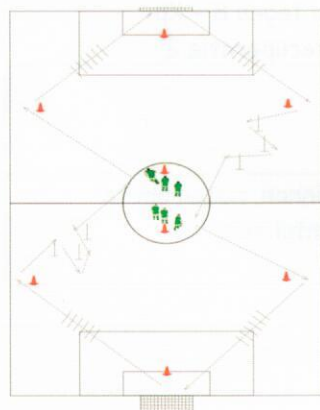
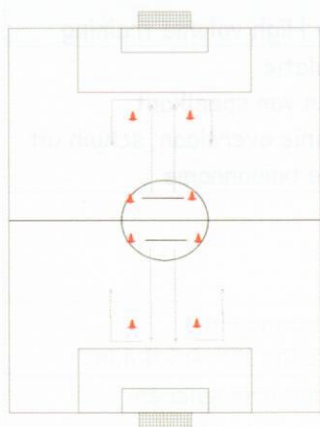
1/1 terrein

Twee verplaatsbare doelen op de '16'

Kegeltjes, loopladder

Wedstrijdperiode High volume training week 6+1

OPWARMING Duur 45 min.



5' Inlopen met dynamische oefeningen

Per twee / 1 bal

Bal doorspelen met de handen

Voetbalinworp, met rotatieworp

= Losmaken Schoudergewricht + romp

5' Inlopen met dynamische oefeningen

Per twee / 1 bal

Bal doorspelen met de voet

Binnenkant voet +

Wreeftechniek - linker-rechter voet

= Losmaken Heup, bekken, enkel

2 x 5' Loop- en sprong-ABC + wendbaarheid

Tempo E1 = HF 145-155

Blok 1 (5 min) = Elke speler loopt individueel om zijn E1 (145-155) hartslagwaarde. Extensieve loop wordt onderbroken door fysiek-coördinatieve oefeningen.

Blok 2 (5 min) = Extensief loopprogramma + fysiek-coördinatieve oefeningen + technisch versnellen.

Spelers blijven binnen hun trainingszone.

E2 zone (HF 155-165)

2' Mobiliteit en stabiliteit

Pass- en trapvorm

4 X 5' Pass- en trapvorm

Recup 2' jonglage

Pass- en trapvorm 1 (5 min linksom - 5'rechtsom)

Pass- en trapvorm 2 (5 min linksom - 5'rechtsom)

2' Losmakende oefeningen

DRINKEN

Wedstrijdperiode High volume training Week 6+1

WEDSTRIJDVORM

**Beschrijving**

Wedstrijd 8+Kp ↔ Kp+8

Fysieke overload (geen stop-help methode)

Team A 1+4+3+1

Team B 1+3+2+3

Duur 3 x 11 min + 2' recuperatie (coaching)

Basisopstelling = asymmetrisch = thema =
wisselen van speelkant

ALGEMENE KRACHT

(zie voorbereidingsperiode week 1)

Krachtuithouding

Buikspieren	6 x 15"	3 series
Rugspieren	3 x 15"	3 series

Krachtuithouding

Push-ups	van 1 tot 8
Stabilisatie	van 1 tot 14 / 2 series

BLESSUREPREVENTIE

programma 1 (zie week 1 Voorbereidingsperiode)

Wedstrijdperiodisering

WEEK 6 + 2

Niveau nationaal

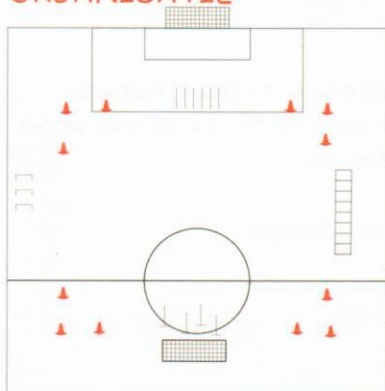
-19 j

	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIJDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
U19							
PLANNING	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 110 min Training 1 Technisch-tactisch Wedstrijdbespreking Workload 7	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 4 Pre-wedstrijdtraining Workload 5	WEDSTRIJD Competitie	Individuele Hersteltraining 80 min Workload 4
	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polatraining	CORRECTIE- TRAINING	Evaluatie thema ZONE TUSSEN DOEL en BAL BEHEERSEN	SYSTEEM- TRAINING	PRE-WEDSTRIJD- TRAINING		Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid	Extensieve opw. 30' Met bal + positieospel 4 x 2' + afwerkvorm	Snelvoetenwerk met en zonder bal. Explosief vermogen underload Hx5 Sx2 5-10 m 1 100%		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' EI+ 5' E2 + 3' I)	EDT underload 45' 6 X 5'30" IL-II/8-8	IDT overload + SUV Hx4 D 6 min RH 2 min	EIT underload 45' Hx4 Sx2 2' RH 3 min	Shootinggame		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef.
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lengtheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Collectief Bulkrug-armen- schouders	Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit RUG		
INDIVIDUELE RETRAINING		Individuele training Fysiek (zie deel 6) 30 min	Uitlopen 10 min	Individuele training Technisch 15min			

WEDSTRIJDPERIODE **Fysieke overloadtraining** **Week 6+2**

WEEK 6+2	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 120'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High volume training
Technisch-tactisch	Zone tussen doel en bal beheersen Omschakeling T-Vorm	Gevaarlijke dieptepass verhinderen Positieve pressing, negatieve pressing Het schuiven en kantelen van het blok Gevaarlijke tegenaanval beletten
Fysiek-coördinatief	Loop- en sprong-ABC Frequentie Amplitude	Agility 15" = wendbaarheidomloop Modaliteiten 4 x 15" 90-95%
Snelheid	Explosieve capaciteit	Snelheidsuithoudingsvermogen Stap 2: 30 m Hx4 Sx1 RH 2' RS 4 min 40 m Hx3 Sx1 RH 2' RS 4 min
Kracht	Algemene kracht Veelzijdige doelgerichte kracht	Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren Stabilisatie programma 1 tot 14
Herstellen	Intensief duur	Wedstrijdvorm 6+ Kp tegen 6 + Kp Stap 2 : 4 x 5 min Recuperatie 2'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 2
Mentaal	Sportiviteit	Geloof in eigen kunnen - Succesbeleving

ORGANISATIE



Beschrijving

2/3 terrein

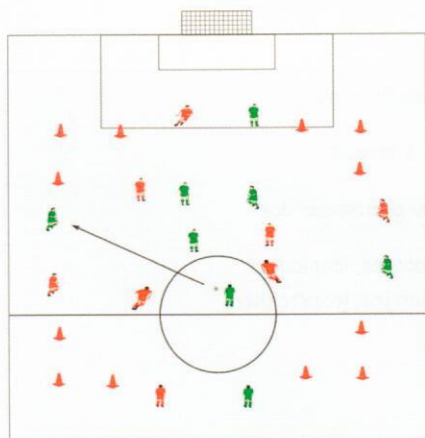
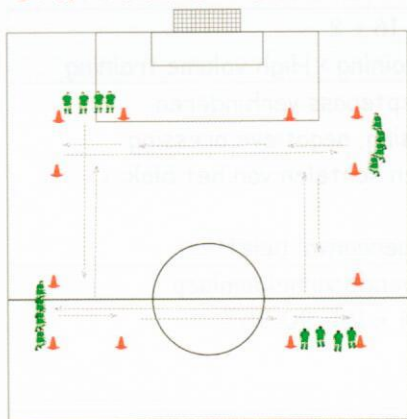
Verplaatsbaar doel

Haagjes, loopladder

Paaltjes, loopstokken

Wedstrijdperiode High volume training Week 6+2

OPWARMING Duur 45 min.



2x2' Inlopen met dynamische oefeningen voor
Schoudergewricht

Bekken en romp (3 assen)

2' Losmakende oefeningen

Schouder-bekken-romp-rug

2x2' Inlopen met dynamische oefeningen voor

Beenspieren

Enkelgewricht

2' Losmakende oefeningen

4' Mobilisatie en stabilisatie

Squat en lunges (2 x 2)

2 x 4' Gefractioneerde duurloop (tempo E2)

Loop- en sprong-ABC, wendbaarheid,
frequentie amplitude

Recup. 2' jonglage

8' Agility 15" (deel 3 + 4 LTPD reeks)

(voorbereiding op

snelheiduithoudingsvermogen)

2 x 15" 90-95% 30" recuperatie

8 oefeningen

2' jonglage

4' Positiespel 4 tegen 4 + (2 x 4) kaatsers

Duur: elk team (viental) 2 x 45" druk zetten
+ 45" recuperatie

2' losmakende oefeningen

DRINKEN

Wedstrijdperiode High volume training Week 6+2

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Wedstrijd 5+Kp <> Kp+5

Fysieke overload (geen stop-help methode)

Team A 1+4+3+1

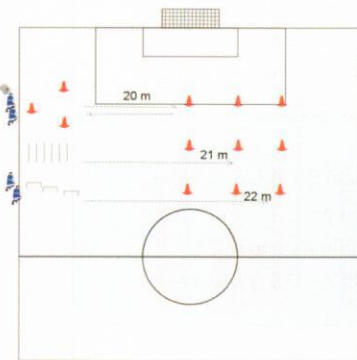
Team B 1+3+2+3

Stap 2: 4 x 5 min Recuperatie 2' (=coaching)

Monitoring PO P30 P60

Doorschuijsysteem met intermitterend lopen

INTERMITTEREND



Beschrijving

Intermitterend lopen

5" + 10" / 15"

- Kappen en draaien
- Frequentie (stokken)
- Plyometrie (haagjes)

Stap 2: 2 x 5 min Recuperatie 2'

ALGEMENE KRACHT + VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT

Krachtuithouding 4 oefeningen

Buikspieren 6 x 15" 3 series

Rugspieren 3 x 15" 3 series

Veelzijdige doelgerichte kracht (4 oef.)

Push-ups van 1 tot 8

Stabilisatie van 1 tot 14 / 2 series

BLESSUREPREVENTIE

programma 2

Wedstrijdperiodisering WEEK 6 + 3 Niveau nationaal -19 j

U19	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIJDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
PLANNING	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 110 min Training 1 Technisch-tactisch Wedstrijdbespreking Workload 7	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 4 Pre-wedstrijdtraining Workload 5	WEDSTRIJD Competitie	Individuele Hersteltraining 75 min Workload 4
	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓	⇓
SPEELWIJZE TRAINING	RUST Of Extra polartaining	CORRECTIE-TRAINING	Evaluatie thema WAARHEIDSZONE BEHERSEN B-	SYSTEEM- TRAINING	PRE-WEDSTRIJD- TRAINING		Inlopen 10' Losmaken 5'
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45'	Extensieve opw. 30' Met bal + positiepel 4 x 2' + afwerkvorm	Snelvoetenwerk met en zonder bal. Explosief vermogen underload Hx5 Sx2 5-10 m 1 100%		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' E1+ 5' E2 + 3' I)	EDT underload 45' 6 X 5'30"- 11-11/9-9	EIT overload + SS-VV Hx4 Sx2 D 2' RH 2'	IIT underload 45' Sx2 Hx3 D 30" RH 2 min	Shootinggame		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef.
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lengtheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'	Algemene kracht 30' Collectief Bulk-rug-armen- schouders	Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit RUG		Individuele Hersteltraining 75 min
INDIVIDUELE RETRAINING		Individuele training Fysieke retraining Zie deel 6 30 min	10 min Uitlopen	Individuele training Technisch 15min			

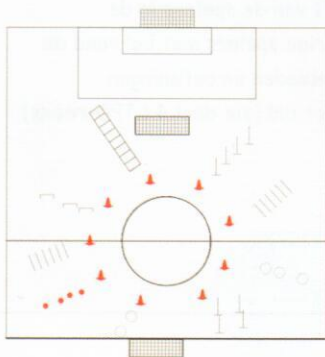
WEDSTRIJDPERIODE

Fysieke overloadtraining

Week 6+3

WEEK 6+3	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 105'	Workload 8	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High intensity training
Technisch-tactisch	Waarheidszone beheersen B+ Omschakeling B- B+ / B+ B-	Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans Doelkans creëren via een individuele actie De verste spelers lopen zich snel vrij.
Fysiek-coördinatief	Complex	
Snelheid	Explosief vermogen Startsnelheid Versnellingsvermogen	Stap 2 5 m Hx5 Sx2 RH 30" RS 4 min 10 m Hx5 Sx1 RH 30" RS 4 min
Kracht	Veelzijdige doelgerichte kracht Specifieke kracht	VZD kracht programma Sprong-, start-, werp-, duelkracht
Herstellen	Herstell-vermogen Extensief interval	Wedstrijdvorm 3+ Kp tegen 3+ Kp Stap 2 : Hx4 Sx2 D 2' RH 2'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 3
Mentaal	Autoriteit	Mentale ontspanning - Fun

ORGANISATIE



Beschrijving

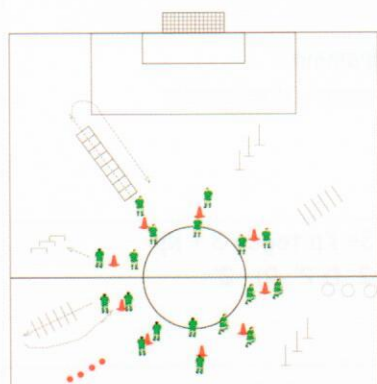
Middencirkel + 9 kegels

Twee verplaatsbare doeltjes

Didactisch coördinatief materiaal

Wedstrijdperiode High intensity training Week 6+3

OPWARMING Duur 45 min.



Beschrijving

- 6' Inlopen met dynamische oefeningen voor
 - Schoudergewricht
 - Bekken en romp (3 assen)
 - Beenspieren
 - Enkelgewricht

Organisatie = 9 tweetallen, negen kegels op de middencirkel, inlopen en telkens 1 kegel overslaan

- 2' Losmakende oefeningen
 - Schouder-bekken-romp-rug
- 2' Mobilisatie en stabilisatie
 - Squat-lunges (2 x 2)

- 6' Snelvoetenwerk zonder bal
 - D 30" H 4 S 1 Recup 30"

- 6' Interval + technisch versnellen
 - D 30" H 4 S 1 Recup 30"

- 2' Losmakende oefeningen
 - Schouder-bekken-romp-rug

- 6' snelvoetenwerk met bal
 - D 30" H 4 S 1 Recup 30"

Organisatie = helft van de spelers in de middencirkel. Overige spelers met bal rond de cirkel. Telkens aanbieden en oefeningen snelvoetenwerk met bal (zie deel 4 LTPD-reeks)

DRINKEN

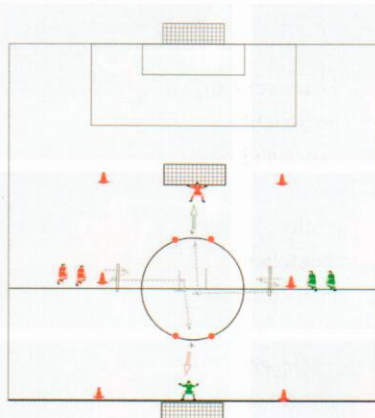
Wedstrijdperiode

High intensity training

Week 6+3

EXPLOSIEF VERMOGEN

Startsnelheid

**Beschrijving**

Twee groepen. Explosief vermogen: startsnelheid

- Sprint naar de bal, hoek snijden, sprint naar de bal en afwerken
- Sprint, indraaien, sprint naar de bal, scoren
- Sprint naar tweede paaltje, terug eerste paaltje, hoek snijden, afwerken en scoren

Wie eerst scoort, krijgt dubbele punten.

Modaliteiten 5m Hx5 SX2 RH 30" RS 4 min

10m Hx5 SX1 RH 30" RS 4 min

**Beschrijving**

Per twee. A staat kort voor B. Trainer speelt de bal in. Sprinten naar de bal. B geeft negatieve druk. A bal meenemen en trachten te scoren.

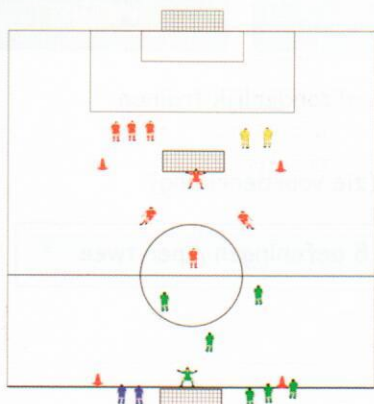
Welk team scoort het meest?

Afstand sprint naar de bal ongeveer 10 meter

Modaliteiten 5m Hx5 SX2 RH 30" RS 4 min

10m Hx5 SX1 RH 30" RS 4 min

WEDSTRIJDVORM

**Beschrijving**

Wedstrijdvorm 3 + Kp tegen Kp + 3

Werken in golven

Modaliteiten

Hx4 Sx2 D 2 min RH 2 min

Wedstrijdperiode High intensity training week 6+3

MOBILITEIT en STABILITEIT (zie opwarming)



Oefeningen kunnen we ook loskoppelen en afzonderlijk trainen

VEELZIJDIGE DOELGERICHTE KRACHT (zie voorbereiding)

Circuit D 15" S 2 x

Circuit 8 oefeningen / per twee

BLESSUREPREVENTIE programma 3

Wedstrijdperiodisering WEEK 6 + 4 Niveau nationaal -19 j

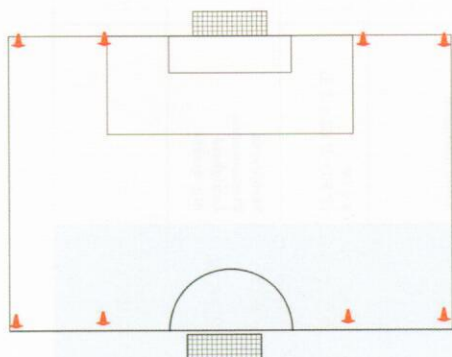
U19	MAANDAG 2/08	DINSDAG 3/08	WOENSDAG 4/08	DONDERDAG 5/08	VRIJDAG 6/08	ZATERDAG 7/08	ZONDAG 8/08
PLANNING	RUST Individueel loopprogramma Voor wie minder dan 50% heeft gespeeld	18u00 100 min Training 1 Technisch-tactisch Wedstrijdbespreking Workload 5	18u00 120 min Training 2 Fysieke overload Workload 8	18u00 90 min Training 3 Technisch-tactisch Retraining 15' Workload 6	18u00 90 min Training 4 Pre-wedstrijd Facultatief Workload 5	WEDSTRIJD Competitie	Individuele Hersteltraining 75 min Workload 4
SPEELWIJZE TRAINING							
OPWARMING	10 min inlopen 5 min losmaken	Extensieve opw. 25' zonder bal + korte passing 4 x 2'	Intensieve opw. 45' Loop- en sprong-ABC Wendbaarheid	Extensieve opw. 30' Met bal + positieospel 4 x 2' + afwerkvorm	Snelvoetenwerk met en zonder bal. Explosief vermogen underload Hx5 Sx2 5-10 m 1 100%		4 x 12 min LOS (HF 130-140)
HERSTELLEN EXPLOSIVITEIT	4 x 15' (7' EI + 5' EZ + 3' I)	EDT underload 45' 6 X 5'30" - 11-11/8-8	ITT overload + SS+XY Hx6 Sx2 D 30' RH 90"	EDT underload 45' 6 X 5'30" - 11-11/8-8	Shooting		Proprioceptie Stabilisatie Spierversterkende oef.
KRACHT PREVENTIE	Stabilisatie Proprioceptie Lenigheid Alg. kracht	Blessurepreventie 10'		Blessurepreventie 10'	Statische stretching Mobiliteit RUG		Individuele Hersteltraining 75 min
INDIVIDUELE RETRAINING		Cardioloop 10' uitlopen (L) (geen ind. Training)	10 min uitlopen	Tapering			

WEDSTRIJDPERIODE

Fysieke overloadtraining Week 6+4

WEEK 6+4	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 90'	Workload 7	Aantal spelers 16 + 2 High impact training > High intensity training Intensiteit hoog-volume beperkt
Technisch-tactisch	Waarheidszone beheersen B- Omschakeling B- B+ / B+ B-	Niet laten uitschakelen door individuele actie. Korte dekking. Split-vision, tegenstrever + bal zien. Doelpoging afblokken. Snel omschaken
Fysiek-coördinatief	Agility 5" Complex	Agility (test-monitoring) D 5" H3 S2 RH 60" RS 3 min
Snelheid	Explosief vermogen Startsnelheid	Stap 2 5 m Hx5 Sx2 RH 30" RS 4 min 10 m Hx5 Sx1 RH 30" RS 4 min
Kracht	Specifieke kracht	
Herstellen	Herstell-vermogen Intensief interval	Wedstrijdvorm 1+ Kp tegen 1+ Kp Stap 2: Hx6 Sx2 D 30" RH 90" 'Scherp' trainen > hoge intensiteit - veel rust
Blessure-preventie	Algemeen	Programma 'rug' vrijmaken
Mentaal	Lifestyle	Luisteren naar je lichaam-Rust-Tapering

ORGANISATIE



Beschrijving

1/2 terrein

Verplaatsbaar doel

Paaltjes, loopstokken

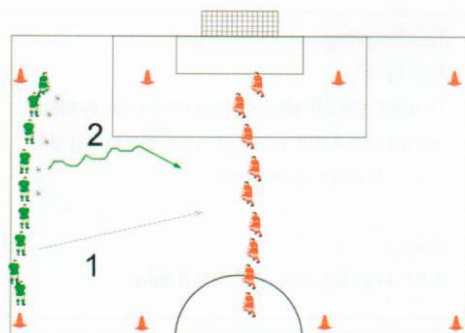
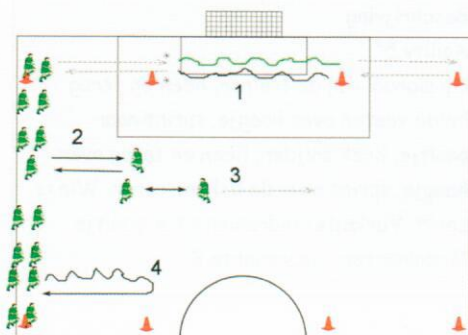
Kegels

Wedstrijdperiode

High intensity training

Week 6+4

OPWARMING Duur 30 min.



8' Inlopen met dynamische oefeningen voor
 Schoudergewricht
 Bekken en romp (3 assen)
 Beenspieren
 Enkelgewricht

2' Losmakende oefeningen
 Schouder-bekken-romp-rug

2' Mobilisatie en stabilisatie
 Squat-lunges (serie)

12' snelvoetenwerk met bal en zonder bal
 D 15" H 8 S 2 Recup 30"

2' Losmakende oefeningen
 Schouder-bekken-romp-rug

4' Pass -en trapvorm
 Van 'KORT naar LANG' per 4

Alle mogelijke variaties van Inspelen, onder de bal komen, afleggen en overspelen. Korte passing, half-lange passing, lange passing. Binnenkant voet, volle wreef (streep) laag-hoog.

Explosiviteit
 Snelheidsvoorbereide spelen

Overloopspel
 • Zonder bal
 • Met bal

DRINKEN

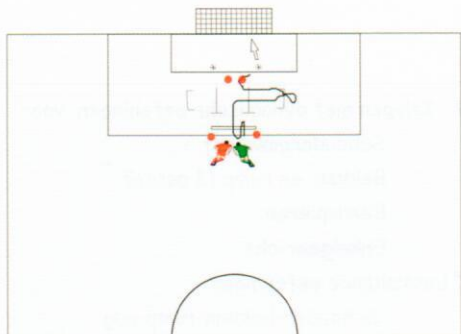
Wedstrijdperiode

High intensity training

Week 6+4

EXPLOSIEF VERMOGEN

Variante 1 Agility 5"

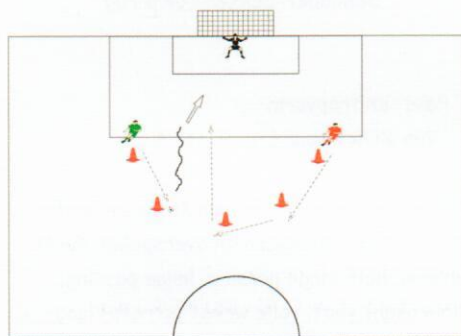
**Beschrijving**

Agility 5"

Op signaal van de trainer, heen en terug beide voeten over haagje, sprint naar paaltje, hoek snijden, heen en terug over haagje, sprint naar de bal en scoren. Wie is eerst. **Variante:** indraaien t.h.v. paaltje
Modaliteiten zie variante 2

EXPLOSIEF VERMOGEN

Variante 2 Agility 5"

**Beschrijving**

Agility 5"

A (groen) sprint naar de bal, bal meenemen en trachten te scoren. B (rood) sprint rond de kegels en duelleert met A. Wie scoort het meest?

Modaliteiten

D 5" H3 S2 RH 60" RS 3 min

EXPLOSIEF VERMOGEN

Variante 3 Agility 5"

**Beschrijving**

Agility 5"

Trainer speelt de bal tussen beide spelers. Sprint rond het paaltje. Wie eerst bij de bal is, tracht te scoren.

Modaliteiten

D 5" H3 S2 RH 60" RS 3 min

Wedstrijdperiode High intensity training Week 6+4

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Wedstrijdvorm 1 tegen 1 + keepers

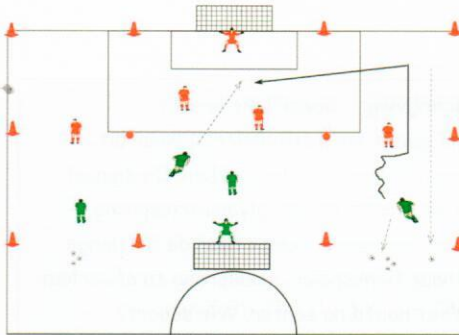
Afmetingen 40 m x 35 m

8 spelers - 2 keepers

Modaliteiten Stap 2

Hx6 Sx2 D 30" RH 90" RS 3 min

WEDSTRIJDVORM



Beschrijving

Afgeleide wedstrijdvorm

2 tegen 2 + keepers + Flankspeler

Wedstrijd start met center voor

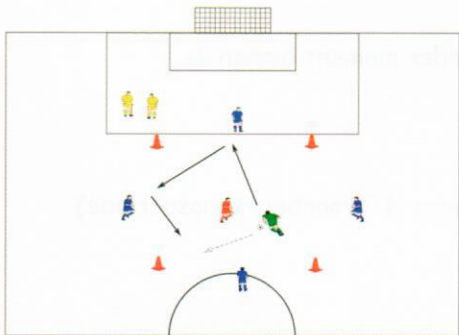
doel. Verdediger geeft passieve druk

8 spelers

Modaliteiten Stap 2

Hx6 Sx2 D 60" RH 120" RS 3 min

POSITIESPEL



Beschrijving

Positiespel 1 tegen 1 + kaatsers

Kaatsers spelen in 1 tijd. Kaatser naar kaatser moet onderbroken worden met inspelen op centrale speler.

8 spelers

Modaliteiten Stap 2

Hx6 Sx2 D 15" RH 90" RS 3 min

Wedstrijdperiode High intensity training Week 6+4

SPECIFIEKE KRACHT 1



Beschrijving Specifieke kracht
 Halve squat 10" isometrisch aanhouden.
 Plyometriesprong over de haagjes, sprint
 naar minidoel. Medespeler inworp naar
 lopende speler. Sprong en gericht koppen
 naar minidoel. Sprint in de (16). Koppen na
 center. Wie scoort?
 Modaliteiten H2 S2 RH 2' RS 3'

SPECIFIEKE KRACHT 2



Beschrijving Specifieke kracht
 Hand geven aan medespeler. Elkaar uit
 evenwicht trachten te trekken. Op signaal
 Van de trainer sprint, plyometriesprong,
 koppen na inworp, tempo naar de bal, lange
 bal naar flankspeler, veelsprong en afwerken
 methet hoofd na center. Wie scoort?
 Modaliteiten H2 S2 RH 2' RS 3'

De specifieke krachttraining kan ook op een ander moment binnen de weekperiodisering worden gepland.

BLESSUREPREVENTIE

zie programma 4 (Vorbereidingsperiode)

Hoofdstuk 10

Tussenseizoensperiode

Om de start van het nieuwe voetbalseizoen niet te missen is het belangrijk om na een relatieve rustperiode geleidelijk opnieuw de conditie op te bouwen.

Voor het opmaken van een tussenseizoensprogramma is de biologische leeftijd onze leidraad. In de puberteitsfase kunnen we reeds starten met een duurloop- en stabilisatieprogramma. Maar het beoefenen van andere sporten en recreatief voetbal verdient de voorkeur in het tussenseizoen op die leeftijd en jonger.

In de wedstrijd- en winfase en uiteraard ook in de postformatie is het onderhouden en het opbouwen van de basisconditie met een uitgewerkt trainingsschema zeker aan te raden op elk niveau. Het is een noodzaak indien we de eerste weken meteen willen starten met 'echte' voetbaltrainingen.

Voetbal mag dan een collectieve sport zijn, de basis van het collectief presteren is het optimaal functioneren van het **INDIVIDU**.

Dit betekent dat elke speler (in overeenstemming met zijn leeftijd):

- Individueel zal moeten werken aan zijn conditie (kracht, uithouding, snelheid, coördinatie en lenigheid)
- Zijn technische vaardigheden voortdurend moet willen verbeteren
- Aandacht zal moeten besteden aan een gezonde 'sport'voeding (= onzichtbare training, lifestyle)
- Spelers mogen en moeten genieten van een sportieve vakantie en tijd maken om andere sporten te beoefenen.

Aanvullend geven we ook nog wat extra tips over gezonde voeding en blessurepreventie.

Het opmaken van het voorbereidingsprogramma moet zo veel mogelijk individueel worden ingevuld. Vandaar ons doel om deze spelers te leren zelf een trainingsplan op te stellen, rekening houdende met de verschillende bouwstenen die nodig zijn om de aerobe fitness systematisch op te bouwen en aan te scherpen. De juiste mentaliteit, zelfdiscipline en zelfwerkzaamheid gaan het succes van dit trainingsplan bepalen. Als trainer moet je de spelers verantwoordelijkheid durven geven.

Bij opmaak van een tussenseizoensprogramma moet je rekening houden met:

- Periode examens (herexamens?)
- Periode reis (binnenland - buitenland, temperatuur, reisdata...)
- Periode vakantiejob (dag, uur, intensiteit...)
- Wanneer starten de eerste trainingen?
- Laatste competitiewedstrijd, tornooi of training
- Individuele fysieke tekorten (vb. beperkte lenigheid, tekort aan buikspieren). *Wat en wanneer gaan we trainen in die periode?*
- Individuele technische tekorten (vb. snelvoetenwerk)
- Recente blessures
- Overbelastingsletsels naar het eind van het seizoen
- Hoeveel tijd wenst de speler te investeren in zijn sportieve carrière?
- Hoe gemotiveerd is de speler?

Hou toch steeds rekening met een relatieve rustperiode (voetbalvrij) van ruim twee weken. We voor een 4 of 6 weken daadwerkelijk programma. Opgebouwd vanuit dezelfde periodisering als de voorbereiding- of wedstrijdperiodisering. Uiteraard zal de intensiteit en omvang veel lager liggen. Het aantal trainingen bouwen we op van 2 x per week, naar hetzelfde aantal trainingen als de eerste week van het voorbereidingsprogramma. Kwestie van een zekere continuïteit te waarborgen met de reguliere trainingen in het seizoen.

Hoe gaan we te werk?

Het voorbereidingsprogramma wordt op dezelfde manier ingevuld als het opmaken van een examen en/of studie voorbereiding.

Voor de opmaak, invulling en bijsturing van het programma is de speler **zelf verantwoordelijk!** De coach stuurt.

Hou rekening met de dagen waarop je zeker niet kunt trainen (vb. reisdag, familiale verplichtingen, vakantiejob, uitstapje met vrienden....). Het opvolgen van een zelfgemaakt programma biedt de spelers meer houvast en vraagt ook grotere zelfdiscipline. De trainer biedt aan, begeleidt en ondersteunt het traject. Spelers zijn verantwoordelijk voor eigen planning (deel 6 LTPD-reeks)

Empowerment of the future player

Betere resultaten door de jonge voetballers meer verantwoordelijkheid te geven.

Merk op...

- **'MEER IS NIET ALTIJD BETER'**, opteer voor kwaliteit boven kwantiteit.
- Conditie op peil houden in de vakantie is de boodschap. Je moet niet willen 'pieken' naar een wereldkampioenschap voetbal.
- Bouw je conditie rustig op. Conditie die traag en functioneel is opgebouwd, zorgt voor een lang en hoog rendement (van augustus tot mei). Wet van de DUURZAAMHEID (zie deel 1). Conditie die snel en geforceerd is opgebouwd, zorgt voor korte piek maar met een beperkt rendement op lange termijn. Het kan ook leiden naar kwetsuren en overbelastingsletsels. Dus wees voorzichtig.
- Niets doen is uiteraard uit den boze. Net zoals het trainen met lichte pijn. Niet trainen is dan de beste training. Voorwaarde is dat je 100 % **blessurevrij naar de eerste training komt**.
- Wees eerlijk voor jezelf. Je traint alleen voor jezelf, niet voor de trainer of wie dan ook. Noteer eerlijk en correct alles in een trainingsagenda. Jezelf bedriegen, leidt naar nergens.
- Train zoveel mogelijk met hartslagmeter. Kleine investering, groot rendement.
- Let op je lichaamsgewicht. Geen overbodige kilo's opslaan! Eet gezond!
- Train zelden of nooit in deze voorbereiding in het rood = weerstand. Hou je bij de vooropgestelde trainingen, duur en intensiteit.
- Het beste moment om te trainen is vroeg in de morgen. Tegen 's avonds heb je soms teveel excuses om niet te moeten trainen. De omstandigheden (vb. temperatuur, luchtvochtigheid) zijn in de voormiddag ook beter te verdragen.
- Ga je op reis naar het zonnige zuiden? Oefen dan bij voorkeur 's morgens of 's avonds. Drink voldoende voor, tijdens of na de sportactiviteiten, maar drink enkel mineraalwater uit flessen of een specifieke dorstlesser. Aqua-jogging kan een perfect alternatief zijn voor een duurlooptje.
- Loop op een zachte ondergrond en investeer in goede loopschoenen. (wat je nu meer betaalt voor je loopschoenen, ga je later terugverdienen aan dokters - en kiné kosten). Beter niet of zo weinig mogelijk op harde ondergrond lopen.
- Beoefen ook regelmatig andere (veilige) sporten.
- En vergeet niet te genieten van rust en ontspanning gedurende deze voetballoze weken.

10.1. Snel Herstellen (uithouding)

Cardio-loop = CL = rustig inloop tempo = ontspannen inlopen = praat tempo
Steeds in combinatie met dynamische lenigheidsoefeningen

Loslopen = L (Los) = rustig inlopen. Hartfrequentie 125-135. Na het inlopen losmakende oefeningen - mobiliteit en stabiliteit (zie deel 4 LTPD reeks).

Extensieve duurloop = EDT = tempo waarbij je nog net kan praten.
Onderwaarde aerobe grens

E 1 = Hartfrequentie 145-155

E 2 = Hartfrequentie 155-165

Extensieve duurloop 2 = EDT 2 = tempo waarbij je nog net kunt praten, systematisch onderbroken door korte intensieve inspanningen (bijvoorbeeld om de 45" een korte intensieve inspanning van maximum 2"-3")

Intensieve duurloop = IDT = tempo dat je een tijdje kan volhouden zonder echte verzuring, maar toch hoger dan de EDT. (bovenwaarde anaerobe grens)

I = Hartfrequentie 165-175

Merk op

De hartfrequenties kunnen **individueel** sterk verschillend zijn van speler tot speler. Ga nooit hartfrequentiewaarden met elkaar gaan vergelijken.

Gebruik bij voorkeur de trainingszones bepaald met een maximale inspanningsproef.

Om te leren werken met hartslagmeters en als indicatie naar intensiteit, kunnen we gebruik maken van de hartfrequentiewaarde aan 9, 10, 12 en de 15 km/uur (zie ook deel 4 LTPD-reeks). Ook de methode van Karvonen is zeer goed toepasbaar om de individuele trainingszones te bepalen. Hiervoor heb je de kennis nodig van de rustpols en de maximale hartfrequentie.

Om de rustpols en de maximale hartfrequentie te monitoren verwijzen we naar deel 4 'Leren werken met de hartslagmeter'.

'Trainingzones' Karvonen

Recuperatiezone = herstelloop na training LOS > 120-145

$HF_{\text{training}} < HF_{\text{rust}} + \text{trainingsintensiteit } 60\% (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$

Extensieve duurzone = aerobe trainingszone (lange duur) E1-zone > 145-155

$HF_{\text{training}} = HF_{\text{rust}} + \text{trainingsintensiteit } 60-70\% (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$

Intensieve duurzone = aerobe trainingszone (half lange duur) E2-zone > 155-165

$HF_{\text{training}} = HF_{\text{rust}} + \text{trainingsintensiteit } 70-80\% (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$

Tempo duur = intervalloop-rond de anaerobe grens (korte duur) I-zone < 165-175

$HF_{\text{training}} = HF_{\text{rust}} + \text{trainingsintensiteit } 80-85\% (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$

Weerstand = verzuringsloop W-zone > 175

$HF_{\text{training}} = HF_{\text{rust}} + \text{trainingsintensiteit } 85-100\% (HF_{\text{max}} - HF_{\text{rust}})$

'E1 / E2 / I' - aerobe grens - anaerobe grens

Merk op

L, E1, E2, I en W zijn richtwaarden. De E1-waarde situeert zich rond de aerobe grens, de I-waarde rond de anaerobe grens. E2-waarde ligt gemiddeld tussen de aerobe en anaerobe grens.

Zone	Los	E1	E2	I
HF-gemiddelde	125-140	145-155	155-165	165-175

Extensieve Intervalloop = EIT = een rustige duurloop (6-12 min) onderbroken door submaximale duurinspanningen, 90 sec rustig tempo aan 60 % afgewisseld met 30-45 sec aan een tempo van 85- 90 %.

Aqua-jogging = een duurloop EDT in het water (kan tot op schouderhoogte). Let bijzonder op de juiste looptechniek. Op reis in het zonnige zuiden ter vervanging van een extensieve duurloop.

Coördinatieloop = versnellen in de eerste 20-25 meter en daarna doorlopen in een submaximaal sprinttempo. Aandacht voor de correcte looptechniek, ontspannen lopen met gekruiste armcoördinatie, hoge knie-inzet, op de voorvoeten, lichtvoetig.

CARDIOLOOP

Doel

- Cardiovasculaire opwarming met dynamische losmakende oefeningen + extra accenten naar mobiliteit en stabiliteit van regio RUG-BEKKEN (SI)
- Lichaam voorbereiden op de inspanning (uithouding-kracht-snelheid-coördinatie-lenigheid)

Armen-schouders-hoofd

1. Beide Armen kreitsen voorwaarts (symmetrisch)
2. Beide Armen kreitsen rugwaarts (symmetrisch)
3. Armen horizontaal zijwaarts, voor- en rugwaarts
4. Armen asymmetrisch kreitsen voorwaarts
5. Armen asymmetrisch kreitsen voorwaarts

Romp-bekken

1. Huppelpas, knie naar rechts, armen naar links (rotatie in de onderrug)
2. Samba loop links voor (kruispas links voor)
3. Samba loop rechts voor (kruispas rechts voor)
4. Lichte loopppas, arm kreitsen en grond raken met de hand (doorbuigen vanuit de knieën, niet vanuit de rug)
5. Lichte loopppas, romp voorwaarts neigen en doorlopen (rotatie om diepte-as)

Beenspieren

1. Skipping = lichte looppas knieën heffen tot horizontaal
2. Lichte looppas - Hiel zitvlak, knie hoog, actieve voeten (voet in flexie)
3. Lopen met gestrekte benen, actieve voeten (voet in flexie)
4. Huppelpas, onderbeen inwaarts brengen
5. Been opendraaien vanuit de heup

Dynamisch stretchen (amplitude progressief verhogen)

1. Rotatie in de romp, links- en rechtsdraaien. Hoofd tegenovergesteld bewegen als de armbeweging.
2. Gespreide squathouding. Rotatie romp vanuit de onderrug. Stabiliteit houden

3. Bekkenkanteling rechtopstaand.
4. Romprotatie (voorovergebogen en molenwieken)
5. Strekstand, lichtjes gebogen in de knieën. Knieën samen van links naar rechts bewegen. Bekkenstabiliteit houden.
6. Knie tegen de borst (4 x links-4 x rechts)
7. Trapbeweging zijwaarts halve hoogte (4 x links-4 x rechts)
8. Trap voorwaarts, schouderhoogte (4 x links-4 x rechts)
9. Been opendraaien (4 x links-4 x rechts)
10. Been indraaien (4 x links-4 x rechts)

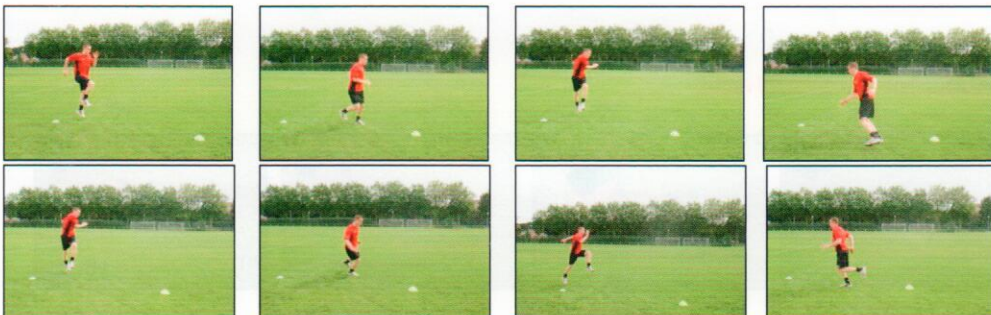
Loop-ABC (zie deel 3 LTPD-reeks)

1. Halfhoge skipping
2. Lopen met gestrekte benen
3. Knieheffing, been strekken en uitzwaaien. Snel grondcontact zoeken.
4. Tripping (snelle voetjes met beperkte knieheffing)
5. Hiel naar zitvlak met bovenbeen horizontaal en actief voetgewelf (= voet optrekken)



Sprong-ABC (zie deel 3 LTPD-reeks)

1. Kaatssprong voorwaarts
2. Kaatssprong zijwaarts
3. Veelsprong verticaal voorwaarts
4. Veelsprong zijwaarts
5. Veelsprong vertesprong (horizontaal)



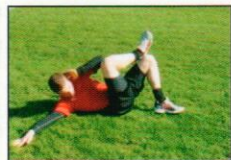
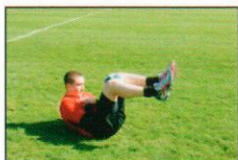
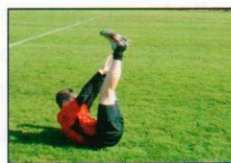
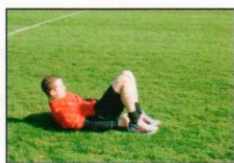
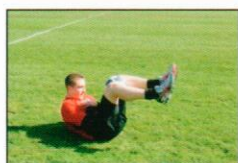
10.2. Algemene Kracht

Beginsituatie algemene kracht monitoren

Doe een eerste test. Bepaal hoeveel je maximum kunt uitvoeren op de correcte manier.
Vb. maximaal test = 20 x nauwkeurig, oefenen aan 16 herhalingen = 80%, drie series
Belasting = 80% van je behaalde maximum. Herhaal drie series aan 80%

Herneem regelmatig de maximaal test (bijvoorbeeld 1 x wekelijks)

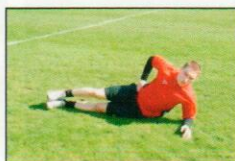
Buikspieren (afwisselend rechte en schuine buikspieren)



Rugspieren



Adductoren-abductoren



Arm- en schouderspieren (push-ups)



Extra nuttige oefeningen voor in het tussenseizoen.

Touwspringen

- Eén voet, twee voeten, afwisselend zeer snel / traag (rustig = recuperatie)
- Steeds in souplesse (korte contacttijden met de grond)
- Duur van 5" tot 15"
- Hoge intensiteit, beperkt in tijd, meerdere herhalingen

Aqua-gym (alternatief voor op reis in zonnig zuiden!!)

- Lopen in het water (water tot op schouderhoogte)
- Huppeloefeningen
- Kaatssprongen
- Squatsprong

10.3. Rompstabilisatie

Doel

- Een voldoende lichaamsevenwicht en -stabiliteit hebben om klachten en eventuele letsels door specifieke belasting zoveel mogelijk te voorkomen (evenwicht-stabiliteit = blessurepreventief).
- De oefeningen zorgen voor een perfecte 'vormspanning', welke nodig is in elke voetbalactie: trappen, duel, koppen...
Verbetering van de lichaams- en balbeheersing en specifieke kracht
- Betere stabiliteit van 'romp-bekken' tijdens het voetballen = 'stabiliteit als basis voor een betere mobiliteit'

Tips

1. Oefeningen rustig uitvoeren
2. Ademhaling niet blokkeren. Rustig blijven ademen.
3. Perfecte uitvoering nastreven (kwaliteit boven kwantiteit)
4. Extra aandacht voor juiste uitvoering. Bekkenkanteling en fixatie van het bekken.
5. Startprogramma: Elke houding 10 tot 20 tellen aanhouden. Start met de meest eenvoudige stabilisatie oefening. Progressief aantal oefeningen en de moeilijkheidsgraad verhogen.
 - Op termijn reeksen van 4 tot 8 herhalingen.
 - De duur van de oefening progressief opdrijven van 10 naar 20 tellen
6. Kwaliteit van de oefeningen is belangrijker dan de kwantiteit. Perfectie primeert boven aantal herhalingen en de duurtijd.
7. Kan dagelijks geoefend worden maar toch met een minimum van 3 x per week



10.4 Proprioceptie

Doel

- Evenwicht - Stabiliteit - Balans > blessurepreventief

Frequentie 3 tot 5 x per week in de cooling down

Duur progressief opbouwen (van kwaliteit voor kwantiteit van kwaliteit)

Voorbeeld 1 Loopbeweging - steunende op één voet.

Progressie met 'ogen' dicht (op linker en rechter voet)



Voorbeeld 3 LTPD-proprioceptie steunende op 1 voet.

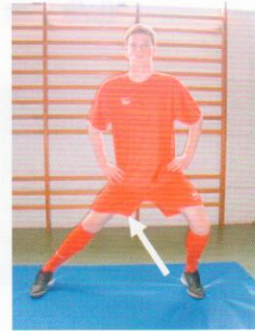
Progressie met 'ogen' dicht uitvoeren (op linker en rechter voet)



10.5 Lenigheid

Statische stretching

- Steeds bij voorkeur uitvoeren na de looptraining
- Let op de juiste houding
- 10 tal seconden aanhouden / 2 tot 3 x herhalen
- Rustig in- en uitademen
- Niet naveren, niet forceren
- Wens je meer en andere oefeningen (zie deel 4 van de LTPD-reeks)
- Zorg steeds voor de juiste uitgangshouding
- Rek nooit voorbij de pijngrens



Dynamische stretching



10.6 Loopprogramma's tussenseizoensplanning

Planning Extensieve duur 10 min. Inlopen + 5 min losmakende oefeningen

Week 1 EDT 3x (6' L + 6' E1) + 2' L

Week 2 EDT 3x (4' L + 4' E1 + 4' E2) + 2' L

Week 3 EDT 3x (2' L + 4' E1 + 6' E2) + 2' L

Week 4 EDT 4x (2' L + 4' E1 + 6' E2) + 2' L

Week 5 EDT 5x (2' L + 4' E1 + 6' E2) + 2' L

Week 6 EDT 6x (2' L + 4' E1 + 6' E2) + 2' L

Planning Intensieve duur 10 min. Inlopen + 5 min losmakende oefeningen

Week 3 IDT 3x (7' E1 + 5' E2 + 3' I) + 2' L

Week 4 IDT 4x (7' E1 + 5' E2 + 3' I) + 2' L

Week 5 IDT 5x (7' E1 + 5' E2 + 3' I) + 2' L

Week 6 IDT 6x (7' E1 + 5' E2 + 3' I) + 2' L

Extensieve Interval training 10 min. Inlopen + 5 min losmakende oefeningen

Week 5 EIT 2x (2' L + 2' E1 + 2' E2) + 1x (H4 X 400m < 88" + RH 2' L)

Week 6 EIT 2x (2' L + 2' E1 + 2' E2) + 2x (H4 X 400m < 88" + RH 2' L)

400 m in 88 seconden = 11" op 50 meter

Herstelloop (Low Slow Distance) Na de eerste loop - 10' 'mobiliteit en stabiliteit'

Week 1 LSD 3 x 10' L

Week 2 LSD 3x 12' L

Week 3 LSD 3x 15' L

Week 4 LSD 4x 12' L

Week 5 LSD 5x 12' L

Week 6 LSD 6x 12' L

Richtwaarden L < 140 E1: 145-155 E2: 155-165 I: 165-175

Voorbeeld**Tussenseizoensprogramma****Zesweken planning**

Planning Tussenseizoen	Aantal trainingsdagen	Inhoud	FYS-COORD	KRACHT	BLESURE- PREVENTIE
WEEK 1	2 x per week	EDT + Herstelloop	Loop-ABC Sprong-ABC	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 2	2 x per week	EDT + Herstelloop	Loop-ABC Sprong-ABC	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 3	3 x per week	EDT + IDT + Herstelloop	Frequentie Amplitude	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 4	3 x per week	EDT + IDT + Herstelloop	Frequentie Amplitude	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 5	4 x per week	EDT + IDT + EIT + Herstelloop	Ritmeverand. Coördinatieloop Touwspringen	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 6	4 x per week	EDT + IDT + EIT + Herstelloop	Ritmeverand. Coördinatieloop Touwspringen	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching

Hoofdstuk 11

Winterstopprogramma

Ook tijdens de winterstop wensen we, na een fysieke en mentale vermoeiende eerste ronde, onze aerobe fitness te onderhouden en zelfs onze basisconditie aan te scherpen. Hiervoor verwijzen we ook naar deel 6 LTPD-reeks.

Het voetbalseizoen is bijna halfweg. Nu volgt er een **RELATIEVE RUSTPAUZE**.

De winterstop is nodig om het lichaam tijd te geven om te herstellen (supercompensatiefase). Het voetbalseizoen en het lichaam hebben inderdaad nood aan een fysieke en mentale rustperiode. In onze jaarperiodisering onderscheiden we

We onderscheiden in onze jaarplanning 5 periodes:

1. Voorbereidingsperiode
2. 1^e wedstrijdperiode
3. **Winterstop**
4. 2^e wedstrijdperiode
5. overgangperiode

Merk op we spreken van een **relatieve rustperiode**. Willen we opnieuw een sterke tweede ronde spelen, gekenmerkt door goede prestaties en weinig blessures dan moeten we zorgen dat de basisconditie op peil blijft en zelfs beter wordt. Dus niets doen, is zeker niet de beste optie. Daarom gaan we niet elke dag maximaal intensief en in verzuring lopen of extra veel explosief trainen en sprinten.

In dit hoofdstuk wensen we tips mee te geven in combinatie met een weekprogramma om zelf een optimaal schema uit te kunnen werken waarin de opbouw en onderhoud van de fysieke conditie tijdens de winterstop centraal staat. We hebben er ook een JONGLAGE-TEST aan toegevoegd. Leuke uitdaging in de kerstperiode voor de spelers in de WINFASE. (= WIN-momenten creëren)

De spelers leren hun programma zelf samenstellen. De trainer legt de accenten. Hij bepaalt de trainingsinhoud. De trainer reikt tools aan. De spelers plannen en voeren uit. Hiervoor zijn ze zelf verantwoordelijk. **Zelfredzaamheid, zelfwerkzaamheid, zelfdiscipline** als weerspiegeling van de juiste **manier van leven**. Noodzakelijke mentale vaardigheden om te slagen als voetballer op elk niveau.

Hou rekening met

- Periode school-examens, vrije dagen, feestdagen enz.
- Individuele fysieke tekorten

Bijvoorbeeld

- Spelers met een beperkte lenigheid
- Spelers met een tekort aan algemene kracht, stabiliteit...
- Wat en wanneer gaan we trainen in die periode?
- Individuele fysieke en technische tekorten (vb. snelvoetenwerk)
- Recente blessures en overbelastingsletsels naar het eind van het jaar
- Hoeveel willen en kunnen de spelers trainen in de winterstop?
= Motivatie-gedrevenheid-doorzetting

Voetbal mag dan een collectieve sport zijn, de basis van het collectief presteren is het optimaal functioneren van het INDIVIDU.

Dit betekent dat elke speler in overeenstemming met zijn biologische leeftijd

- zal moeten werken aan zijn conditie (kracht, uithouding, snelheid en lenigheid, coördinatie)
- zijn technische vaardigheden moet willen verbeteren
- voldoende aandacht zal moeten besteden aan een gezonde 'sport'voeding (= onzichtbare training)
- maar ook mentaal moet en mag genieten van de voetbalvrije winterdagen

Naar lifestyle en studiebegeleiding. De examens zijn zeer belangrijk.

Eerst de examens goed afwerken. Dan kunnen we optimaal het nieuwe jaar gaan voorbereiden. Een eerste tip naar de spelers, start vroeg genoeg met je examenvoorbereiding.

Gezonde attitude aanleren. Moedig je spelers aan om goed te presteren op school, maar ook om dagelijks minimum een uur vrij te nemen om aan de fysieke basiscapaciteiten te werken. Een **WINNERSTYPE** wil altijd en overal goed scoren. Dus ook in de examens. Een rustige duurloop (LOS) zal het studeren ten goede kopen. Joggen is de ideale ontspanning tijdens de examenperiode.

Het conditioneel programma, wensen we te combineren met een LTPD - jonglage - test. (Spelers uitdagen in de wedstrijd- en WINfase)

- Wie (individueel) scoort het best op de 5 jonglage-testjes?
- Wie scoort het best voor de vijf individuele testen?

Hoe gaan we te werk...

Het winterstop-programma wordt op dezelfde manier ingevuld als de examens en studievoorbereiding.

Voor de opmaak en invulling van de dagen ben je **zelf verantwoordelijk!**

Hou rekening met de dagen waarop je zeker niet kunt trainen (vb. familiale verplichtingen, werk, feestdagen enz.)

Weet dat de spelers enkel hun persoonlijke top kunnen bereiken door intensief en gedreven met hun sport bezig te zijn. Naar lifestyle en attitude is het opvolgen van een eigen opgemaakt trainingsschema een doelstelling in onze LTPD-filosofie naar zelfwerkzaamheid en zelfdiscipline. De speler is bewust en actief betrokken bij zijn persoonlijke ontwikkeling als speler en jong volwassene. Deze extra inspanningen zullen op termijn ruimschoots hun vruchten afwerpen.

Tips voor de spelers

- Wees eerlijk voor jezelf. Je traint alleen voor jezelf, niet voor de trainer of wie dan ook. Noteer eerlijk en correct alles in een trainingslogboek (zie deel 6 LTPD-reeks). Jezelf bedriegen, leidt naar nergens.
- Train indien mogelijk met hartslagmeter (noodzaak vanaf de u17 jarigen).
- Let op je lichaamsgewicht in de feestperiode. Geen overbodige kilo's opslaan! Eet gezond! Neem ook voldoende nachtrust.
- Train zelden of nooit in deze voorbereiding in het rood = weerstand.

Hou je bij de vooropgestelde trainingen, duur en intensiteit.

- Het beste moment om te trainen is in de voormiddag. Tegen 's avonds heb je soms teveel excuses om niet te moeten trainen.
- Loop op een zachte ondergrond en investeer in goede loopschoenen. (wat je nu meer betaalt voor je loopschoenen, ga je later terugverdienen aan dokters - en kiné kosten). Beter niet of zo weinig mogelijk op harde wegen lopen.

11.1. Snel Herstellen - uithouding

Planning HERSTELLEN	Frequentie	Inhoud
WEEK 1	2 x per week	EDT + Herstelloop
WEEK 2	2 x per week	EDT + Herstelloop
WEEK 3	3 x per week	EDT + IDT + Herstelloop
WEEK 4	4 x per week	EDT + IDT + EIT + Herstelloop

11.2. Algemene kracht

(zie tussenseizoensprogramma of deel 4)

11.3. Proprioceptie

(zie tussenseizoensprogramma of deel 4)

11.4. Lenigheid

(zie tussenseizoensprogramma of deel 4)

STABILITY TRAINING met de 'Swissball' = HUISWERK (deel 6 LTPD-reeks)

Waarom de spelers niet aanmoedigen om zelf een stability-bal aan te kopen? Kerstgeschenkje? Helemaal niet duur en zeer efficiënt, leuk en uitdagend om thuis EXTRA te trainen. Net zoals de aankoop van een hartslagmeter. Een mooie investering met een belangrijke fysieke meerwaarde.

Modaliteiten: wedstrijd- en winfase 1-2 per week thuis / voor / na training

Stappenplan: van 2 x 10" tot 3 x 20 "



Voorbeeld van een vierweken winterstop-programma

Planning Winterstop	Aantal trainingdagen	Inhoud	FYS-COORD	KRACHT	BLESSURE- PREVENTIE
WEEK 1	2 x per week	Explosiviteit + Herstellen <u>EDT</u> 3x (4'L+4'E1+4'E2) <u>Herstelloop</u> 3 x 12 min	Loop-ABC Sprong-ABC	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 2	2 x per week	<u>EDT</u> 3x (2'L+4'E1+6'E2) <u>Herstelloop</u> 3 x 15 min	Frequentie Amplitude	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 3	3 x per week	<u>EDT</u> 4x (2' L+4'E1+6'E2) Snelheidvoorbereidende oef. 5 x 60 m 60% 5x 50 m 70% RH 60" <u>IDI</u> 6x (2'E1+2'E2+2'I) +2'L <u>Herstelloop</u> 4 x 15 min	Frequentie Amplitude Touwspringen	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching
WEEK 4	4 x per week	<u>EDT</u> 5x (2' L+4' E1+6'E2) Snelheidvoorbereidende oef. 5 x 40 m 80% 5x 30 m 90% RH 60" <u>IDI</u> 6x (2'E1+2'E2+2'I)+2'L <u>EIT</u> 10'L+2x (4x200m in 36") + 2'L (tussen de herh.) 9"/50m <u>Herstelloop</u> 5 x 15 min	Ritmeverand. Coördinatieloop Touwspringen	Alg. Kracht Stabilisatie	Bekkencontrole Proprioceptie Stretching

11.5. Technisch-coördinatief: jonglage + varianten

Ter afwisseling van het CLUSK- programma (actieve rust) willen we extra aandacht schenken aan het jongleren (balbeheersing in de actieve recuperatie).

Oefenen maar! 5 jonglage-uitdagingen:

Jonglagetest 1 Streefdoel > 100x

Bal hoog houden afwisselend met de linker en rechter voet?

Jonglagetest 2 Streefdoel tot 10 x linkervoet - 10 x rechtervoet

Bal hoog houden van 1 tot? Afwisselend 1 x l / 1 x R // 2 x L-2xR // 3x ...

Jonglagetest 3 Streefdoel > 50x

Jongleren enkel met voet-dij van niet-voorkeurvoet

Jonglagetest 4 Streefdoel > 30x

Bal hoog houden, steunend op 1 voet, jongleren enkel met voorkeurvoet (jongleervoet mag de grond niet raken !! Steunvoet NIET verplaatsen !!)

Jonglagetest 5 Streefdoel > 20x

Bal hoog houden steunend op 1 voet, jongleren enkel met niet-voorkeurvoet (jongleervoet mag de grond niet raken !!) Steunvoet niet verplaatsen !!

DATA	Start	Streefdoel	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Test 1		100				
Test 2		10x10				
Test 3		50				
Test 4		30				
Test 5		20				
TOTAAL						

Retesting = na de winterstop (in de eerste trainingsweek) een nieuwe testafname.

Hoofdstuk 12

Testing en monitoring binnen de periodisering

WAT WILLEN WE BEREIKEN - AANTONEN - EVALUEREN MET DE RESULTATEN VAN DE TESTBATTERIJ?

OPSTELLEN van een **PERSOONLIJK ACTIEPLAN**



- Vanuit de sterkte-zwakte analyse
- Werkpunten bespreken met de speler en samen actieplan opstellen

PAP = PERSOONLIJK ACTIEPLAN

- Periode vooropstellen en afname van nieuwe TESTBATTERIJ?
- Strategisch plan opmaken met concrete actiepunten > LTPD-doelstelling
 - Speler neemt zelf het initiatief
 - Speler neemt zelf actie naar retraining, trainer begeleidt het proces

12.1. Testing en monitoring

Noodzakelijk **MIDDEL** naar:

- **PERIODISERING**
- **BLESSUREPREVENTIE** (overreaching)
- **INDIVIDUELE BEGELEIDING**
- **PREDICTIE** en **DETECTIE** van talent
- **MOTIVATIE**
- **RETRAINING**

Persoonlijk ACTIEPLAN: van MONITORING naar RETRAINING (Deel 6)

In de Wedstrijd-winfase en de Postformatiefase wensen we te testen en te monitoren binnen de vier- of zesweken periodisering.

12.2. Voorbeeld: testbatterij en monitoring binnen de voorbereidingsperiode

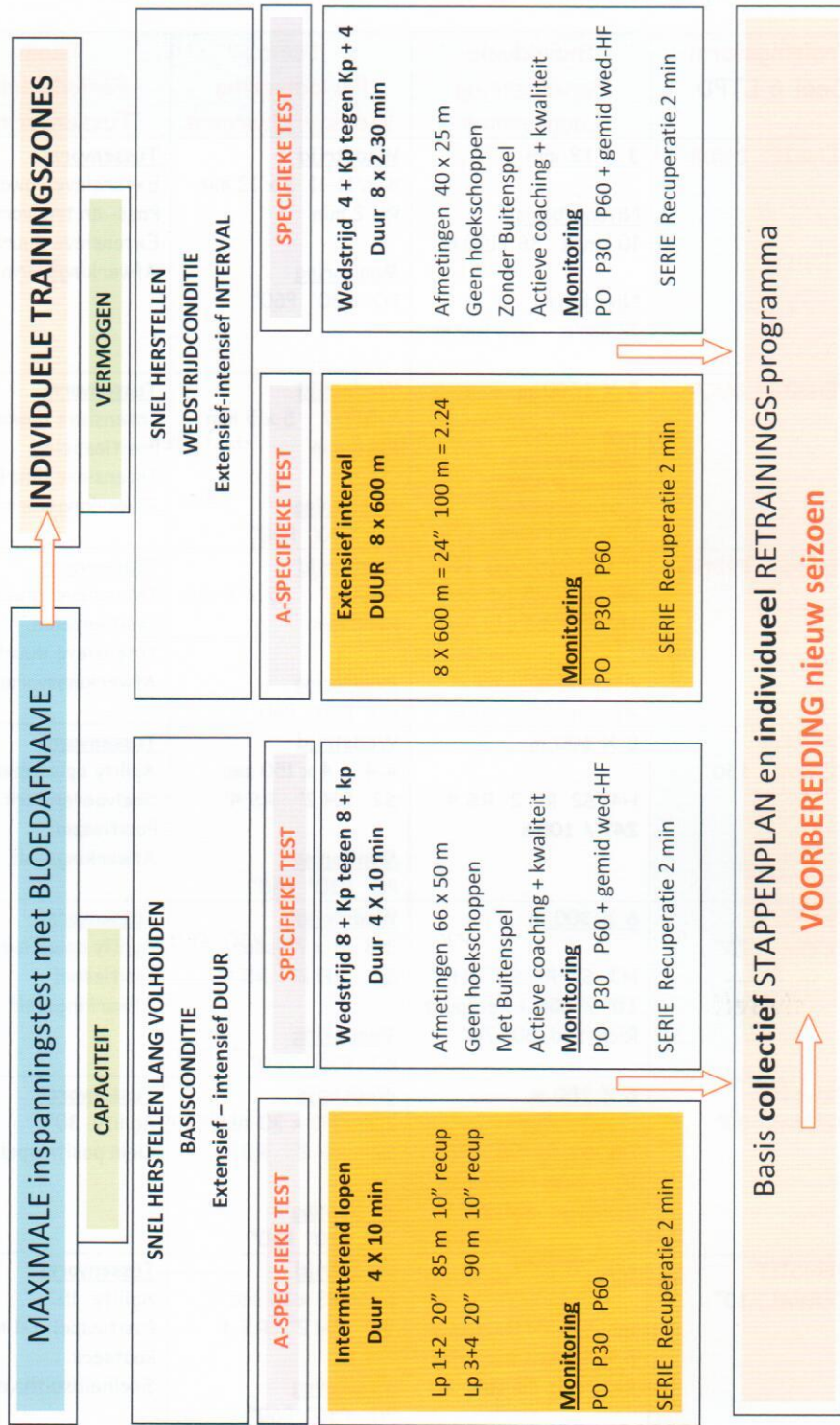
	WEEK 0	WEEK 1+2	WEEK 3+4	WEEK 5+6
Fysiek-coördinatief		Loop- en sprongtechniek	Wendbaarheid T-TEST Agility test < 15"	Agility test < 5"
Explosiviteit		Coördinatieloop Versnellingsloop	LACTISCHE VERMOGEN HKSV 10 x 20 m 3" RH 10" PO P30 P60 Alactische capaciteit (SUV) (15 m x 5) < 15" x 6 RS 2' PO P30 P60	ALACTISCHE VERMOGEN Snelheidstesten 5-10-20-30-40 m 40-30 40-20 m
Herstellen	Maximaal test Lactaattest Inspanningstest Leger Test Intermitterend	AEROBE CAPACITEIT Wedstrijd 10-10 X 5 x 8 min ISRT TEST PO P30 P60	AEROOB VERMOGEN Wedstrijd 7-7 X 5 x 4 min ISRT submaximaal PO P50 P60	LACTISCHE CAPACITEIT Wedstrijd 3-3 X 5 x 1 min PO P30 P60
Kracht	1 RM/4 RM ISO-kinetische krachtmetingen	Optojump SJ CMJ 5 x hinken 5 x veelsprong Sergeat jump Standing broad jump		

WAT WILLEN WE BEREIKEN - AANTONEN - EVALUEREN MET DE RESULTATEN VAN DE TESTBATTERIJ (deel 6 LTPD-reeks)?

12.3. Voorbeeld: testbatterij en monitoring binnen de wedstrijdperiode

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Explosiviteit Fysiek-coördinatief	Agility > 30 seconden	Wendbaarheid T-TEST Agility test < 15"	Agility test < 5"	Agility test < 5"
Explosiviteit Snelheid	Lactisch vermogen HKSV 10 x 20 m 3" RH 10" PO P30 P60	Alactische capaciteit (SUV) Versnellingsloop	Alactisch vermogen Snelheidstesten 5 - 10 - 20 m	Alactisch vermogen Snelheidstesten 5-10-20-30-40 m 40-30 40-20 m
Herstellen Uithouding	Monitoring Duurloop Extensief duur 9-12-15 km/h ISRT-submaximaal PO P30 P60	Monitoring Intermitterend Intensief duur PO P30 P60	Monitoring Ext Interval 8 X 600 m 12"/50 m PO P30 P60	Monitoring Intensief interval 9" op 50 m 150 m > 30" Sx2 Hx3 RH 60" RS 3' PO P30 P60
Explosiviteit Kracht	1 RM/4 RM	Optojump SJ CMJ 5 x hinken 5 x veelsprong	Optojump Sergeat jump Standing broad jump	

12.4. Voorbeeld: monitoring in week 0 van de voorbereiding = testweek



12.5. Persoonlijk ACTIEPLAN: van MONITORING naar RETRAINING

Trainingsvorm Deel 6 LTPD	Individuele Periodisering Loopvormen	Team Periodisering Wedstrijdvormen	Team Periodisering Tussenvormen
EXTENSIEF DUUR	<u>3 X 12 min</u> <u>Niveau 'basis'</u> 10 km/h 36"/100 m <u>Niveau 'pro'</u> 12 km/h 30"/100 m	<u>Wedstrijd</u> 8-8/11-11 3 x 12 min RH 2 min <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Extensieve opwarming Pass- en trapvorm Extensieve duurloop Afwerkingsvorm
INTENSIEF DUUR	<u>5 X 1000 m</u> 1000 m 30"/100m 1000 m 29"/100m 1000 m 28"/100m 1000 m 27"/100m 1000 m 26"/100m	<u>Wedstrijd</u> 5-5/7-7 5 x 5 min RH 2 min <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Intensieve opwarming Positiespelen Intensieve duurloop Afwerkingsvorm
INTERMITTEREND	<u>5"+10"/15" D5' H 5</u> <u>20"/20" D5' H5 RH2'</u> <u>10"/10" D5' H5 RH2'</u> Afstand 10" - 45 m Afstand 20" - 90 m	<u>Wedstrijd</u> 5-5/7-7 5 x 5 min RH 2 min <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Intensieve opwarming Positiespelen Intensieve duurloop Afwerkingsvorm
EXTENSIEF INTERVAL 150"	<u>8 X 600 m</u> H4 S2 RH 2' RS 4' 24" / 100m	<u>Wedstrijd</u> 4-4 4 x 150 sec S2 RH 2' RS 4' <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Agility opwarming Snelvoetenwerk Positiespel Afwerkingsgolf
EXTENSIEF INTERVAL 75"	<u>6 X 300 m</u> H3 S2 RH 90" RH 3' 10" / 50m + keerpunt Richtttijd 60"-70"	<u>Wedstrijd</u> 3-3 3 x 75 sec S2 RH 2' RS 4' <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Agility opwarming Positiespel Afwerkingsgolf
INTENSIEF INTERVAL 30"	<u>6 X 150 m</u> H3 S2 RH 90" RH 3' 9" / 50m + keerpunt Richtttijd 30"-35"	<u>Wedstrijd</u> 2-2 H3 x 30 sec S2 RH 2' RS 4' <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Agility 30" Klein positiespel
INTENSIEF INTERVAL 15"	<u>6 X 75 m</u> H3 S2 RH 90" RH 3' 5 X 15 m + keerpunt Richtttijd 15-18"	<u>Wedstrijd</u> 1-1 H3 x 15 sec S2 RH 2' RS 4' <u>Monitoring</u> PO P30" P60"	<u>Tussenvorm</u> Agility 15" Positiespel 1-1 met kaatsers Snelheidsuith.verm.

Bijlage 1: FYSIEK-COORDINATIEF Loop- en sprong-ABC + Wendbaarheid

LOOP- ABC / LOOPTECHNIEK FREQUENTIE TRAINING

Doel

Vermogen om prikkelsterkte, prikkel frequentie en prikkelsynchronisatie te optimaliseren
Intra- en intermulaire coördinatie
Snel-coördinatie verhogen

Coaching / richtlijnen

- Voeten, knieën, bekkenkanteling, romp, armen, handen, hoofd
- Pasritme, half-hoge snelle knie inzet, enkelstrekking
- Veel grondcontacten, snelvoetenwerk zonder bal, op de voorvoeten
- Armen hoeft ontspannen (vingers !!) , linker en rechter arm zelfde amplitude.
- Lichaamszwaartepunt lichtjes naar voren
- Balans, evenwicht
- Lichtvoetig , harmonieus lopen – bewegen
- Passlengte individueel aanpassen
- Pas-frequentie vergroten

Aandachtspunten

- Voorste steunfase: hete plaat techniek, plaatsing steunvoet
- Achterste steunfase : strekken (enkel-heup)
- Achterste zwaarfase
- Voorste zwaarfase

SPRONG- ABC AMPLITUDE TRAINING

Doel

Vermogen om prikkelsterkte, prikkel frequentie en prikkelsynchronisatie te optimaliseren
Intra- en intermulaire coördinatie
Paslengte verhogen-strekken versterken

Coaching / richtlijnen

- Elasticiteit enkelgewricht
- Reactiviteit , kort bodemcontact
- Arm inzet voor- en opwaarts, gesynchroniseerd met de knieheffing
- Enkelstrekking, achterste strekken ; goed uitduwen
- Vormspanning, stabilisatie bekken : juiste moment , juiste spieren aanspannen
- Stuwfase voor de horizontale versnelling
- Pas-lengte vergroten
- Juiste spierspanning voor grondcontact

Aandachtspunten

- Kaatsend lopen, hete plaat techniek
- Horizontale sprong-ABC > verticale sprong-ABC
- Reactiviteit
- Elasticiteit

WENDBAARHEID

Doel

Vermogen om zich snel, efficiënt , economisch aan te passen in alle richtingen en dit aan nieuwe spelsituaties

Intra- en intermulaire coördinatie

Pasritme en paslengte aan passen aan de specifieke motorische actie

Coaching / richtlijnen

- Geen bochten lopen, hoeken snijden
- Armbewegingen ter ondersteuning : evenwicht, stabiliteiten
- Armbeweging ter ondersteuning van het snel draaien, roteren, pivoteren...Armen zetten de beweging in...
- Reactiviteit : optimale contacttijd een maximale kracht ontwikkelen = vermogen
- Vormspanning, stabilisatie bekken : juiste moment, juiste spieren aanspannen
- Lichte snelle buiging in het steunbeen
- Voeten plaatsen in de looprichting
- Visueel reactievermogen

Aandachtspunten

- Voor-, rug- en zijwaarts bewegen met pivoteren op de voorvoeten
- Veel bodemcontacten op de voorvoeten : snelvoetenwerk
- Lichaamszwaartepunt in de mate van het mogelijke voor het steunpunt plaatsen

SNEL HERSTELLEN - UITHOUDING

Fysieke parameters	RECUPERATIE	EDT/EDT 2	IDT/IDT 2	EIT	IIIT	LACTAAT Jan Van Winckel
TRAININGSDOELEN	- Afvalstoffen in de spieren afvoeren - Actief herstel - Herstel van microtraumata - Inzetten van de supercompensatie - Compensatie wedstrijdinsp. - Mentale rust en relaxatie	- Herstelcapaciteit vergroten - Zuurstof leren tanken en verwerken = sneller herstellen - Zuurstoftransport - Verbeteren van het aeroob cyclisch vermogen - EDT 2 'pick-up' van de snelle spiervezels	- Specifieke wedstrijdconditie - Melkzuur- verwijderings-systeem trainen - Verbeteren van de herstelcapaciteit - Verbeteren van het aeroob cyclisch vermogen - IDT 2 'pick up' van de snelle spiervezels = Wedstrijdsimulatie= - Optimaliseren van het aeroob acyclisch vermogen	- Verbeteren van het snelheid- en krachtuithouding vermogen - Verbeteren van het herstelvermogen	- Verbeteren van het herstelvermogen - Verbeteren van het explosief vermogen: startssnelheid, versnellings-vermogen - Mentaal: kunnen en willen afzien- kapot zitten	- Weerstand tegen lactaten verhogen - Lactaat-verwijderingssyst. verbeteren - Mentaal: kunnen en willen afzien- kapot zitten
EFFECTEN	- Relaxatie, herstel van de spieren - Vetverbranding - Afvoer van afvalstoffen - Onderhouden basisconditie	- Zuurstofopname capaciteit vergroten - HD, SV vergroten - Opname O₂ vergr. - In cardio-vasco-pulmonair systeem - O₂ transport verbeteren - Vetverbranding optimaliseren - Glycogeen speler stijgt - sneller recuperen en herstellen na inspanning	- Verbeteren van de capaciteit van de snelle spiervezels - Verhogen van de anaerobe drempel - koolhydraten optimaliseren	- Verbeteren van het anaerobe uithoudings-vermogen - Verbetering werking snelle spiervezels	- Verbeteren van het ATP/CP systeem - Verbeteren van het anaerobe systeem	- Verhogen van de anaerobe drempel - Verhogen VO₂ max - Verbeteren max. lactaatgrens - Verbeteren lactaat-verwijderingssyst.

Fysieke parameters	RECUPERATIE	EDT/EDT 2	IDT/IDT 2	EIT	IIT	LACTAAT Jan Van Winckel
HARTFREQUENTIE	220 - LFT - 70	220 - LFT - 50	220 - LFT - 30	220 - LFT - 30	220 - LFT - 10	220 - LFT - 10
LACTAAT	<<< 1 mmol	< 2 mmol	2 <> 4 mmol	4 <> 6 mmol	6 <> 8 mmol	8 mmol tot maximum
KARVONEN	50 %	60 %	70 %	85 %	95 %	90 %
INTENSITEIT	65% HF max	65-75 % HF max	75-90 % HF max	70-100% HF Max	95-100% HF Max	90-95% HF Max
DUUR VAN 1 HERH	10 - 60 min (totaal 45-60min)	10 - 15 min (totaal 45-90 min)	4-8 min (totaal 30 - 45 min)	1 tot 2 min	15" - 45"	2 tot 3 min
AANTAL HERH	3-4 blokken	2 - 6 herh.	4 - 6 herh.	6 - 8 herh;	6 - 8 herh.	3-5 herh.
PAUZE TSS HERH	Proprioceptie	Actieve recuperatie	Actieve recuperatie	Lonende pauze	Lonende pauze	Lonende pauze
Raymond Verheijen	Spijversterken	2 - 5 min	2 - 5 min	45" tot 3 min	30 - 90 sec	5 - 3 min
AANTAL REEKEN	-	-	-	2 - 4 x	2 - 4 x	-
PAUZE TSS REEKEN	-	-	-	5 - 3 min	5 - 3 min	-
SUPERCOMPENSATIE	24 uren /vetverbr.	24 - 36 uur	36 - 48 uur	48 - 72	72 uur	72 uur
ARBEID / RUST	-	4 / 1	2/1	1 / 4 (lonende pauze)	1/6-8	1/2
Jan Van Winckel						

EXPLOSIVITEIT - SNELHEID

Fysieke parameters	STARTSNELHEID	VERSNELINGS-VERMOGEN	SNELHEIDUIT- HOUDINGSVERMOGEN	HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN
TRAININGSDOELEN	- Explosief vermogen - Startkracht verbeteren: snelle spiervezels - Vergroten van de max. afzetkracht eerste pas - Intra- en intermusculaire coördinatie verbeteren - Visueel reactievermogen verbeteren - Eerste startpas accentueren (start uit stilstand)	- Explosief vermogen - Vermogen max. snelheid te bereiken - Vliegende start - Snelheid = paslengte X pasfrequentie	- Explosieve capaciteit verbeteren = alactische capaciteit - Vermogen om de maximale snelheid aan te houden - Capaciteit om op het eind van de wedstrijd toch nog energievoorraad te kunnen aanwenden - Economisch met beschikbare energie omgaan (loop-ABC)	- Explosieve capaciteit verbeteren - Leren en blijven sprinten onder vermoeide toestand - Verbeteren van het vermogen om meerdere sprints na elkaar te kunnen verwerken - Lactaatverwijderingssysteem - Kwaliteit van de sprint aanhouden = beperkt verlies in tijd
STAPPENPLAN Vergroten aantal herhalingen Vergroten aantal series Vergroten duur arbeid Verklein rust tussen de series Verkleinen rust tussen de herhalingen	Stappenplan Intensiteit blijft maximaal Recuperatie volledig Aantal herhalingen systematisch verhogen Aantal series verhogen	Stappenplan Intensiteit blijft maximaal Recuperatie volledig Aantal herhalingen systematisch verhogen Aantal series verhogen	Stappenplan Intensiteit blijft maximaal Recuperatie inkorten Aantal herhalingen systematisch verhogen Aantal series verhogen	Stappenplan Intensiteit blijft maximaal Recuperatie volledig Aantal herhalingen systematisch verhogen Aantal series verhogen

Fysieke parameters	STARTSNELHEID	VERSNELLINGS- VERMOGEN	SNELHEIDUIT- HOUDINGSVERMOGEN	HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN
INTENSITEIT	100%	Opbouwend tot 100%	Opbouwend tot 100%	Opbouwend tot 90-100%
EFFECTEN	ATP – CP vermogen Snelheid 0 tot 5 meter	CP vermogen Versnelling 5 tot 30 meter	Max. snelheid aanhouden Fosfaat pooling	Herstel ATP-CP Fosfaatpooling
DUUR VAN 1 HERHALING	1-2 sec (0-15 meter)	2 – 6 sec (15-30 meter)	6 – 10 sec	1-2 (6) sec
AANTAL HERHALINGEN	8 – 10 herh.	4 – 6 herh.	4 – 6 herh.	6 – 10 sprints
PAUZE TSS HERHALINGEN	30 sec (10-20 sec)	30 sec – 1 min	45 sec – 2 min	10 sec
AANTAL REEKSEN	2 - 4	1 - 2	1 - 2	2 - 4
PAUZE TSS REEKSEN	2 - 4 min	4 min	6 min	2 - 4 min
SUPERCOMPENSATIE	36 - 48 u	48 – 54 u	72 u	72 u
ARBEID / RUST (JvW)	1 / 10	1 / 10	1 / 6	1 / 2 arbeid x 4/5

EXPLOSIVITEIT - KRACHT

CONCENTRISCH

Dynamische krachttraining

Er is een verplaatsing van de uiteinden van de spieren. De uiteinden van de spier komen dichterbij elkaar toe tijdens de spiercontractie.

Overwinningskracht

EXCENTRISCH

Dynamische krachttraining

De uiteinden van de spieren verwijderen zich van elkaar. De kracht waartegen het individu zich probeert te verzetten is groter dan de ontwikkelde kracht (negatieve arbeid).

Toegevoegde kracht Voorbeeld: afremmen van een beweging

PLYOMETRISCH

Elasticiteitstraining

Excentrische contractie onmiddellijk gevolgd door een concentrische contractie (0,2 sec). Stretch shortening cycle

ISOMETRISCH

Statische krachttraining

De spier trekt samen zonder verkorting door arbeid te verrichten tegen een vaste weerstand (zonder beweging met constante lengte). Geen verplaatsing van lichaamsdelen.

EXPLOSIVITEIT - KRACHT

Fysieke parameters	MAXIMALE KRACHT	EXPLOSIEVE KRACHT	SNELKRACHT	KRACHT UITHOUDING
TRAININGS DEFINITIE	Het vermogen van een spier om een max. kracht tegen een weerstand in één contractie te overwinnen	Het vermogen van een speler om een relatief grote weerstand zo snel mogelijk te overwinnen Grote kracht per tijdseenheid	Het vermogen om in een zo'n kort mogelijke tijd een relatief kleine belasting te overwinnen. Sprint vanuit beweging	Het vermogen van de speler om een submaximale kracht uit te oefenen over een bepaalde periode
TRAININGSDOEL	Meer spiervezels prikkelen intramusculaire coördinatie Innervatie verbeteren	Intramusculaire coördinatie verbeteren Activatie snelle spiervezels	Snel-coördinatie verbeteren Pasfrequentie Intra- en intermusculaire coördinatie	Lage kracht gedurende 90 min volhouden (lopen, springen, enz.)
EFFECTEN	Startkracht Verticale sprong Richtingsveranderingen Verbeteren van de afzetkracht, sprongkracht Hypertrofie Fosfocreatine-reserve opbouwen Blessurepreventie	Startkracht Verticale sprong Richtingsveranderingen Prikkelsterkte, prikkeelfrequentie, synchronisatie Hypertrofie Fosfocreatine-reserve opbouwen	Verbeteren snelkracht = overwinnen cyclische weerstand Frequentie verbetert	Spijruithouding
INTENSITEIT	75-90% 1 RM	> 85% 1 RM	< 70% 1 RM	< 70% 1 RM
DUUR VAN 1 HERHALING				

AANTAL HERHALINGEN	1-5 herhalingen	8 herhalingen	8-12 herhalingen	< 12 herhalingen intensief > 20 herhalingen extensief
AANTAL REEKSEN	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 5
PAUZE TUSSEN REEKSEN	2-5 min	2-5 min	< 30 sec	< 30 sec
SUPERCOMPENSATIE	48 - 72 uur	36 - 48 uur	36 - 48 uur	24 - 36 uur

INTERMITTEREND		FARTLEK
Lopen op %		Gefractioneerde duurtraining
Kracht + lopen op %		Afwisselend 50 - 60 - 70 - 85 - 95 % F max.
Coördinatie + lopen op %		Verbeteren anaerobe drempel
Lopen op verschillende snelheden 9 km/h 10km/h 12 km/h 15 km/h 18 km/h		

BIJLAGE 2: STAPPENPLAN SNEL HERSTELLEN

STAPPENPLAN
HERSTELCAPACITEIT (Snel herstellen lang volhouden)

EXTENSIEVE DUUR-E1 zone

E 1-zone EXTENSIEF DUUR		
11-11 / 8-8		
HERSTELCAPACITEIT		
30 min ... 90 min		
Stap 1	3 x 10 min	RH 2 min
Stap 2	3 x 12 min	RH 2 min
Stap 3	3 x 15 min	RH 2 min
Stap 4	4 x 12 min	RH 2 min
Stap 4	2 x 15 min 2 x 10 min	RH 2 min
Stap 6	2 x 15 min 2 x 12 min	RH 2 min
Stap 7	2 x 15 min 2 x 15 min	RH 2 min
Stap 8	4 x 15 min 1 x 10 min	RH 2 min
Stap 9	4 x 15 min 1 x 12 min	RH 2 min
Stap 10	6 x 15 min	RH 2 min

INTENSIEVE DUUR-E2 zone

E 2-zone INTENSIEF DUUR		
7-7 / 5-5		
HERSTELCAPACITEIT		
15 min ... 45 min		
Stap 1	4 x 4 min	RH 2 min
Stap 2	4 x 5 min	RH 2 min
Stap 3	4 x 6 min	RH 2 min
Stap 4	4 x 7 min	RH 2 min
Stap 5	4 x 8 min	RH 2 min
Stap 6	5 x 7 min	RH 2 min
Stap 7	5 x 8 min	RH 2 min
Stap 8	3 x 8 min 3 x 6 min	RH 2 min
Stap 9	3 x 8 min 3 x 7 min	RH 2 min
Stap 10	6 x 8 min	RH 2 min

Merk op: Dit stappenplan en volgende zijn enkel richtinggevend, waarbij de trainer, indien nodig, de modaliteiten te allen tijde flexibel kan en moet aanpassen en/of bijsturen.

STAPPENPLAN

HERSTELVERMOGEN (Snel herstellen)

EXTENSIEF INTERVAL I – W zone

INTENSIEF INTERVAL W-zone

I-zone	EXTENSIEF INTERVAL	4-4	HERSTELVERMOGEN	10 min ... 30 min
Stap 1	2 x 4 x 2'	3'	recup	
Stap 2	2 x 4 x 2'	2'	recup	
Stap 3	2 x 4 x 2'	1'	recup	
Stap 4	2 x 5 x 2'	3'	recup	
Stap 5	2 x 5 x 2'	2'	recup	
Stap 6	2 x 5 x 2'	1'	recup	
Stap 7	2 x 4 x 3'	3'	recup	
Stap 8	2 x 4 x 3'	2'	recup	
Stap 9	2 x 4 x 3'	1'	recup	
Stap 10	2 x 5 x 3'	3'	recup	
Stap 11	2 x 5 x 3'	2'	recup	
Stap 12	2 x 5 x 3'	1'	recup	

I-W-zone	EXTENSIEF INTERVAL	3-3	HERSTELVERMOGEN	10 min ... 20 min
Stap 1	2 x 4 x 1'	3'	recup	
Stap 2	2 x 4 x 1'	2'	recup	
Stap 3	2 x 4 x 1'	1'	recup	
Stap 4	2 x 5 x 1'	3'	recup	
Stap 5	2 x 5 x 1'	2'	recup	
Stap 6	2 x 5 x 1'	1'	recup	
Stap 7	2 x 4 x 2'	3'	recup	
Stap 8	2 x 4 x 2'	2'	recup	
Stap 9	2 x 4 x 2'	1'	recup	
Stap 10	2 x 5 x 2'	3'	recup	
Stap 11	2 x 5 x 2'	2'	recup	
Stap 12	2 x 5 x 2'	1'	recup	

W-zone	INTENSIEF INTERVAL	2-2	HERSTELVERMOGEN	6 min ... 12 min
Stap 1	2 x 6 x 30"	2' R		
Stap 2	2 x 6 x 30"	90" R		
Stap 3	2 x 6 x 30"	60" R		
Stap 4	2 x 6 x 40"	2' R		
Stap 5	2 x 6 x 40"	90" R		
Stap 6	2 x 6 x 40"	60" R		
Stap 7	2 x 8 x 30"	2' R		
Stap 8	2 x 8 x 30"	90" R		
Stap 9	2 x 8 x 30"	60" R		
Stap 10	2 x 8 x 45"	2' R		
Stap 11	2 x 8 x 45"	90" R		
Stap 12	2 x 8 x 45"	60" R		

W-zone	INTENSIEF INTERVAL	1-1	HERSTELVERMOGEN	3 min ... 6 min
Stap 1	2 x 6 x 15"	2' R		
Stap 2	2 x 6 x 15"	90" R		
Stap 3	2 x 6 x 15"	60" R		
Stap 4	2 x 8 x 20"	2' R		
Stap 5	2 x 8 x 20"	90" R		
Stap 6	2 x 8 x 20"	60" R		
Stap 7	2 x 8 x 25"	2' R		
Stap 8	2 x 8 x 25"	90" R		
Stap 9	2 x 8 x 25"	60" R		
Stap 10	2 x 8 x 30"	2' R		
Stap 11	2 x 8 x 30"	90" R		
Stap 12	2 x 8 x 30"	60" R		

BIJLAGE 3: STAPPENPLAN EXPLOSIVITEIT-SNELHEID

EXPLOSIEF VERMOGEN

EXPLOSIEF VERMOGEN		STARTSNELHEID	
Stap 1	5 m	Hx4	Sx2
	10 m	Hx4	Sx1
Stap 2	5 m	Hx5	Sx2
	10 m	Hx5	Sx1
Stap 3	5 m	Hx4	Sx3
	10 m	Hx4	Sx1
Stap 4	5 m	Hx4	Sx3
	10 m	Hx5	Sx1
Stap 5	5 m	Hx4	Sx3
	10 m	Hx4	Sx2
Stap 6	5 m	Hx5	Sx3
	10 m	Hx4	Sx2
Stap 7	5 m	Hx5	Sx3
	10 m	Hx5	Sx2
Stap 8	5 m	Hx5	Sx3
	10 m	Hx5	Sx2
Stap 9	5 m	Hx2	Sx3
	10 m	Hx5	Sx2
Stap 10	5 m	Hx2	Sx3
	10 m	Hx5	Sx2
	15 m	Hx2	Sx2

EXPLOSIEF VERMOGEN		VERSNELINGSVERMOGEN	
Stap 1	15 m	Hx3	Sx1
	20 m	Hx3	Sx1
Stap 2	15 m	Hx4	Sx1
	20 m	Hx3	Sx1
Stap 3	15 m	Hx4	Sx2
	20 m	Hx4	Sx1
Stap 4	15 m	Hx3	Sx3
	20 m	Hx3	Sx1
Stap 5	15 m	Hx3	Sx3
	20 m	Hx3	Sx2
Stap 6	15 m	Hx4	Sx3
	20 m	Hx3	Sx1
Stap 7	15 m	Hx4	Sx3
	20 m	Hx3	Sx2
Stap 8	15 m	Hx4	Sx3
	20 m	Hx3	Sx2
Stap 9	15 m	Hx4	Sx3
	20 m	Hx3	Sx2
Stap 10	15 m	Hx4	Sx3
	20 m	Hx3	Sx2
	30 m	Hx2	Sx2

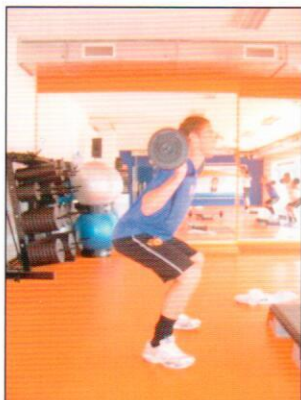
STAPPENPLAN EXPLOSIVITEIT - SNELHEID

EXPLOSIEVE CAPACITEIT

EXPLOSIEVE CAPACITEIT				
HERHAALD KORT SPRINT VERMOGEN				
Stap 1	20 m	Hx6	Sx2	RH 15" RS 4 min
Stap 2	20 m	Hx8	Sx2	RH 15" RS 4 min
Stap 3	20 m	Hx10	Sx2	RH 15" RS 4 min
Stap 4	20 m	Hx8	Sx2	RH 12" RS 4 min
Stap 5	20 m	Hx10	Sx2	RH 12" RS 4 min
Stap 6	20 m	Hx8	Sx2	RH 10" RS 4 min
Stap 7	20 m	Hx10	Sx2	RH 10" RS 4 min
Stap 8	20 m	Hx8	Sx3	RH 10" RS 4 min
Stap 9	20 m	Hx10	Sx3	RH 10" RS 4 min
Stap 10	20 m	Hx10	Sx3	RH 7" RS 5 min

EXPLOSIEVE CAPACITEIT				
SNELHEIDSUITHOUDINGSVERMOGEN				
Stap 1	30 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx2	Sx1	RH 2' RS 5 min
Stap 2	30 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx3	Sx1	RH 2' RS 5 min
Stap 3	30 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 5 min
Stap 4	30 m	Hx3	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 5 min
Stap 5	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx1	RH 2' RS 5 min
Stap 6	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx3	Sx2	RH 2' RS 5 min
Stap 7	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 5 min
Stap 8	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 5 min
Stap 9	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 5 min
	50 m	Hx2	Sx1	RH 3' RS 5 min
Stap 10	30 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx3	Sx1	RH 3' RS 5 min
	50 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 4 min
	40 m	Hx4	Sx2	RH 2' RS 5 min
	50 m	Hx2	Sx2	RH 3' RS 5 min

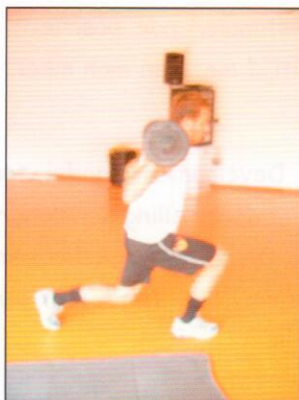
BIJLAGE 4: Kracht-preventie-programma-squat-lunges (Germinal Beerschot)



Halve squat:

Doorbuigen tot squathouding, Halve squat bovenbeen horizontaal Knie blijft achter voetpunt.

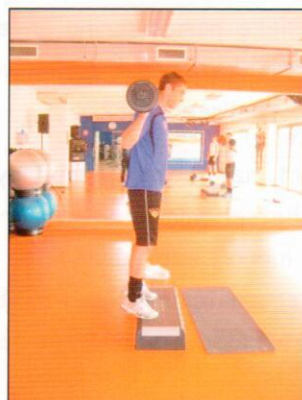
Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg



Lunge:

1 been uitvallen voorwaarts. Knie voor teenpunt houden.

Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg



Calf raise:

Streksteun op de voorvoeten, opduwen vanuit de enkels. Excentrisch terugkeren naar startpositie

Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg



Lunge side:

Zijwaarts uitvallen en actief terug. Links en rechts. Voorwaarts, schuin vw, zijwaarts

Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg



Step-up:

Opstappen tot strekstand. Tweede voet bijzetten. Afwisselend linker en rechterbeen starten

Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg



Squat jump:

Vanuit Squat (60°) Explosief opwaarts springen

1. Kaatsend opwaarts springen. Knie gestrekt houden.
2. Excentrisch afremmen opwaarts springen.
- 3.

Stappenplan 10 kg / H x 8 S x 2
Opbouw H 2x S / 2 x 30Kg

BESLUIT

Kunnen we door een optimale technisch-tactische voorbereiding, een uitgewerkte fysieke periodisering en een stimulerende positieve coaching elke speler 10% beter maken, dan spelen we altijd met een man meer. Een leuke gedachte, maar ook realiseerbaar?

Met het 'Long Term Player Development'-model trachten we een kader te schetsen waarin de trainer deze doelstelling kan concretiseren. Het LTPD-model is hierbij een hulpmiddel. Een fysiek ontwikkelingsplan tussen 6 en 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd, met andere woorden het plannen en periodiseren op lange termijn.

In onze opleiding staat het individu centraal. Dit betekent ook dat sommige spelers atletisch en mentaal rijp kunnen zijn voor het volwassen voetbal op 18 jaar (veelal uitzonderingen). De meeste spelers zijn pas voetbalrijp op 20 jaar of ouder. Als clubverantwoordelijke en/of coach is het zeer belangrijk om hier rekening mee te houden. Geen talenten verloren laten gaan. In deel 6, de postformatiefase, bespreken we hoe deze spelers individueel begeleid kunnen worden om de laatste stap naar de fanions met meer succes te zetten.

De wedstrijd- en winfase zijn cruciaal in deze ontplooiing. De drop-out is vaak groot. Sommige spelers haken af en kiezen voor studies en/of andere hobby's. Vandaar deze vragen in de wedstrijd- en winfase: Wie heeft zich al de juiste lifestyle eigen gemaakt? Hoe moet deze verder ontwikkelen? Wie heeft de juiste drive en hoe kunnen we de focus van deze leeftijdsgroep op het voetbal houden? Vragen die we hebben trachten te beantwoorden in deel 5. Een fase waarin jongeren zelf verantwoordelijkheid willen opnemen. Jongeren die willen meedenken in hun ontwikkelingsproces. De gekende iPod-generatie. Niet de trainer leert ze de kunst van het voetballen. De speler ontwikkelt zichzelf. De trainer als begeleider en bewaker van dit proces. 'De speler staat centraal'.

En tenslotte, kenmerkend in de wedstrijd- en winfase is het willen WINNEN. Het resultaat van de wedstrijden wordt belangrijker. Wij willen winnaars opleiden die het hate nom te verliezen. "Train to develop, play to win". Winnaars die fysiek en mentaal nog eens 10% beter scoren, zodat we 12 tegen 11 kunnen spelen. 'The winner takes it all, the loser has to fall'.

Veel succes! Joost

Bibliografie

Cursus 'Motorische' leren VFV - Joost Desender 2010
Federale Trainersschool KBVB/VFV : Cursus Lichamelijke voorbereiding Cyclus 2
Federale Trainersschool KBVB/VFV : Cursus Cyclus 1
Tijdschrift : De Voetbaltrainer Eisma bv.
Tijdschrift : Fussballtraining DFB Philippka - Verlag
Tijdschrift : Dug - Out Kluwer - KBVB
Het 'Duivels Football Fun ' boek : Joost Desender-Caen Gino
Coördinatiescholing voor voetballers : Joost Desender
Tijdschrift : Trainers Magazine : Paul Van Veen Sportfacilities & Media BV.
Cursus en bijscholingen IAPF : Loop- en conditietrainer
Tijdschrift : Body-Talk : nieuwsbrief sport en beweging , uitgeverij Biblo
Tijdschrift : Sportgericht : uitgeverij Sportgericht vof
Tijdschrift : Journal of Sports Sciences
Elementaire trainingsleer : Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, Loes Bolssens
Cursus Allround Conditietrainer Toine Goolberg 2009
Clinic Sportakus Universiteit Gent
Clinic Topsportlab Prof. Helsen, Jan Van Winckel ... 2009
De Voetbalmethode : Henk Mariman
Sportletsels : Lars Peterson & Per Renstrom
Voetbal special : Tom Boudeweel, Jan Van Winckel, Prof. W. Helsen
Voetbalconditie : Drs. Raymond. Verheijen
Periodiseren van voetballen : Drs. Raymond. Verheijen

www.ltad.ca

www.activesurrey.com/content-2017

www.baseball.ca/eng_doc.cfm?docid=319

www2.sport.nl/attachments/Presentatie2LTADinleiding.ppt

Carl P. Gabbard 'Lifelong Motor Development' Texas A&M University, 2008

<http://www.schouppe.net>

Philippaerts, Vaeyens, Janssens, Van Renterghem, Matthys, Craen, Bourgois, Vrijens, Beunen, Malina : 'The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players'

Joost Desender

Licentiaat Lichamelijk Opvoeding
Diploma UEFA A
Diploma Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding TVJO
Pro Elite
Posthogeschool Brussel 'Sport en Voeding'
Conditie - en revalidatietrainer IAPF Nederland



Auteur van

Boek	Duivels Football Fun Boek
Boek	Coördinatiescholing als basis voor het duel 1 tegen 1
CD ROM	Techniek Trainen Thuis
CD ROM	Actieve Blessurepreventie
DVD	Al Spelend Leren Voetballen

Lesgever Topsport KTA Brugge

Docent Trainerschool KBVB – VFV : Trainingsleer

Physical trainer Jeugd en beloften Club Brugge (2006-2009)

Physical trainer Fanions 2009-2010 GBA Beerschot

Contact

Platanendreef 12
8200 Brugge 2
0478 / 24 43 46
joostdesender@gmail.com

DIGITAL SOCCER DRAW

- **Digital Soccer Draw** is het officiële tekenpakket gebruikt bij de opleidingen aan de Federale Trainersschool.
- **Digital Soccer Draw** is dé software voor het aanmaken van uw oefenstof.
- **Download** DSDraw en gebruik de software 21 dagen gratis.



www.homeware.be is ontworpen voor en door de voetbaltrainer.

U vindt er:

- een grote hoeveelheid oefenstof
- video analyses voor allerlei spelsituaties
- uitleg en hulpmiddelen voor het afnemen van testen
- tal van handige berekeningsmodules
- een forum waar u terecht kunt met al uw vragen

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Joost Desender

Per ontwikkelingsfase, één afzonderlijk PRAKTIJK-BOEK uitgewerkt volgens de theorie van 'Long Term Player Development'.

DEEL 1 THEORIE LTPD

DEEL 2 SPEELFASE

DEEL 3 COÖRDINATIEFASE

DEEL 4 PUBERTEITFASE

DEEL 5 WEDSTRIJD- en WINFASE

DEEL 6 POSTFORMATIEFASE



"Meer voetbal-atleten opleiden"

Moeten we eerst voetballers opleiden en later aandacht hebben voor de noodzakelijke fysieke kwaliteiten van een volwassen voetballer? Of opteren we voor een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische vaardigheden en de 'CLUSK'-eigenschappen (Coördinatie - Lenigheid - Uithouding - Snelheid - Kracht) met als fundament de juiste sportieve en gezonde 'LIFESTYLE'.

LTPD is een fysiek ontwikkelingsmodel en een werkinstrument bij de zoektocht naar de optimale 'CLUSK'-trainingsbegeleiding, in overeenstemming met de biologische leeftijd en geestelijk-motorische maturiteit van de jongeren. LTPD ondersteunt de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling. Deze holistische benadering van 'Long Term Player Development', naar een doelgerichte en planmatige ontplooiing van lichaam en geest, maakt dat bovendien ook 'LIFESTYLE' een centrale plaats binnen deze filosofie inneemt.

LTPD wensen we te integreren in de voetbaltraining of m.a.w. LTPD vanuit wedstrijd situaties trainbaar maken in de reguliere trainingssessies.

Ons einddoel is meer voetbal-atleten opleiden.

Binnen het LTPD-model plaatsen we de biologische leeftijd centraal. Hiervoor opteren we voor 5 fasen die heel vloeiend in elkaar overgaan.

Elke fase heeft zijn gevoelige leerperiodes. Per ontwikkelingsfase zal één boek dieper ingaan op de praktische toepassing van de LTPD-filosofie.

Samenvattend kunnen we deze filosofie omschrijven als een systematische benadering van een fysiek voetbalopleidingsmodel. Het LTPD-kaderwerk heeft als doel een methodisch en pedagogisch begeleidingsplan te definiëren om de intrinsieke kwaliteiten van de talentvolle voetballers, als individu binnen het collectieve, optimaal te ontwikkelen in overeenstemming met zijn biologische leeftijd. Het 'Long Term Player Development'-model streeft naar een simultane ontwikkeling van de technisch-tactische, mentale en fysieke kwaliteiten.

Het vijfde boek richt zich naar de wedstrijd- en winfase waar de collectieve periodisering en de winnaarsmentaliteit binnen het LTPD-model centraal staan. Veel leesplezier met DEEL 5.

Joost Desender