

Het Long Term Player Development-model



De opwarming, meer dan
"warm lopen" alleen

LTPD-SPECIAL

Een nieuwe, uitdagende en creatieve kijk
om de opwarming in het voetbal doelgericht,
functioneler en leuker in te vullen.

Joost Desender

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
Actieve houdingstraining Topsport Vlaanderen



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 (KBVB)
Boek	Long Term Player Development - Deel 1-2-3-4-5-6

<u>Lesgever</u>	Topsport KTA Brugge
<u>Docent</u>	Trainersschool KBVB – VFFV: Trainingsleer
<u>Physical trainer</u>	Jeugd en beloften Club Brugge (2006-2009)
<u>Physical trainer</u>	Fanions 2009-2010 GBA Beerschot
<u>Physical trainer</u>	Jeugd en beloften Club Brugge (2009-2011)
<u>Physical trainer</u>	Fanions 2011-2015 Club Brugge
<u>Docent</u>	Opleiding Physical Coach VFFV

Contact

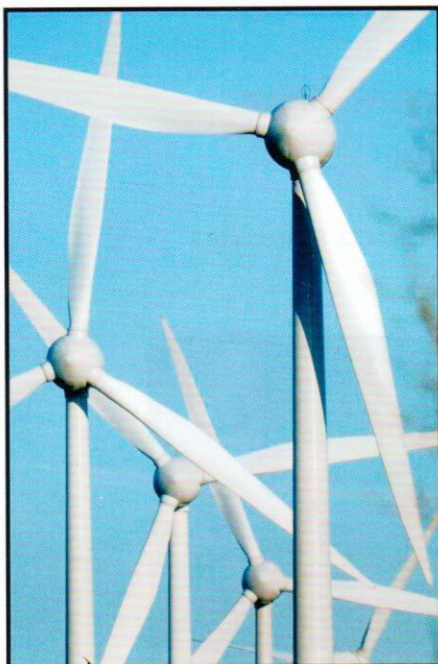
Platanendreef 12
8200 Brugge 2
0478 / 24 43 46
joostdesender@gmail.com



Het 'LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT'-model

*Fysiek ontwikkelingsmodel voor voetballers tussen 4 en 21 jaar
in overeenstemming met de biologische leeftijd,
gekoppeld aan de juiste 'lifestyle'.*

'Meer voetbal-atleten opleiden'



Empowerment of the future player

**De opwarming,
meer dan 'warm lopen' alleen.**

Joost Desender

De opwarming, meer dan 'warm lopen' alleen.

Joost Desender

Neem vrijblijvend contact op met Joost Desender

... voor meer informatie

... voor de organisatie van clinics

LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT

De opwarming, meer dan 'warm lopen' alleen.

ISBN-NUMMER : 9789081547260

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



Dank aan

Alle collega's voor hun inspirerende inbreng.

Leen

Gab Demanet en Gino Caen

voor hun bereidwillige medewerking en verbeterwerk.

Wim Van de Putte voor de cover

Djordi Dhondt voor de foto's

INHOUD

Voorwoord Opwarming, meer dan 'warm lopen' alleen.	5
Voorwoord Gino Caen	6
Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Doel van de opwarming	19
1.1. Theoretische benadering	19
1.2. Primaire doelen	21
1.3. Secundaire doelen	22
1.3.1. Psychologisch : Arousal en mentale vaardigheden	22
1.3.2. Technisch-tactische doelstellingen in de opwarming	26
1.3.3. Methodiek van de opwarming gekoppeld aan de coördinatieve vaardigheden	28
1.3.4. Fysiek-coördinatief : bewegingsgerichte vaardigheden zonder bal	29
1.3.5. Technisch-coördinatief : bewegingsgerichte vaardigheden met bal	60
1.3.6. Brein-coördinatieve vaardigheden integreren in de reguliere opwarming	79
1.3.7. Demo-opwarming coördinatiefase	91
1.3.8. Fysiek : kracht en snelheid	96
1.3.9. Preventieve doelstellingen in de opwarming	111
1.3.10. Empowerment	116
Hoofdstuk 2 Methodiek van de opwarming	117
Hoofdstuk 3 Opwarming leeftijdsgebonden	122
3.1. Opwarming in de speelfase en coördinatiefase	123
3.2. Opwarming in de puberteits-, wedstrijd- en prestatiefase	125
Hoofdstuk 4 Tips voor een goede opwarming	127
Hoofdstuk 5 Kenmerken van een goede opwarming	130
Hoofdstuk 6 Voorbeelden van trainingsopwarmingen	131
6.1. Opwarming in de speelfase 1	131
6.2. Opwarming in de speelfase 2	134
6.3. Opwarming in de coördinatiefase	137
6.4. Opwarming in de puberteitsfase	142
6.5. Opwarming in de wedstrijdphase	147
6.6. Opwarming in de postformatie- of prestatiefase	152
6.6.1. Opwarming fysieke overload-training met technisch-tactische doelstelling	155
6.6.2. Opwarming technisch-tactische training met een fysieke underload	159

6.6.3. Opwarming compensatie-training (WD + 1)	160
6.6.4. Opwarming pré-wedstrijd (WD - 1)	161
6.6.5. Opwarming inloop-training (WD + 2)	162
6.6.6. Opwarming coördinatieve-training	158
6.6.7. Opwarming techniek-training	164
6.6.8. Opwarming herstel-training	165

Hoofdstuk 7 Plateau-opwarmingen 166

7.1. In ruitvorm : 4-kwadrant-organisatie	166
7.2. In dubbele ruitvorm : 6-kwadrant-organisatie	173
7.3. In drie-dubbele ruitvorm : 9-kwadrant-organisatie	179
7.4. Pass- en trapvormen en positiespelen vanuit plateau-opwarmingen	187

Hoofdstuk 8 Opwarming keepers 188

Hoofdstuk 9 Positiespecifieke opwarmingen 197

9.1. Flankverdedigers	197
9.2. Centraal verdedigers	198
9.3. Middenvelders	199
9.4. Flankaanvallers	200
9.5. Spitsen	201

Hoofdstuk 10 Integratie technisch-tactische, fysieke en mentale vaardigheden in de reguliere opwarming 202

Hoofdstuk 11 Wedstrijdopwarming 222

11.1. In de speelfase	223
11.2. In de coördinatiefase	225
11.3. In de puberteitsfase	227
11.4. In de wedstrijd- en winfase	229
11.5. In de postformatiefase	231

Hoofdstuk 12 CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere Opwarming 233

Besluit 240

Voorwoord

De opwarming, meer dan 'warm lopen' alleen !

Ons voetbal blijft zich snel ontwikkelen. Stilstaan is achteruit gaan. Spelertjes van 5 jaar die nu voor het eerst enthousiast starten in een vereniging met voetballen zijn onze toekomstige Rode Duivels van 2035. Hoe zal het voetbal evolueren binnen 20 jaar ?

Onze leidraad is durven vernieuwen en creatief nadenken over elk detail in onze op- en begeleiding van voetballers. Vandaar collega's, dit nieuw boek met nieuwe invalshoeken om kritisch na te denken over de invulling van de opwarming.

In navolging van de zesdelige boekenreeks 'Long Term Player Development' (een fysiek ontwikkelingsmodel van 6 tot 21 jaar in overeenstemming met de biologische leeftijd, gekoppeld aan de juiste lifestyle), opteren we in dit boek voor het in detail uitwerken van een niet onbelangrijk specifiek item in training en/of wedstrijd, namelijk de opwarming.

Enkele vragen die we in dit boek wensen te beantwoorden:

- *Waarom opwarmen?*
- *Is opwarmen een noodzaak of een noodzakelijk kwaad aan het begin van de training of voor de wedstrijd?*
- *Brengen we voldoende gerichte afwisseling of opteren we voor een 'herhaling van herhaling' van dezelfde opwarming?*
- *Kunnen we de opwarming doelgerichter, functioneler en leuker maken?*
- *Hoe kunnen we de keepers doelgericht integreren in de reguliere collectieve opwarming?*
- *Kunnen we mentale vaardigheden terugkoppelen aan technisch-tactische en fysieke doelstellingen?*

Als je de vraag stelt aan jeugdspelers : "Waarom moet je eerst opwarmen?", krijg je vaak weinig zinvolle antwoorden. Zelden zal je horen: "om een betere voetballer te worden".

DE 'OPWARMING' ALS MIDDEL OM EEN BETERE VOETBALLER TE WORDEN

In het boek "Opwarmen is meer dan 'warm lopen' alleen" wensen we deze leuke uitdaging grondig uit te werken. Hoe kunnen we de opwarmingstijd nuttig gebruiken om betere spelers op te leiden? Zeker wanneer je weet dat 20 tot 25% van de totale trainingstijd besteed wordt aan de opwarming. Spelers inzichtelijk technisch-tactisch beter opleiden. Spelers met de perfecte handelingssnelheid. Spelers die creatief zelf de juiste keuzes durven en mogen maken. Spelers die beter kunnen bewegen met en zonder bal, maar ook extra aandacht in de opwarming aan het atletiseren en het ontwikkelen van de noodzakelijke mentale vaardigheden. Spelers in de juiste sfeer brengen om optimaal te 'mogen-kunnen-willen' trainen. Spelers die meedenken en hun verantwoordelijkheid durven en mogen nemen.

Op deze vragen trachten we in dit boek met heel veel praktische voorbeelden en een specifieke methodiek een antwoord te geven. Opnieuw zal in deze methodiek de biologische leeftijd gekoppeld aan de 5 ontwikkelingsfasen centraal staan. **Veel leesplezier! Joost**

Voorwoord

Gino Caen : Physical Coach KV Oostende

Iedere sportman weet dat een goed uitgebalanceerde opwarming een noodzakelijkheid is voor een training of wedstrijd. Mijn motto: "Een voetballer, een atleet met voetbalschoenen" sluit perfect aan bij het nieuwe boek van Joost.

Een goede opwarming heeft een positieve invloed op kracht, de snelheid, lenigheid, het uithoudingsvermogen en heeft tot doel de fysieke prestaties te verbeteren en sportletsels te vermijden. Opwarmen moet dan ook regelmatig en correct gebeuren. Nadelen zijn er alleen als de opwarming niet goed wordt uitgevoerd (te intensief, te lang) waardoor de eigenlijke sportbeoefening negatief wordt beïnvloed. Er komen een aantal fysiologische processen op gang: de spieren worden klaargemaakt voor de arbeid die ze tijdens de training of wedstrijd moeten leveren.

Niet alleen fysiologisch maar ook psychologisch is een warming-up van cruciaal belang : dit omdat het brein ook de tijd nodig heeft opdat de sporter zich mentaal oplaadt naar de training of wedstrijd toe. Prikkel (technisch - tactisch richtlijnen) kunnen tijdens de opwarming verwerkt worden.

De speler moet na een opwarming kunnen zeggen: "ik ben er klaar voor, alles zit goed en ik voel me goed". Een totaalopwarming garandeert 100% dat je als speler op training of wedstrijd zal presteren.

De warming-up is tevens een ideaal middel om minpunten van de speler te verbeteren: technische of coördinatieve tekorten. Een goed gestructureerde opwarming van 20' is een "must" voor iedere speler. Vooral de complexe vormen tijdens de laatste fase van de opleiding en postformatie zijn als eindvormen noodzakelijk zodat de trainer / animator / coach de resterende 75% van zijn trainingstijd aan alle andere aspecten van het voetbal kan spenderen.



Nogmaals proficiat Joost, het boek is goed opgebouwd en duidelijk onderbouwd.

De beschreven onderbouwde opwarmingsvormen stimuleert de intrinsieke motivatie van de voetballer om van hem een betere voetbalatleet te maken.

Veel leesplezier!

Gino Caen

Inleiding

In onze Long Term Player Development-filosofie vertrekken we altijd van dezelfde principes. Ook in de opwarming, wedstrijd of training blijven we trouw aan onze 11 fundamentele principes.

➤ Het functioneel holistisch, geïntegreerd en globaal denken

In ons LTPD-denkproces starten we van de eindvorm. Ons einddoel is spelers opleiden en begeleiden voor de wedstrijd 11 tegen 11 (= globaal denken). We werken en denken creatief vanuit de EINDVORM.

We trachten onze doelstelling, coaching, voetbalinhouden en oefenstof te kiezen in functie van de eindvorm. Dit betekent kiezen voor het **FUNCTIONELE** van doelen, inhouden en oefenstof.

We trachten ook zoveel mogelijk alle ingrediënten uit het voetbalspel te integreren in één totaalpakket. Niet het mentale loskoppelen van het fysieke of het technisch-tactische. Kracht is coördinatie onder weerstand. Het technisch-tactische, het fysieke en het mentale kun je onderscheiden, maar nooit scheiden van elkaar in een GLOBALE op- en begeleiding. Hetzelfde kan gezegd worden van de CLUSK-vaardigheden (CLUSK = coördinatie-lenigheid, uithouding, snelheid en kracht). Is mobiliteit geen voorwaarde voor snelheid? Is een slechte looeconomie geen beperkende factor in het lang kunnen volhouden en snel herstellen van explosieve inspanningen? De uitdaging is om bij de keuze van oefenstof en de opmaak van trainingen, al deze vaardigheden **HOLISTISCH GEïNTEGREERD** aan elkaar te koppelen.

➤ Het INDIVIDU staat centraal

In de voetbalontwikkeling binnen het LTPD-opleidingsplan doorlopen we 5 fases: Speelfase, coördinatiefase, puberteitsfase, wedstrijd- en winfase en de postformatie of de prestatiefase. Het **INDIVIDU** staat centraal. Die individuele ontwikkeling volgt een biologisch, psychosociaal proces. Heel belangrijk in deze visie is de kennis van de biologische leeftijd van de spelers (PHV). Elk individu is anders en vraagt een eigen specifieke benadering. De ontwikkeling naar een volwassen voetballer verloopt ook niet liniar: plots merk je dat een speler grote stappen voorwaarts zet, maar een tijdje later stagneert zijn ontwikkeling opnieuw. Dit kan echter tijdelijk zijn. Vandaar deze boodschap: veroordeel niet te snel en te vroeg jonge spelers!

➤ Het EMPOWERMENT-principe

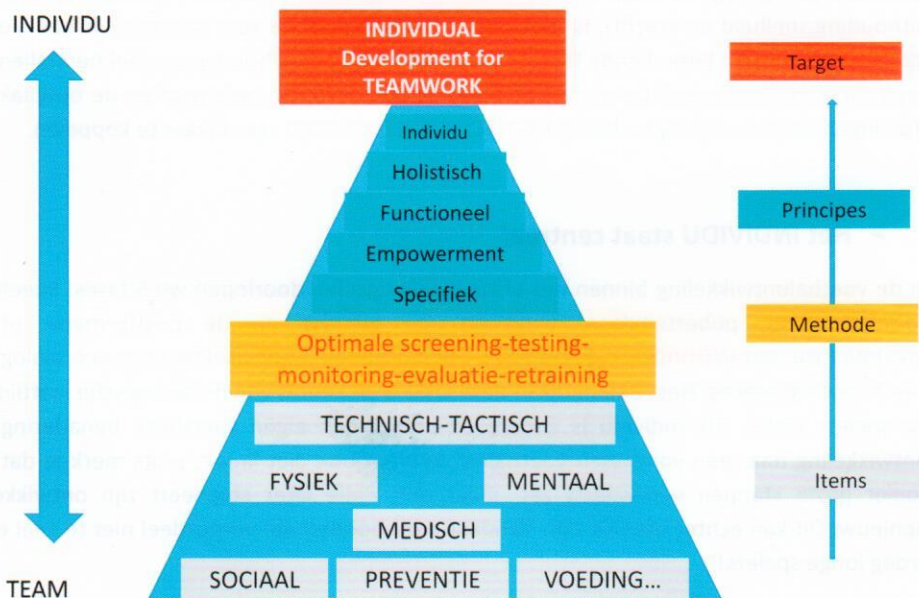
De trainer/coach heeft in de eerste plaats een begeleidende functie. De coach creëert de 'perfecte' leeromgeving waarin de speler zich optimaal kan ontwikkelen. De coach observeert, analyseert en stimuleert spelers in hun ontwikkeling. In deze omgeving is de speler ook medeverantwoordelijk voor zijn ontwikkeling. De speler moet ook zelf initiatief

nemen. Een speler kan zelf op zoek gaan naar werkpunten en deze plannen en bespreken met de coach, om vervolgens zijn aangepaste actiepunten te integreren in het (individueel) trainingsproces. Tenslotte zal de speler leren deze acties kritisch te evalueren. De speler mag en kan fouten maken hierbij. Voor ons als coaches een fantastische uitdaging om spelers hierin te begeleiden. De coach als mentor.

ZELFDETECTIE - ZELFREGULATIE - ZELFINTEGRATIE - ZELFREFLECTIE

➤ SPECIFICITEIT

Ons einddoel is betere voetballers opleiden. Je wordt enkel een betere voetballer door te voetballen. Om de top te bereiken zijn de **FUND**amenten zeer belangrijk. Specificiteit neemt toe met de leeftijd. Het beoefenen van andere sporten aan de basis is zeker een meerwaarde en aan te raden (multi-move). Aan de basis kinderen zeer breed motorisch opleiden, om op latere leeftijd (coördinatiefase 2) te specialiseren naar één of twee sporten. Andere sporten beoefenen, maar ook altijd willen voetballen.



Het Personal Performance LTPD ontwikkelingsmodel

Leren is niet alleen kennis en vaardigheden verzamelen, maar het is ook een sociaal en emotioneel gebeuren. Teamrelaties, teambuilding, het leren samenwerken, coaching, verbale en visuele communicatie zijn ook vaardigheden die doelgericht in de opwarming kunnen geïntegreerd worden.

De '11' fundamentele BASIS-principes uit onze LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT-filosofie

1. VOETBAL STAAT CENTRAAL : alles 'start' met het einddoel

- = Het 'spelen' van een VOETBAL-wedstrijd 11-11.
- = Visie KBVB = FUN-FORMATION met als rode draad 'EDUCATION'.
- = Plezier-Passie-Prestatie (zie ook ECO coaching - Duurzaam coachen)
- = Conditietraining is voetbaltraining en omgekeerd.
- = A-specifiek trainen om specifiek beter te worden (als het moet ook a-specifiek).
- = Ook andere sporten beoefenen (vb. basketbal, volleybal, judo, turnen, enz.).
- = Plezier, fun, beleving als middel en doel.

De opwarming = voetbalspecifiek denken = denken vanuit een voetbal-context !

2. ELK INDIVIDU IS ANDERS en VRAAGT EEN ANDERE AANPAK

- = Zowel methodisch als didactisch.
- = Ga steeds uit van het individu, niet van jezelf als trainer/coach.
- = Differentiatie staat centraal > zie theorie BIOSTRUCTUURANALYSE.
- = Elk kind moet op zijn niveau kunnen voetbal SPELEN en trainen.
- = Voetbal is een teamsport van individuen.

Hoe de speler de opwarming ervaart, is voor elke speler anders !

3. HOLISTISCH PRINCIPE

- = Technisch-tactische, fysieke en mentale kan/mag je nooit scheiden van elkaar.
- = Ook de CLUSK-eigenschappen kun/mag je niet scheiden.
- = Het geheel is altijd meer dan de som der delen. Een succesvol team is meer dan 11 individuele spelers.

Holistisch denken = optimalisatie van de 'opwarmingstijd' = integratie technisch-tactische, fysieke en mentale doelstellingen in de verschillende oefenvormen.

4. VOETBAL-ATLETEN OPLEIDEN

- = Van bij de start (= speelfase), al aandacht om simultaan met de voetbaleducatie VOETBALATLETEN op te leiden.
- = Betere bewegers met en zonder bal opleiden is ook atletiseren.
- = Aandacht voor een brede motorische ontwikkeling = atletiseren (Multi-move).
- = Spelers sneller leren denken en handelen = brein-coördinatief trainen.

In elke opwarming ook aandacht besteden aan het atletiseren van voetballers

5. GEEN STAPPEN OVERSLAAN - OPLEIDING VAN 4 TOT 21 JAAR = 17 jaar

- = 'Verpruts' de eerste jaren niet door 'te veel, te specifiek en niet-aangepast' te willen trainen. Kinderen zijn geen mini-volwassenen.
Een opleiding is cumulatief (stap per stap progressieve maken).
- = De belangrijkste stappen zijn heel vaak de eerste stappen. 4-13 jaar = Fundamentals en Learn to train (speel- en coördinatiefase).

Opwarming in de speelfase = voetbal gelinkte 'multi-move' vaardigheden

6. Stevige FUNDAMENTEN vormen de BASIS

- = Van algemeen, naar veelzijdig tot specifiek.
- = Van multi-move over balvaardigheidsscholen naar positiespecifiek trainen binnen een specifiek spelsysteem (2-2, 5-5, 8-8, 11-11).
- = Een brede basis is het fundament van een hoge piramide. Geen top zonder basis.

Opwarming ... is een herhaling en herhaling van de vele voetbal-fundamenten

7. PHV - MATURITEIT en de 'windows of trainability'

- = Biologische leeftijd is onze leidraad. Maak gebruik van de optimale trainbaarheid in de kritische of gevoelige leerperiodes. De windows of trainability.
- = Maturiteit, biologische leeftijd en motorisch-cognitieve ontwikkeling zijn bepalend. Maturiteit mag niet de selectie-keuze bepalen.
- = Laat-mature spelers moeten evenveel speelmogelijkheden en/of succesbeleving hebben als de meer-mature spelers.

Keuze van de opwarming is per definitie leeftijdsgebonden: PHV staat centraal.

8. **COMPETITIE is een MIDDEL, GEEN DOEL**

- = Te vroeg te competitief trainen werkt nefast in de opleiding van jeugdspelers.
- = Aan de basis is de competitie een middel en geen doel.
- = Jeugdcompetities zijn vaak (te) resultaatgericht.

Winnen en verliezen integreren in de opwarming, maar niet ten koste van onze pedagogische principes.

9. **OPTIMALISATIE VAN DE TRAININGSTIJD**

- = Tracht meerdere T-T-F-M componenten of doelstellingen te trainen/realiseren binnen dezelfde vormen. (T-T-F-M = technisch-tactisch-fysiek-mentaal)
- = Mobiliteit, flexibiliteit, stabiliteit, coördinatie en functionele kracht voetbalspecifiek integreren in de opwarming.
- = Integratie van de keepers in de reguliere opwarming.
- = Voetbaltraining is conditietraining en omgekeerd.

De opwarming optimaliseren naar timing door de opwarming gevarieerd, functioneel, efficiënt, uitdagend en leuk te maken.

10. **OPTIMALISATIE VAN DE VRIJE TIJD VAN IN DE SPEELFASE TOT DE POSTFORMATIEFASE**

- = Van multi-move, naar techniek in de coördinatiefase, naar flexibiliteit, mobiliteit en stabiliteit in de puberteitsfase, naar duur in de puberteits- en wedstrijdphase, tot power in de postformatiefase.
- = 'Techniek Trainen Thuis' / Andere sporten beoefenen

Huistaken, uit de speel – en coördinatiefase, herevalueren in de opwarming.

11. **EMPOWERMENT of ZELFREGULATIE**

- = De speler zal medebepalend zijn welk niveau hij zal halen en of het individu zijn genetisch potentieel maximaal zal bereiken = LIFESTYLE.
- = De juiste 'lifestyle' (voeding, rust, enz.) als sporter kan en moet aangeleerd worden.

De inloophase (5 tot 8 min.) van de opwarming kan geleid worden door een speler, op voorwaarde dat de oefeningen werden aangeleerd en de coach toezicht blijft houden op het verloop.

Wie is de speler van de toekomst ?

1985 1995 2005 ← **2016** → 2025 → 2035

Een ontwikkelingsplan schrijven voor een team is altijd kijken waar we naar toe willen, waar staan we nu en van waar komen we. Kinderen van 5 jaar die zich nu aansluiten bij een vereniging, zijn onze fanions van 2035. Vandaar de vraag: "Wie zijn onze spelers van de toekomst?"

Het is niet eenvoudig om hier een sluitend antwoord op te geven. We kunnen niet in een glazen bol kijken. In 1985 liepen onze spelers gemiddeld 8 km in een wedstrijd. Actueel is dit al tot 13 en sommigen 14 km per wedstrijd. Zal deze evolutie zich verder doorzetten? Zullen de spelers nog meer explosieve acties maken? Zullen ze nog meer meters lopen aan hoge snelheid? Lopen is slechts één facet. Niet enkel meer lopen, maar slimmer leren lopen in tijd en ruimte is ook een optie. Dit betekent ook sneller keuzes maken en kunnen voetballen met een hogere technisch-tactische en fysieke handelingssnelheid.

Onze voetballers van morgen

Spelers met een hoge TECHNISCH-TACTISCHE en FYSIEKE HANDELINGSSNELHEID, die EXPLOSIEF kunnen HANDELEN in TIJD, RUIMTE en onder DRUK de juiste keuzes blijven maken.

Spelers die na elke actie maximaal snel HERSTELLEN en dit SNEL HERSTELLEN kunnen volhouden gedurende 90' of meer.

Spelers met een hoge CREATIEVE HANDELINGSSNELHEID gekoppeld aan de juiste

MENTALE KRACHT en MENTALE UITHOUDING.

Een optimale LIFESTYLE hebben en die ook uitstralen in een perfecte WINNING MINDSET.

Van uit ons holistisch principe : 'het geheel is meer dan de som der delen'

Fysieke handelingssnelheid

Een hoge VO2-max is deels aangeboren en beperkt trainbaar. Langer kunnen lopen aan hogere snelheid is daarbij voor voetballers vlot haalbaar (anaërobe grens). Een wedstrijd kunnen volhouden is ook gebonden aan de looeconomie. De opwarming is daarom een ideaal moment om aan gerichte loopscholing, loop- en sprong-ABC te werken in functie van een betere looeconomie.

Op het juiste moment op de juiste plaats zijn, kan gekoppeld worden aan de loopsnelheid. Ook deze vaardigheden zijn perfect aan te leren. Opnieuw is de opwarming een ideaal moment om het (technisch) versnellen en de reactiesnelheid te scholen.

Beter bewegen, meer evenwicht, meer balans in de acties, meer duelkracht of een hogere sprongkracht. Dit zijn allemaal vaardigheden die perfect kunnen analytisch en functioneel getraind worden in de opwarming.

Technisch-tactische handelingssnelheid

Decision making. De juiste beslissing kunnen nemen op het juiste moment. Het trainen van het visuele. Ogen trainen en 'actief' leren kijken om de juiste keuze te kunnen maken (visuele software). Als je het niet ziet, kun je er ook niet naar toe handelen. Ogen trainen in de opwarming is een leuke en creatieve uitdaging.

Om de juiste keuzes te kunnen maken en snel te kunnen handelen, zal een goed ontwikkelde bal- en lichaamsbeheersing fundamenteel zijn. Dit betekent in de opwarming ook het analytisch herhalen van alle variaties van basisvaardigheden.

Het is niet omdat je ALLES kan met bal, dat je een topvoetballer zal worden.

Echter, bijna alle topspelers zijn ook balkunstenaars. Bijna alle topspelers zijn intrinsiek goede bewegers.

Het is niet omdat je het kan, dat je 'prof' zal worden.

Echter, als je 'prof' bent, dan kan je het meestal ook (bijvoorbeeld jonglage).

ANALYTISCH trainen in de OPWARMING

Bal- en lichaamsbeheersing



FUNCTIONEEL trainen in de OPWARMING

Decision making – Keuzes maken

HOLISTISCH DENKEN

Creatieve handelingssnelheid

Om uiteindelijk het verschil te maken, is een goede organisatie en perfect loopvermogen een noodzaak, maar zal het creatief denken en handelen in tijd en ruimte het verschil moeten maken. Het verschil blijven maken zal bepaald worden door de juiste mentale sterkte en mentale uithouding die een speler kan opbrengen.

De opwarming of 25% van de reguliere trainingsweek

Hoeveel tijd spenderen we per training aan de opwarming? Hoeveel tijd wordt hierbij optimaal gebruikt om betere voetballers op te leiden?

Kijken we naar een professioneel team in de postformatiefase, dan merken we dat er wekelijks tot 160 min gespenseerd wordt aan de opwarming en/of wedstrijdopwarming. Procentueel is dit bijna 25% van de totale trainings- en wedstrijdtijd.

WD -3 120'	WD -2 90'	WD -1 75'	WD 120'	WD +1 80'	WD +2	WD +3 80' + 75'
<u>30 min</u> Voetbal conditie training	<u>20 min</u> Technisch tactische training	<u>20 min</u> Pré- wedstrijd training	<u>25-30 min</u> WEDSTRIJD	<u>20 min</u> Compensatie- en herstel- training	vrij	<u>20 min</u> Opstart- training <u>15-20 min</u> Krachttraining

Totale TRAININGSDUUR Postformatie BELOFTEN CLUB BRUGGE / Trainingsduur OPWARMING

Totale trainingsduur per week	620 min	= 100%
Totale trainingsduur Opwarmingen per week	160 min	= 25 %
48 trainingsweken	250 trainingen 50 wedstrijden	=Duur van '75 trainingen' op jaarbasis

Hetzelfde stellen we vast bij een regionaal team met twee trainingen per week en wedstrijd op zondag. Ook hier neemt de opwarming bijna 25 % van de trainings- en wedstrijdtijd in. De opwarming verwaarlozen zou zonde zijn rekening gehouden met met de beperkt beschikbare trainingstijd op regionaal niveau.

WD -3 90'	WD -2	WD -1	WD 120'	WD +1	WD +2 90'	WD +3
<u>25 min</u> Voetbal Conditie Training	Vrij	Vrij	<u>25-30 min</u> WEDSTRIJD	vrij	<u>20 min</u> Opstart- training	vrij

Totale TRAININGSDUUR Regionaal team / Trainingsduur OPWARMING

Optimaliseren van de opwarming =
Optimaliseren van de totale trainingstijd

Wat doen we met die 25% van de totale trainingsduur?

Navraag bij jeugdspelers leert ons dat veel spelers niet meteen weten waarom ze eerst 'goed' moeten opwarmen alvorens op doel te trappen. Hier ligt al een belangrijke taak weggelegd voor onze jeugdtrainers. Leeftijdsgebonden leren kinderen hoe ze hun lichaam kunnen/moeten voorbereiden alvorens korte, explosieve inspanningen te doen.

Doorgaans ervaren onze spelers ook vaak de opwarming als saai. Een noodzakelijk kwaad die ze moeten doorstaan om te mogen voetballen. Het integreren van leuke voetbal-specifieke leermomenten, coördinatieve voetbalvaardigheden of speelse vormen ontbreken heel vaak.

Navraag bij jeugdspelers van alle leeftijden: WAAROM DOE JE EEN OPWARMING ?

VEELAL KRIJG JE DIT ALS ANTWOORD:

- Omdat iedereen het doet
- Ik weet het niet
- Om 'warm' te krijgen
- Eigenlijk vind ik het onnodig, het is altijd hetzelfde
- Omdat dit bij het voetballen hoort
- De eerste ploeg doet het ook
- Omdat ik moet van de trainer
- Opwarmen is tijdverlies, enkel maar rondjes lopen vind ik saai



IN HET BESTE GEVAL KRIJG JE DIT ANTWOORD:

- Om de spieren warm te lopen
- Om de hartfrequentie en de ademhaling te activeren
- Om blessures te vermijden
- Om je goed te kunnen voorbereiden op de wedstrijd en/of training

ZELDEN OF NOOIT KRIJG JE ALS ANTWOORD...



WAAROM OPWARMEN?
OM EEN BETERE VOETBALLER
TE WORDEN!

Wat zien we (te) vaak op de reguliere training:

Ook trainers vinden de opwarming soms tijdverlies en/of minder belangrijk. Sommige trainers trachten er zich zo snel mogelijk van af te maken. Trainers laten het soms over aan de kapitein of de spelers mogen/moeten zich individueel opwarmen.

Een klassieke beeld van een opwarming:

- Spelers slenteren een paar rondjes rond het terrein en de trainer zet ondertussen zijn materiaal klaar.
- Na een paar rondjes roept de trainer : "Nog geen ballen pakken, INDIVIDUEEL OPWARMEN !"
- Spelers heffen knietjes, hieltes tegen zitvlak, proberen te stretchen of doen zoiets als stretchen.
- Concentratie, aandacht, focus is ver te zoeken. Motorische leermomenten en/of FUN zijn er helemaal niet.
- De trainer is klaar met zijn organisatie en vraagt: "Jongens voldoende opgewarmd ?"
- Eventjes vreugde als de ballen erbij gehaald worden: 2 ballen voor 20 spelers. Bal spelen en volgen of een onmogelijke pass- en trapvorm over 5 en meer posten, met meteen lange ballen of ballen in de ruimte en sprintende spelers. De pass- en trapvorm eindigt uiteraard met een doeltrap op de keeper. "Niet te hard trappen" hoor je de trainer roepen. Moet de keeper zich ook niet eerst functioneel voorbereiden? Is een belangrijke kwaliteit van de moderne keeper niet het kunnen meevoetballen? Zijn de pass-en trapvormen er ook niet voor de keepers?
- Spelers raken om de paar minuten één keer de bal. Na een tijdje wordt de passing saai en verdwijnt alle concentratie. Veel leermomenten zijn er niet meer. Detail-coaching van de trainer al evenmin. De trainer is tevreden als de organisatie loopt.
- Dan tovert de trainer nog een loopladder tevoorschijn, want dat is momenteel populair. Echter, coaching naar kwaliteit van uitvoering of 'voetbalspecifiek' voetenwerk is er vaak helemaal niet.
- Eindelijk, de opwarming is voorbij.

AAN DE OPWARMING

Herken je de 'WERKING' van de COACH en/of TRAINER

Herken je de 'KWALITEITEN' en de MENTALITEIT van de SPELER

Hoe kunnen we de opwarming optimaliseren?

Hoe kunnen we de opwarming vanaf minuut één doelgerichter, functioneler, efficiënter, maar ook leuker maken? Hoe kunnen we de spelers meteen in de juiste stemming brengen om optimaal te kunnen en willen trainen? Hoe kunnen we veel specifieke coördinatieve vaardigheden integreren in de reguliere opwarming? Bijvoorbeeld het aanleren van het defensief koppen, het aanleren van de 'wall', het aanleren van het over de schouder kijken, enz. Al deze vaardigheden koppelen aan doelgerichte coachingsrichtlijnen. = **Detail-coaching**

Hiervoor willen we eerst de opwarming duidelijk structureren. In overeenstemming met de biologische leeftijd opteren we voor een dribbel en/of inloophase, gevolgd door een activatiefase, om te eindigen met een functionele fase. = **Methodiek van de opwarming**

Aan elke fase binnen de opwarming koppelen we specifieke doelstellingen. Motorisch leren, één van onze doelstellingen in de opwarming, wordt gekenmerkt door een systematische herhaling van algemene en specifieke motorische vaardigheden. = **Differentieel leren**

Hoe de opwarming ...

- ... speelser, uitdagender en leuker maken (FUN & FORMATION).
- ... plannen in overeenstemming met niveau, belevingswereld en ontwikkelingsfase van de speler.
- ... koppelen aan de maturiteit van de spelers.
- ... technisch-coördinatiever maken met veel balcontacten in alle variaties.
- ... leerrijker maken en extra technisch-, fysiek- en zelfs 'brein-' coördinatieve leermomenten implementeren.
- ... voetbalspecifieker maken door het systematisch herhalen van alle basics in alle mogelijke varianten met implementatie van veel 'keuze'-momenten.
= **Decision making**
- ... uitdagend maken met veel variatie binnen dezelfde organisatievormen
= **holistische geïntegreerd denken**, ook in de opwarming.
- ... preventie implementeren met aandacht voor mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit binnen de reguliere opwarming.
- ... verrijken met houdingstraining en met correcte houdingstechnieken aan te leren.
- ... aanpassen aan de doelstellingen van de fysieke periodisering.

**OOK IN DE OPWARMING STAAT DE
GERICHTE en FUNCTIONELE DETAIL-COACHING
CENTRAAL.**

De uitdaging van elke trainer-coach...

De uitdaging van dit boek...

1. Hoe kunnen we de opwarming doelgerichter, functioneler, efficiënter EN leuker maken met meer beleving.
2. Hoe kunnen we in de opwarming 'betere voetbal-atleten' opleiden.
3. Hoe kunnen we holistisch geïntegreerd en globaal denken in de opwarming.
4. Hoe kunnen we in de opwarming 'betere bewegers opleiden met en zonder bal'.
5. Hoe kunnen we in de opwarming keepers doelgericht integreren.
6. Hoe kunnen we in de opwarming spelers vanuit hun positie specifiek technisch en specifiek coördinatief beter maken.
7. Hoe kunnen we de mentale vaardigheden integreren en effectief trainen in de opwarming.
8. Hoe kunnen we spelers in de juiste stemming, sfeer en focus brengen om optimaal te kunnen trainen. Arousal

Hoofdstuk 1 DOEL VAN DE OPWARMING

1.1.Theoretisch 'De opwarming – Gezond Sporten'

De opwarming of warming-up vermindert de kans op blessures en is een essentieel onderdeel van sportbeoefening. Opwarmen doe je om jezelf geleidelijk aan **fysiek** en **mentaal** voor te bereiden op een sportinspanning.

Het doel van het 'fysieke aspect' van de algemene opwarming is het functioneren van je hart, bloedsomloop, longen en spieren op een hoger niveau te brengen dan in rust. Om deze reden bevat een goede opwarming oefeningen die het cardiovasculair systeem (hart en bloedvaten) en de spieren stimuleren. Doordat de spieren beter doorbloed worden, ontvangen ze meer zuurstof. Hierdoor overweegt de aërobe energielevering en wordt er minder melkzuur gevormd. De zenuwreceptoren worden gevoeliger en de zenuwgeleidingssnelheid neemt toe. De stofwisselingsprocessen verlopen sneller, waardoor de spieren gemakkelijker beschikken over de nodige energie. De verhoogde weefseltemperatuur werkt blessurepreventief. Hoe beter de spieren doorbloed zijn, hoe soepeler ze worden. Gewrichten worden **beweeglijker** en de **rekbaarheid** van pezen en ligamenten neemt toe.

De warming-up is ook een uitstekend moment om je te **concentreren en mentaal op te laden** voor de komende fysieke inspanning. Naast deze vorm van **actief opwarmen**, kan de warming-up ook **passief** gebeuren. Dit type opwarming kan zinvol zijn wanneer er veel tijd is tussen de opwarming en de sportinspanning. Bij passieve opwarming stijgt de lichaamstemperatuur door externe middelen (vb.. douche, sauna) en niet door het uitoefenen van een fysieke activiteit.

De vereiste duur en intensiteit van de actieve opwarming is **persoonsgebonden** en onder meer afhankelijk van je conditie. Een goede intensiteit geeft je het gevoel dat je spieren opgewarmd zijn. In het algemeen is dit het geval wanneer je ademhaling versnelt en je licht tot mild transpireert, zonder echt vermoeid te geraken.

De actieve warming-up moet gebeuren binnen een redelijke termijn voor de eigenlijke sportactiviteit, zoniet gaat het nut verloren. (Bron: Website Gezond sporten van de Vlaamse overheid)

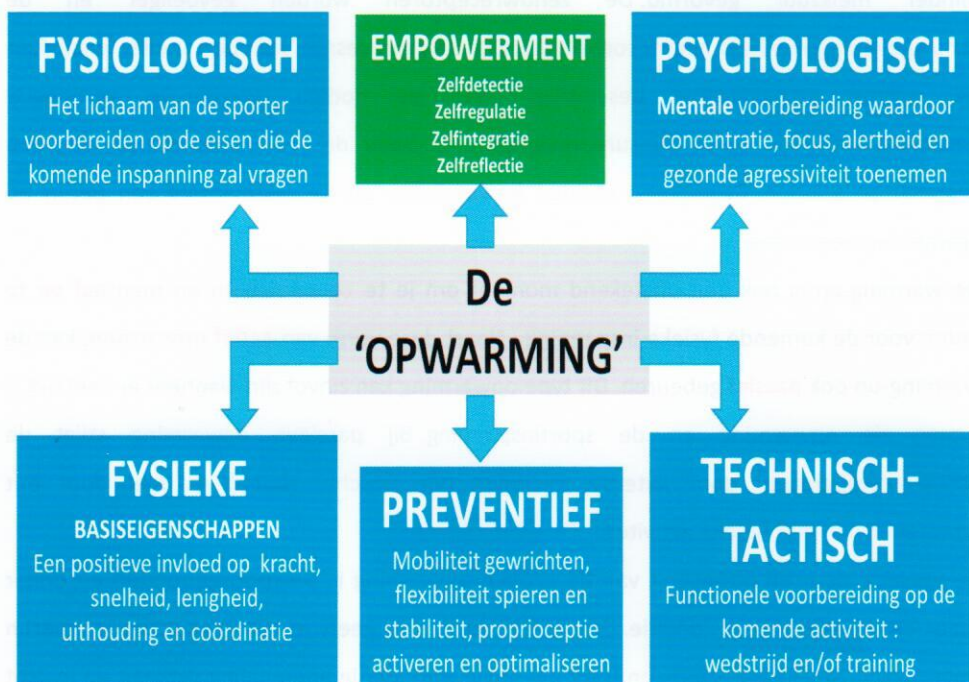
Opwarming vertalen naar de VOETBAL-praktijk

We wensen de doelstellingen van gezond sporten te verruimen naar de voetbalpraktijk. Onze uitdagingen (zie pagina 18) vertalen naar het holistisch geïntegreerd en voetbalspecifiek denken in overeenstemming met de fundamentele basisprincipes van de Long Term Player Development-filosofie.

We onderscheiden de volgende targets om onze opwarming DOELGERICHTER te maken

1. Fysiologische doelstellingen
2. Psychologische doelstellingen
3. Fysieke doelstellingen
4. Technisch-tactische doelstellingen
5. Preventieve doelstellingen
6. Doelstellingen vanuit het empowerment-principe

**FUN
&
BELEVING**



Je 'SPEELT / TRAJNT' zoals je 'OPWARMT'
Aan de opwarming herken je een TEAM,
maar ook de COACH.

1.2. Primaire doelstelling van de opwarming: FYSIOLOGISCH

Versnellen van de ademhaling:

- We ademen sneller en dieper waardoor er meer zuurstof kan worden opgenomen.

Toename van de hartfrequentie en slagvolume:

- De hartfrequentie stijgt waardoor de bloedcirculatie naar de spieren en longen toeneemt.
- Het slagvolume wordt groter en dus is er opnieuw een verhoging van de bloedcirculatie.
- Hartdebiet wordt groter = hartfrequentie x hartvolume

Stijging lichaamstemperatuur:

- Zuurstof wordt sneller afgegeven aan de spieren/in de spieren.
- Prikkeling van het waakcentrum in de hersenen leidt tot toename van de alertheid en motorische coördinatie.

Verhoging spiertemperatuur:

- Stijging van de bloedstroom zorgt voor een toename van het zuurstofaanbod in de spier. Hierdoor vermindert het melkzuur en wordt deze sneller afgevoerd, wat leidt tot minder snelle spierkrampen.

Versnelde zenuwtransmissie:

- Meer spiervezels zijn geactiveerd en dus een grotere en snellere spiercontractiekracht.

Blessurepreventief:

- Een beschermingsmechanisme is werkzaam waardoor de kans op blessures afneemt.
- Mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit nemen toe.

1.3. Secundaire doelstellingen van de opwarming

1.3.1. Psychologische doelstellingen

Arousal

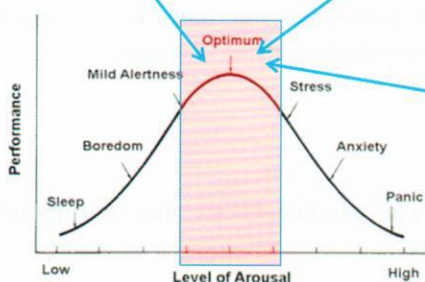
In een opwarming is het belangrijk om meteen de juiste sfeer te creëren. Dit start al met het voorbereiden van het terrein: De organisatie staat er en de ballen liggen klaar. Spelers komen het terrein op en moeten 'goesting' krijgen om te trainen. In dit opzicht vermijd je beter het eentonig drie rondjes lopen (slenteren) rond het terrein. Dit kan sporadisch eens, maar niet elke keer. Binnen een goede organisatie kunnen de spelers ook meteen inlopen en/of indribbelen met bal. Zorg voor voldoende afwisseling en variatie.

Deze didactische aanpak vertaalt zich naar een positieve werksfeer en naar spelers met de juiste focus. Een duidelijke organisatie zorgt er ook voor dat je als coach meer aandacht kan schenken aan de detail-coaching. Hou het simpel wanneer het kan.

De wedstrijdopwarming kent nog een extra dimensie. Deze opwarming start zeer rustig, maar op het eind van de opwarming moeten de spelers ook mentaal 'klaar zijn'. Dit betekent dat de focus, concentratie en alertheid 100% moet zijn en het adrenalineniveau in het lichaam op zijn hoogst. Spelers starten de wedstrijd met een gezonde agressiviteit. Het eerste duel willen winnen of de eerste bal perfect kunnen inspelen. In het hoofdstuk wedstrijdopwarming komen we hierop terug.

Positieve ontspannen-werk-sfeer creëren, waarin optimaal kan gepresteerd worden

Focus, concentratie, aandacht
Opeisen door gerichte coaching en aangepaste keuze van oefenstof.



Gezonde agressiviteit opbouwen in de opwarming
Gezonde stress om optimaal te kunnen presteren (adrenaline-testosteron dopamine)

PERFORMANCE / AROUSAL model

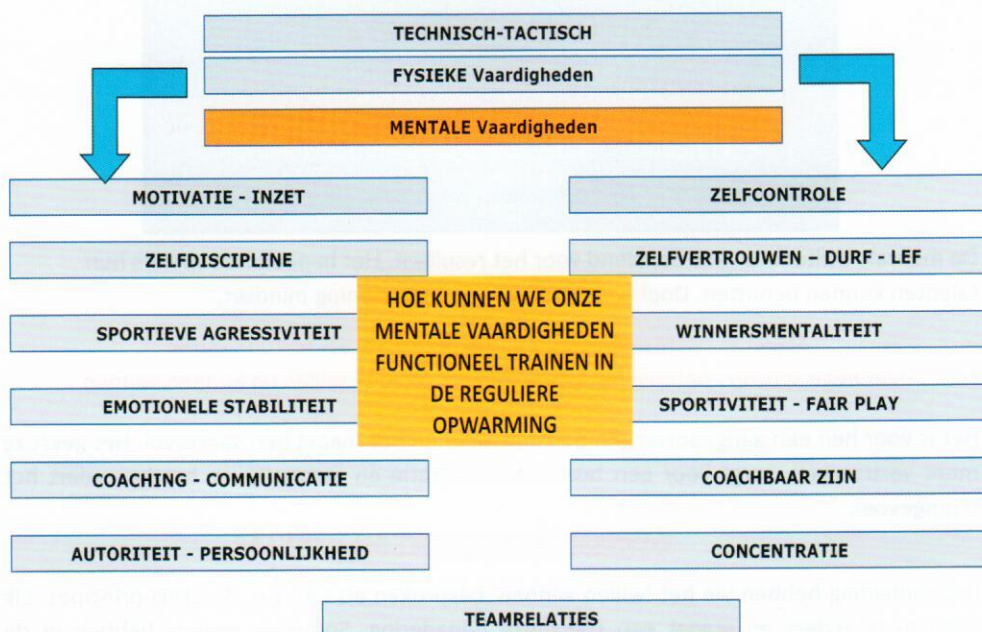
Arousal is een fysiologische en psychologische staat van alertheid om te reageren op externe prikkels. Spelers in de juiste arousal brengen tijdens de opwarming is de eerste stap naar een succesvolle training of wedstrijd.

Mentale vaardigheden integreren in de opwarming

'Mental training' is een begrip met heel veel mogelijkheden. Mentale training is voor de voetbal-coach nog een vaag en weinig ontgonnen begrip. In topteams is de mental coach al een tijdje een vaste waarde in de technische staf.

Echter, ook als voetbal-coach kunnen we heel veel winst maken door veel aandacht te schenken aan het ontwikkelen van de mentale vaardigheden. Denk maar aan teamfuncties in estafettespelen of de coaching-communicatie in simpele pass-en trapvormen. Tijdens een opwarming kan de coach zich meer focussen op mentale vaardigheden dan in een wedstrijd, waar hij zijn handen vol heeft met de technisch-tactische coaching.

Die mentale vaardigheden kunnen we collectief, maar heel vaak ook individueel, benaderen. Door de juiste keuze van oefenstof kunnen we deze vaardigheden trainen en door kleine ingrepen zal de concentratie bij de spelers snel toenemen. Vb. bal hoog houden per 3 met maximum twee baltoetsen. Welk team doet dit als eerste 20 keer zonder fout?



Ook terrein- en/of weersomstandigheden hebben een invloed om de juiste sfeer te creëren. Hoe ga je om met een terrein dat grotendeels niet bespeelbaar is? Een negatieve houding of uitspraken zullen niets positief bijbrengen. Hoe je omgaat met deze externe omstandigheden (positief-negatief denken en handelen) zal bepalend zijn naar het verloop van de volledige training en/of wedstrijd.

Ook persoonlijke omstandigheden kunnen een grote invloed hebben. Hoe reageer je op spelers die te laat komen of op een speler die net op tijd komt na een lange werkdag?

Accenten die we kunnen integreren in de reguliere training en/of wedstrijdopwarming.

MENTALE VAARDIGHEDEN integreren in de reguliere training = MENTALE ENERGIE

Spelers moeten hun **mentale energie** gebruiken om extra gas te geven, niet om op de rem te staan. Spelers moeten leren omgaan met verschillende intrinsieke krachten.



De mentale attitude is vaak bepalend voor het resultaat. Het bepaalt hoe spelers hun talenten kunnen benutten. Doel is het creëren van een winning mindset.

TALENT is slechts één voorwaarde om succesvol te kunnen zijn.

Sommige sporters hebben het vermogen om altijd te willen en kunnen winnen.

Het is voor hen een aangeboren gemoedstoestand en het maakt hen succesvol. Het geeft ze meer vertrouwen, zorgt voor een betere concentratie en motivatie en het bevordert het teamgevoel.

WINNAARS ZIEN ZICHZELF ALS WINNAAR

In de inleiding hebben we het 'willen winnen' besproken als één van de LTPD-principes. Elk individu is anders en vraagt een specifieke benadering. Sommige spelers hebben in de opwarming een strikte leiding nodig en moeten constant aangespoord worden om alles goed uit te voeren. Andere spelers hebben voldoende zelfdiscipline om in een creatieve en losse sfeer perfect op te warmen. Hou altijd rekening met de individuele persoonlijkheidskenmerken en de globale mentaliteit van het team. Tip: wanneer je in kleine groepjes werkt tijdens de opwarming, zorg dan dat er in elke groep spelers zitten die denken vanuit een strakke structuur, spelers die mee nadenken over de organisatie. Plaats in elke groep ook spelers die creatief denken. Stel de groepen zelf samen en bij voorkeur voor de training.

Voorbeelden van mentale training in de warming-up

SPEELFASE	<u>Aandacht :</u> Alle spelers dribbelen door elkaar. Plots roept de trainer een nummer. Alle spelers reageren zeer snel en gaan op aantal staan in groepjes. Spelers dribbelen door elkaar. Trainer roept een bepaald woord. Spelers moeten opnieuw snel ageren.
COORDINATIEFASE	<u>Overtuiging - Durf - Lef :</u> Frontaal duel 1 tegen 1. Speler leert een actie maken. Hij kiest vooraf een bepaalde beweging in overeenstemming met zijn eigen kwaliteiten, de tegenstrever en zijn positie op het terrein. Hij maakt zijn keuze vol overtuiging. Eenmaal de actie ingezet is, met vol vertrouwen doorgaan en blijven versnellen (snelle armen). Durven een actie maken en volhouden van gekozen optie.
PUBERTEITSFASE	<u>Zelfdiscipline :</u> Spelers mogen de inloophase zelf in handen nemen. Warmen zich individueel gedisciplineerd op. Trainer observeert van op afstand. Trainer duidt één speler aan die de opwarming moet leiden. Hoe neemt de speler de opwarming in handen. Trainer observeert en moedigt de speler aan. Ook korte positieve feedback na de gegeven opwarming.
WEDSTRIJD- en WINFASE	<u>Winnaarsmentaliteit + concentratie = winning mindset</u> Na de inloop- en activatiefase opteert de coach voor een partijtje tennisvoetbal. Wie wint de eerste partij, maar ook de volgende wedstrijdjes. Het willen winnen met de juiste focus. Sprintjes met als doel scoren. Wie wil er winnen en wie sprint elke herhaling maximaal?
POSTFORMATIE PRESTATIEFASE	<u>Persoonlijkheid - Empowerment - Leiderscapaciteit :</u> Tijdens een wedstrijd gaat een speler verbaal in conflict met de scheidsrechter. Wie neemt initiatief op het terrein om de speler te beschermen tegen mogelijke kaarten of sanctie van de scheidsrechter? De trainer fluit met opzet 'fout' tegen een bepaalde speler en wenst hiermee een reactie uit te lokken. Nadien bespreekt de trainer het voorval en geeft advies aan de speler hoe hij best kan reageren in dergelijke situaties. Willen winnen is een kwaliteit, maar de spelers moeten proberen hun reacties altijd onder controle te houden.

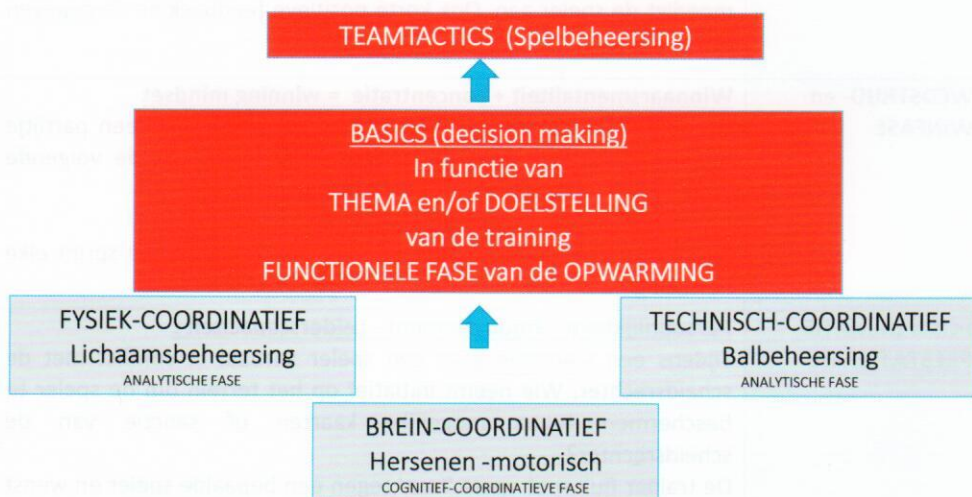
1.3.2. Technisch-tactische en coördinatieve doelstellingen integreren in de opwarming

Om de Basics en Teamtactics te scholen, vertrekken we vanuit het leerplan. Een leerplan dat is opgesteld binnen de 2-2 / 5-5 / 8-8 / 11-11 wedstrijden. Elke ontwikkelingsfase heeft zijn teamtactics en basics. Het einddoel is om technische spelers op te leiden die in de wedstrijd de juiste keuze op het juiste moment kunnen maken en die naar positiespel in balbezit, balverlies en omschakeling perfect weten hoe te handelen en snel kunnen ageren in tijd, ruimte en onder druk. = **Decision making**

Technisch en fysiek coördinatieve vaardigheden (= betere bewegers opleiden)

Om die keuzes snel en juist te kunnen maken, moet de speler beschikken over een arsenaal van fysiek en technisch coördinatieve vaardigheden. Zijn lichaam en de bal tot in de perfectie beheersen. In de opwarming kunnen we aandacht schenken aan deze coördinatieve vaardigheden en wekelijks herhalen en perfectioneren. Systematisch moeten we ook deze vaardigheden functioneler maken. Dit kan bijvoorbeeld door een tegenstander te implementeren in de klassieke pass- en trapvorm.

De opwarming is het moment bij uitstek om deze open vaardigheden te verbeteren. Herhalen van deze vaardigheden is de boodschap. Telkens in een nieuwe context, in een andere voetbalspecifieke situatie en door variatie te brengen in eenzelfde vaardigheid. Op deze manier worden die vaardigheden geautomatiseerd en kunnen ze onbewust toegepast worden in snel wisselende wedstrijdsituaties met keuzemogelijkheden en onder druk van tegenstrevers.

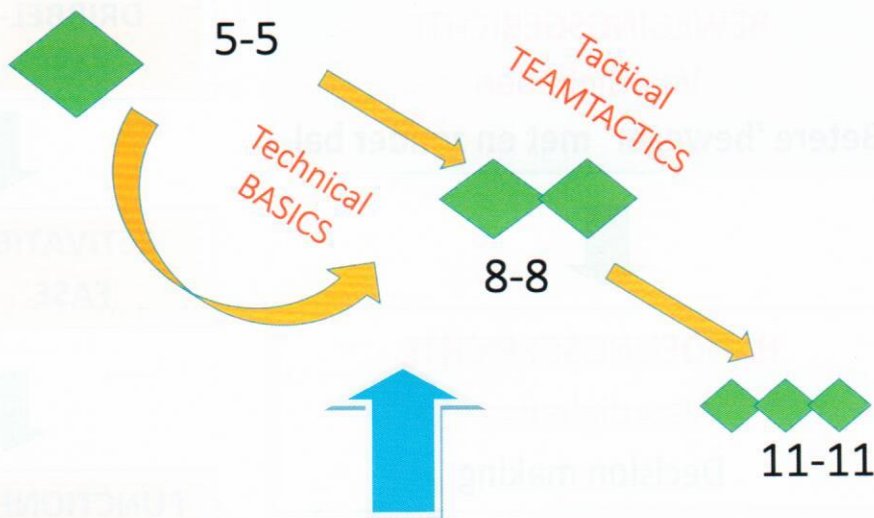


Geen monotoom drillen van vaardigheden, maar wel veel variatie en afwisseling brengen. Spelers telkens in nieuwe situaties brengen. Het integreren van nieuwe coördinatieve elementen stimuleert de hersenen. (= brein-coördinatief trainen)

Spelers opleiden met een hoge TECHNISCH-TACTISCHE en FYSIEKE handelingssnelheid.
Fundament in het juist en goed kunnen bewegen in tijd en ruimte MET en ZONDER BAL

De opwarming als middel bij uitstek om
 fysiek-, technisch- en brein-coördinatief te trainen.

2-2



COORDINATIEF GOEDE en SLIMME BEWEGERS OPLEIDEN MET en ZONDER BAL

Fysiek-coördinatief

Technisch-coördinatief

Brein-coördinatief

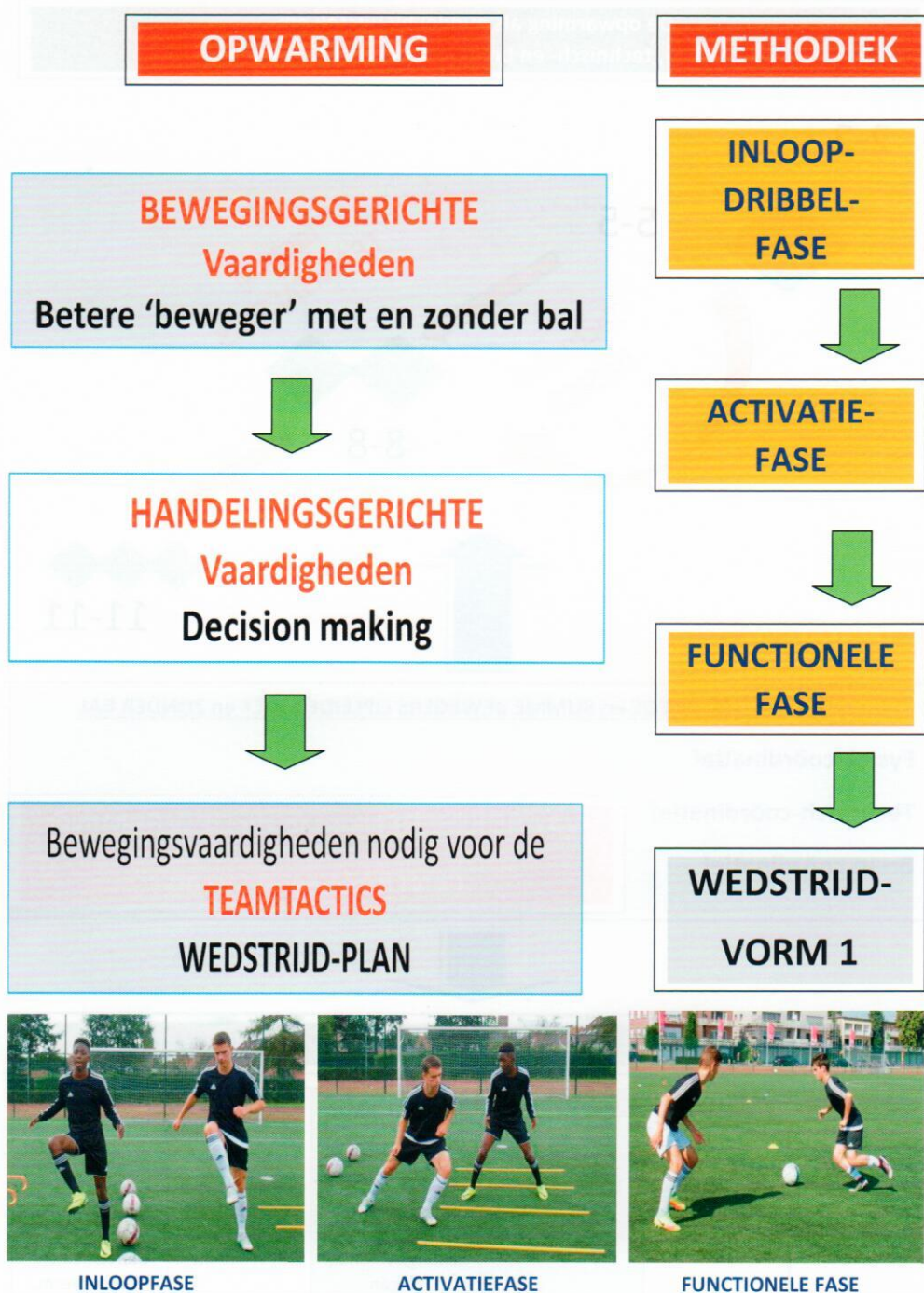
**VAARDIGHEDEN om in de OPWARMING
 CENTRAAL te plaatsen**

UITHOUDING (volhouden snel herstellen)

EXPLOSIVITEIT

<u>CAPACITEIT</u>	<u>VERMOGEN</u>	<u>COORDINATIE</u>	<u>COORDINATIE</u>	<u>KRACHT</u>	<u>SNELHEID</u>
Extensief duur Intensief duur	Ext.interval Int.interval	Loopscholing Loopeconomie Coörd.loop	Loop-sprong-ABC Freq. – Ampl. Wendbaarheid Ritme- richtings.verande- ringen	Alg. kracht Veel Zijdige Doelgerichte kracht Spec.kracht	Techn.versnel. Snelheids. voorbereidende vormen Startssnelheid Versnel.verm.

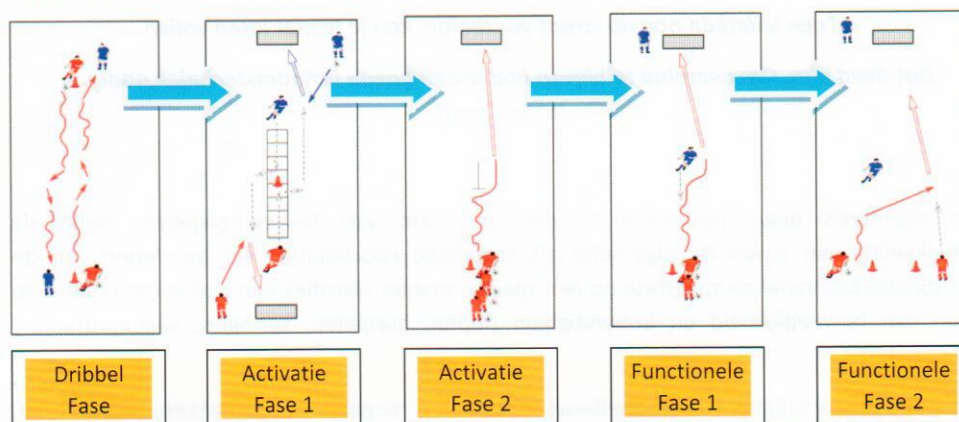
1.3.3. Methodiek van de opwarming gekoppeld aan de coördinatieve vaardigheden



1.3.4. Bewegingsgerichte vaardigheden zonder bal = FYSIEK-COORDINATIEF

In de opwarming integreren we zowel in de dribbel- of inloophase als in de activatiefase heel veel accenten naar het beter leren bewegen met en zonder bal. Vooral de juiste coachingsrichtlijnen zijn hierbij heel essentieel (= detail-coaching). Het initiëren van die vaardigheden trachten we ook te plannen binnen een leerlijn, in overeenstemming met ons ontwikkelingsplan. In de speel- en coördinatiefase wensen we ons meer te focussen op de analytisch coördinatieve vormen. Zodra de spelers de bewegingen in de grove vorm beheersen, opteren we voor meer functionele vormen. Keuzes leren maken in functie van de spelsituatie (= medespelers, tegenstrevers, posities op het terrein en uiteraard de bal).

Stappenplan van het analytisch aanleren naar het functioneel toepassen



FYSIEK-COORDINATIEVE VAARDIGHEDEN

(zie ook deel 3 LTPD-boekenreeks)

Loopscholing > loop ABC – Sprong ABC

Frequentie – Amplitude training

Technisch versnellen

Coördinatieloop

Wendbaarheid

Ritme- en richtingsveranderingen

Reactievermogen

Anticipatievermogen

Duelling

Inhibitievermogen

Koppelingsvermogen > Positiespecifieke coördinatie (profieltraining)

Agility complex 6"

Agility complex 15"

Agility complex 30"

Fysiek-coördinatieve vaardigheden optimaliseren binnen de OPWARMING

KWALITEIT van voetbalspecifieke bewegingen initiëren

Algemene en specifieke bewegingsvaardigheden speels en gericht aanleren

DOEL =

Het beter leren bewegen i.f.v. functionele en positionele voetbalvaardigheden

Looptechniekscholing

« Toen iedereen nog op straat voetbalde, kon je je niet laten vallen.

Dat deed pijn. Om overeind te blijven had je een goede lichaamstechniek nodig. »

Johan Cruyff.

Een algemeen bewegingsaanbod, onder de vorm van bewegingsspeel, helpt de ontwikkeling van zowel de algemene als specifieke coördinatie. Het inoefenen van de coördinatie kan vanaf de speelfase op een speelse manier specifiek aan bod komen onder de vorm van beweeglijkheid en behendigheid (lopen, huppelen, springen, vallen, draaien, kruipen, enz.).

Een goed lichaamsbesef maakt doelbewust handelen mogelijk via ontdekken, uitproberen, spelenderwijs ervaringen opdoen, kennis (links-rechts), bewust worden (spierspanning beheersen bv. bij een balcontrole).

De bewegingen moeten vanaf het begin correct uitgevoerd worden, want het is zeer moeilijk een foutief bewegingspatroon af te leren. Het aanleren van nieuwe bewegingen gaat aanvankelijk nogal krampachtig; initieel bewegen de verschillende lichaamssegmenten nog niet onafhankelijk van elkaar. Na veel oefenen en herhalen evolueert een trapbeweging van een stootbeweging, waarbij het been als één geheel beweegt, tot een gestroomlijnde trap die tot stand komt door deelbewegingen van voet, enkel, onder- en bovenbeen. Dit is het resultaat van een verbeterde coördinatie.

In het voetbal is lopen niet zoals in de atletiek een doel op zich maar een middel. Het komt er dus niet op aan om een perfecte atletieksprint na te bootsen. Lopen is één van de middelen om voetbalbedoelingen te realiseren.

Bijvoorbeeld : Wie komt het snelst in balbezit of wie komt het eerst in de vrije ruimte?

Wie wint de tweede bal ?

Het uitgangspunt in de lichaamsscholing is altijd de globale wedstrijd, waarin datgene getraind wordt wat in de wedstrijd nodig is.

Doel

Tegenwoordig loopt elke speler in een wedstrijd ongeveer 12 km (met uitzonderingen tot 14 km). 75% van de inspanningen duren niet langer dan 4 seconden (30 meter). Elke speler loopt veel meer zonder dan met de bal en gemiddeld heeft een speler slechts 2 minuten balcontact in een wedstrijd.

Om deze reden is het belangrijk speciale aandacht te besteden aan het trainen van de looptechniek. Een goede looptechniek spaart krachten zodat vaker en met hogere snelheid kan worden gelopen. Een verbeterde looptechniek heeft het meeste effect op het sprintvermogen.

Een technisch goede looptechniek =

- rustige hoofdhouding
- voorwaartse armzwaai tot kinhoogte
- actieve knie-inzet
- enkelstrekking
- lopen op de voorvoeten, lichtvoetig en lopen met korte contacttijden
- optimale verhouding paslengte & pasfrequentie



De ideale periode voor loopscholing ligt tussen de 9 jaar en de PHV (PHV = Peak Height Velocity = groeisprint). Het coördinatief leervermogen is in die periode optimaal.

GOUDEN LEEFTIJD = Loopscholing in elke opwarming

Van 9 jaar tot aan de PHV-periode = coördinatief GOUDEN leeftijd

Op jeugdige leeftijd beginnen met looptechniektraining betekent winst op langere termijn. Loopscholing kan en zou in elke opwarming moeten geïntegreerd worden. De klemtoon ligt op de kwaliteit van de uitvoering zodat vermoeidheid absoluut moet worden vermeden. De afstand mag niet meer dan 30 meter bedragen. Bij voorkeur geen gerichte looptraining met stokken, loopladders, enz. bij de jongste categorieën. Voorwaarde is voldoende lichaamsperceptie hebben. In de speelfase bij voorkeur altijd **AL SPELEND LEREN!** Ook loopscholing als spelende leren (= loop- en tikspelen, estafettespelen, reactiespelen).

NOG GEEN GERICHTE LOOPSCHOLING MET STOKKEN, LOOPLADDERS, enz.

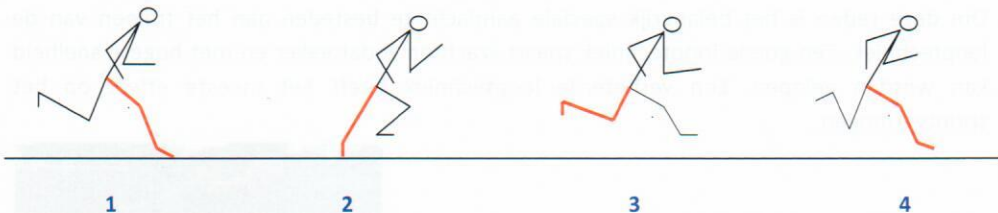
in de SPEELFASE. LOOPSCHOLING AL SPELEND LEREN.

VOORSTE STEUNFASE (1)

ACHTERSTE STEUNFASE (2)

ACHTERSTE ZWAAIFASE (3)

VOORSTE ZWAAIFASE (4)



Resultaten looptechniektraining =

- Een economischer looppatroon: dezelfde inspanningen kunnen langer volgehouden worden. Compenserende bewegingen van ledematen veroorzaken energieverstopping en krachtverlies.
- Een ontspannen, onverkrampte loophouding, zelfs bij vermoeidheid. Verkramping heeft een negatieve invloed op de doorbloeding van het lichaam (haarvaten worden te lang dichtgedrukt).
- Efficiënter voetbal: de scherpheid van de doeltreffendheid blijft behouden.
- Minder kwetsuren: een verkeerde techniek kan door een herhaalde en onjuiste belasting van bepaalde spieren of pezen overbelastingsletsels veroorzaken.
- Een solide basis om technisch en tactisch verder te bouwen.

!!! LOOPSCHOLING VOOR VOETBALLERS !!!

VOETBAL = een LOOP - en DENKSPORT

- Iets wat goed is niet per se willen veranderen.
- Techniek aan de speler aanpassen en niet omgekeerd.
- Geen atletiek, maar een voetbalspecifieke loopscholing !!!!!

Lichaamsbouw, aanleg, karakter, trainingstoestand, enz. beïnvloeden de loopstijl van de speler. Het individu staat centraal. Techniek aanpassen aan de speler.

Techniekbeschrijving

Looptechniek: accent Voeten

- Voetplaatsing op de bal van de voet / Voet kantelt en draait naar binnen
- Volledig afrollen van de tenen
- Weinig geluid maken bij de voetplaatsing
- Voeten in de looprichting plaatsen
- Volledige voorwaartse strekking van het afstootbeen en de afstootvoet
- Strekketen (posturale keten)

Looptechniek: accent Knieën

- Hoge en snelle knie-inzet
- Hielen slaan bij het pendelen a.h.w. tegen de bil
- Het voorwaarts zwaaien van het onderbeen (afstootbeen) via de bil

Looptechniek: accent Bekken-Heup

- Bekken lichtjes naar voren gekanteld (bekkenkanteling)
- Romp ontspannen, iets naar voren neigen, afhankelijk van de snelheid van het lopen

Looptechniek : accent Hoofd / Schouders

- Niet schudden met het hoofd en / of schouders
- Schouders horizontaal en ontspannen
- Hoofd naar voren en ontspannen
- Niet constant naar de grond kijken

Looptechniek: accent Armen

- Armen zwaaien recht naar voren in de looprichting
- Gekruiste coördinatie met de benen
- Actieve en harmonieuze ondersteuning van de beenbeweging
- Elleboog 90°gebogen en vanuit de schouders bewegen
- Naar voren = kleinere ellebooghoek
- Naar achter = grotere ellebooghoek
- Handen en vingers zijn ontspannen
- Voorwaartse armstuwing vanuit de schouders

Globale looptechniek: accent Ademhaling

- Uitademen = actieve fase = krachtig
- Inademen = passieve fase = ontspannen

LOOP-ABC

Lopen is een cyclische beweging. Loop-ABC richt zich op het initiëren en herhalen van de deelbewegingen binnen de totale loopbeweging (koppelingsvermogen).

Voorbeeld loop-ABC in de opwarming:

VOORSTE ZWAAIFASE : Knieljes hoog – skipping (laag-hoog-one side, voor-, zij-, rugwaarts)

VOORSTE STEUNFASE : Lopen met gestrekte benen op de voorvoeten

ACHTERSTE CONTACTFASE : kaatssprong, veelsprong, huppelsprong, hinken, enz.

ACHTERSTE ZWAAIFASE : Knie heffen + hiel zitvlak en tenen optrekken (korte lus)

GLOBAAL : Paardenloop = 1 been uitstrekken en uitzwaaien (maximale steunfase)

Varianten:

Met dubbel contact

Combinatievormen : knie hoog L+R, gestrekte benenloop L+R, enz.



Foto 1. Knie hoog (skipping) 2 Dead leg (1 been gestrekt houden) 3. Lopen, met gestrekte benen



Foto 4. Elasticiteits-loop

5. Knie-hoog-heel zitvlak en tenen opgetrokken

6. Paardenloop = één been uitstrekken (volledige loopbeweging 1 been)

Oefenstof : LOOP- en TIKSPELEN - Loop-ABC : Al spelend leren

1. Wisseltikker

De tikker probeert andere spelers aan te tikken. Wie door de tikker aangetikt wordt, is de nieuwe tikker. De tikker herkenbaar maken door overgooier of door lintje in de handen te houden.

2. Vlughtikker

De tikker moet zoveel mogelijk spelers aantikken binnen bepaalde tijd (max. 20 sec). Hoeveel tijd heeft de tikker nodig om 2, 3, 4, enz. spelers aan te tikken?

3. Ploegtikker

Een aantal spelers wordt in drie of meerdere groepen verdeeld. Een vooropgesteld aantal spelers probeert zo vlug mogelijk iedereen aan te tikken en de tijd wordt opgenomen. De groep moet zoveel mogelijk spelers binnen een bepaalde tijd aantikken (bv. 15 sec). Hoeveel tijd heeft de groep nodig om x-aantal spelers te tikken?

4. Tweelingtikker

Wie aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Zodra een derde speler wordt aangetikt, moeten ze gesplitst worden (twee + één). Men kan slechts splitsen indien men met vier is (2+2). Wanneer een 3e speler aangetikt wordt, komt de eerst aangetikte vrij (starten met 2 tweelingen).

5. Kettingtikker

Twee tikkers starten elk afzonderlijk. Wie door de tikker aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Wie heeft de langste ketting wanneer iedereen werd aangetikt?

6. Twee is goed, drie is te veel (pag.46)

Spelers staan per twee naast elkaar op afgebakende ruimte. De jager tracht de loper aan te tikken. Op het ogenblik dat de loper naast een koppel komt staa, loopt de derde speler. Wissel van functie ! omschakeling) als de jager de loper kan aantikken.



Ritmische opwarming << RITMISCH LOPEN

Ritme: Vier tijden

Ritmescholing met dubbel handengeklap ter ondersteuning

1. Handengeklap op de knieën links-rechts (skipping) –
+ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
2. Handengeklap buitenkant voet links-rechts –
+ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
3. Handengeklap binnenkant voet links-rechts –
+ twee tijden handengeklap in de handen voor het lichaam
4. Handengeklap voor het lichaam twee tijden –
+ twee tijden handengeklap achter het lichaam
5. Handengeklap onder de knieën (hoge skipping) –
+ twee tijden handengeklap voor het lichaam

Ritme: Vier tijden

Ritmescholing met enkel handengeklap ter ondersteuning

1. Eén knie hoog + handengeklap
2. Inside voet : binnenkant voet tikken
3. Outside voet : buitenkant voet tikken + halve draai
4. Hakkebil : kniehoog en hiel zitvlak
5. Knie liften en naar binnen draaien
6. Knie liften en naar buiten draaien



7. Kick inside : pass binnenkant voet
8. Kick outside : pass buitenkant voet
9. Been liften in flexie voorwaarts
10. Been liften in flexie met inwaartse rotatie
11. Been gestrekt liften opwaarts (half-hoog)
12. Been gestrekt liften rugwaarts (waagstand)
13. Been gestrekt liften opwaarts (max. hoogte)



Touwspringen >>> ROPE SKIPPING = OPWARMING + HUISWERK !!!

Doel

Onderhouden van explosiviteit: elasticiteit en souplesse = **basisoefening plyometrie**

Stabiliteit in het enkelgewricht. Spanning in het enkelgewricht opbouwen door korte grond-contacttijden (=spanningsverhogend).

- Kort grondcontact
- Knieën naar voren houden en weinig buigen tijdens de afstoot
- Afzetten op de voorvoet in souplesse
- Verhoog progressief het tempo, 'bodemcontact' en interval verkorten

Oefeningen Touwspringen ter plaatse:

- Twee voeten samen met tussensprong
- Twee voeten samen zonder tussensprong
- Afwisselend enkel op rechter- of linkervoet
- Afwisselend tweemaal rechter en tweemaal linkervoet
- Springen met gestrekte benen op de voorvoeten (vormspanning in de enkels)

Modaliteiten : 5"- 15" / korte contacttijden / intensiteit hoog / kwaliteit primeert

SPRONG-ABC

Sprong-ABC richt zich op het leren en kunnen springen op een gevarieerde manier.

We onderscheiden horizontale en verticale sprongen.

Doel

In het voetbal is springen en sprongkracht zeer belangrijk. Denk maar aan de vele kopbaldoelpunten, kopbalduels, acties van keepers (**verticale sprongen**), **sprintacties**, **versnellingslopen** (**horizontale sprongen**), enz. **In elke explosieve voetbalactie wordt er beroep gedaan op de sprongkracht.** Sprong-ABC kan of moet in elke opwarming geïntegreerd worden (= activatiefase). Soms zijn dit maar 4 doelgerichte oefeningen over 8, 10 of 12 meter.

Net zoals bij lopen is het van groot belang dat de nodige aandacht van jongsaf aan (7-13 jaar) wordt besteed aan sprong-ABC. Door te vertrekken vanuit de basismotorische vaardigheid die het springen is en dit in de trainingen te verwerken, wordt een basis gelegd die de speler in zijn hele sportloopbaan meeneemt.

Vanuit het oogpunt van lichaamscoördinatie zorgt springen en sprong-ABC-training ervoor dat de spieren van een speler steeds beter gaan samenwerken (bij elke volgende sprong), waardoor ...

- de speler hoger springt
- de speler meer stabiliteit en evenwicht krijgt door het verbeterd samenwerken van de beenspieren
- sprong-ABC bijdraagt tot blessurepreventie

"Een opwarming zonder sprongkracht is geen opwarming"

Christoph Daum



Sprong – ABC systematisch en 'kort' herhalen in elke opwarming = 4 tal oefeningen.

**Accent = optrainen van
posturale keten + coördinatie
+ elasticiteit (plyometrie)**

STREKKETEN OPTRAINEN



SPRONG-ABC (enkele variaties van sprong-ABC oefeningen)



1



2



3

1. Veelsprong ver

2. Veelsprong hoog

3. Sprong zijwaarts met overkruisen



4



5



6

4. Elasticiteitssprong

5. Kruissprong kort

6. Huppen twee voeten



7



8



9

7. Hinken 1 voet

8. Sprong breed zijwaarts

9. Squatsprong

Aantal : elke opwarming 4 variaties van 8-10-12-15 m (afhankelijk van de leeftijd)

Wanneer : in de activatiefase . **Duur** 1 min (max. 2 min) Geleidelijk aan opbouwen !!

FREQUENTIE en AMPLITUDE

Doel

Looptechniek staat altijd in relatie met de snelheid die men ontwikkelt en de afstand die men aflegt tussen twee voetcontacten. De stijl van een marathonloper is verschillend van een spurter. In de context van coördinatiescholing, in functie van het duel en in het bijzonder van de fysieke handelingssnelheid, richten we ons naar de korte versnelling met ritmewissels en richtingsveranderingen (= loopritme en looprichting aan elke spelsituatie kunnen aanpassen).

In die korte explosieve versnelling streeft de speler ernaar zijn maximale snelheid te ontwikkelen. Voetbalspecifiek moet de speler ook voor, tijdens en na de versnelling wendbaar zijn.

Hiervoor is een optimale verhouding tussen pasfrequentie (= aantal passen per tijdseenheid) en de pasamplitude (afstand tussen twee voetcontacten) van groot belang.

Te grote stappen zetten beïnvloedt de wendbaarheid eerder negatief. Met te kleine stappen ontwikkel je geen snelheid.

Vandaar het belang bij het versnellen in voetbalsituaties om voortdurend de pasfrequentie in verhouding met de pasamplitude te trainen.

$$\text{SNELHEID} = \text{PASFREQUENTIE} \times \text{AMPLITUDE}$$

$$\text{EXPLOSIVITEIT} = \text{SNELHEID} \times \text{KRACHT} \times \text{COORDINATIE}$$

Hoe meer explosieve kracht in de strekketen (de stuwfase), hoe groter de stappen kunnen zijn, op voorwaarde dat de frequentie niet negatief wordt beïnvloed.

Dit kunnen we verbeteren door frequentietraining enerzijds en amplitudetraining anderzijds. In beide gevallen is een goed ontwikkeld coördinatief vermogen, in het bijzonder de loop- en sprongcoördinatie, de basis.

Veel oefeningen uit de techniekscholing kunnen geschoold worden in de opwarming. Hierbij kunnen de intensiteit, de explosieve kracht en de handelingssnelheid systematisch opgedreven worden. In de techniekscholing plaatsen we de juiste uitvoering centraal. Progressief verhogen we de frequentie (2, 3, 4 voetcontacten) en vergroten we de amplitude.

Opmerking : oefeningen enkel verzwaren wanneer de correcte techniek behouden blijft.

SPECIALISATIE en DETAIL-COACHING in de OPWARMING

Middel en doel naar snelheidstraining

FREQUENTIE:

van looptechniek naar coördinatiesnelheid naar technisch versnellen

Doel

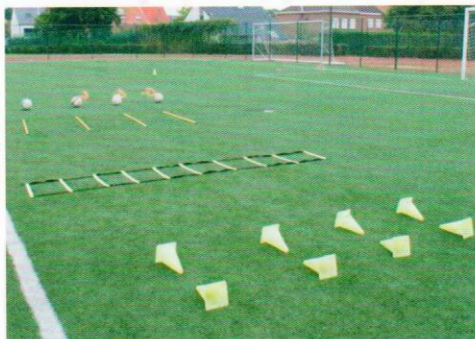
Looptechnische oefeningen gericht op een hoge beenfrequentie.

Ontwikkeling van bewegingssnelheid:

- Aantal stappen (contacten) per tijdseenheid verhogen
- Inter- en intra-musculaire coördinatie
- Prikkelsterkte-prikkelfrequentie (neuro-musculair)
- Inervatietraining = vermogen van centraal zenuwstelsel om vlug na elkaar zenuwprikkels te sturen
- Contact met de grond is zo kort mogelijk (snelvoetenwerk) = Hete-plaattechniek
- Snelle en hoge knie-inzet, op de voorvoeten
- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Ontspannen en onverkrampte loophouding
- Alertheid van aansturing
- Eerste stap relatief groot maar technisch perfect (dus op de voorvoeten)

Het technisch versnellen (luid en snel roepen '1-2-3-4') zal in eerste instantie vooral tot stand komen door de opvoering van de pasfrequentie (coördinatiefase) en, pas in een volgende stap, door het doelgericht trainen van de amplitude of kracht (wedstrijdfase).

Invloed op het snelvoetenwerk. Voetbal is passen, sprinten, kappen, afremmen en trappen op doel, m.a.w. korte explosieve acties in wisselende richtingen.



Snelvoetenwerk – loopscholing

Kegels – loopladder – stokken
Hoepels – platte hoedjes – haagjes –
rijen met ballen op korte afstand.



Technisch versnellen

Snelvoetenwerk in de loopladder of over
kegels ...+ technisch versnellen (sub-
maximaal versnellen met correcte
looptechniek.

AMPLITUDE:

van looptechniek over coördinatieloop naar versnellingsloop

Doel

Vergroten van de afstand tussen twee voetcontacten. Hierdoor neemt de paslengte toe.

Ontwikkeling van het krachtvermogen.

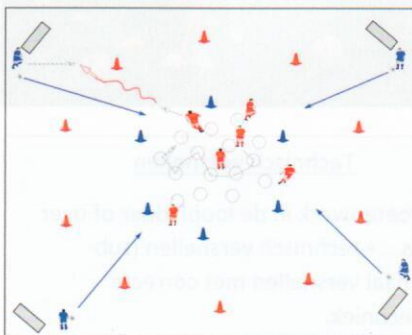
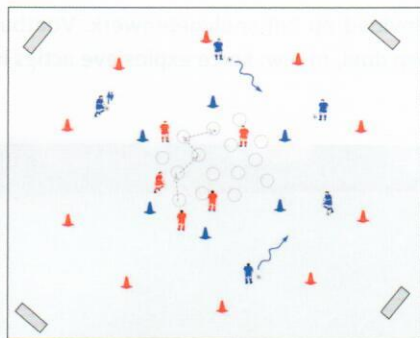
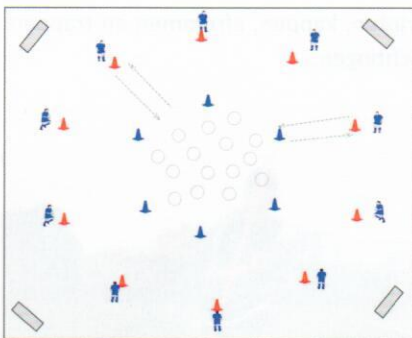
Indien er meer ruimte is om te versnellen, kan de paslengte optimaal worden opgevoerd (infiltraties, actie op de flank).

Krachttoename zal in belangrijke mate de amplitude kunnen verbeteren. Versterken van de explosieve kracht (strekken).

Geen specifieke en doelgerichte krachttraining met extra gewichten voor de puberteit (PHV periode). Kracht met eigen lichaamsgewicht en altijd werken op kwaliteit van uitvoering.

Amplitudetraining zal zich bij de jeugd dan ook hoofdzakelijk op de verbetering van de sprongcoördinatie richten. Eenvoudige oefeningen: hinken, huppelen, enz.

Opwarming accent amplitude en frequentie



Inloophase: Dynamisch loslopen 4 min + dynamisch stretchen + proprioceptie + langes + lichte squats.

Activatiefase: 4-8 x snelvoetenwerk in elke hoepel + 4-8 x sprongen van hoepel naar hoepel.

Functionele fase: squatsprong-stopsprong, veelsprong + duel 1 tegen 1 : wisselen van positie. 3 x 3 min

TECHNISCH VERSNELLEN - COORDINATIELOOP

Doel

Technisch versnellen

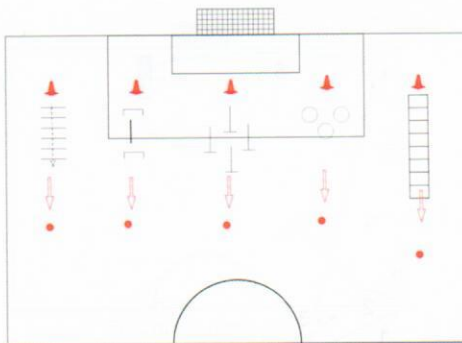
Bij de automatisering van de looptechniek worden de spelers met veel wisselende situaties geconfronteerd. Belangrijk is dat de basisaccenten in lichaamshouding altijd aanwezig zijn, zelfs zonder het gebruik van extra hulpmiddelen. De looptechniek wensen we nu ook aan te houden tijdens de eerste meters waarin versneld wordt. De eerste vier stappen zijn heel belangrijk in het voetbal. Om het technisch versnellen of de 'four-steps' in te oefenen, kunnen we de meeste oefeningen uit de automatisering herhalen, gevolgd door vier snelle passen. We laten de kinderen in de beginfase luidop meetellen ter ondersteuning van het technisch versnellen.

Het laatste grondcontact kunnen omzetten in een vlugge explosieve bewegingsactie naar elke gewenste richting.

Herhaling van alle oefeningen met korte sub-maximale versnelling + verbale ondersteuning 1-2-3-4

Vanuit stilstand, vanuit dribbel voorwaarts, na duel, na voetbalactie.

Vier snelle passen, hete-plaattechniek = korte grondcontacttijden met duidelijk accent op de eerste pas.



Beschrijving

1. Stokken = frequentie + technisch versnellen
2. Sprong-snelvoetenwerk twee tijden zijwaarts + sprong + technisch versnellen.
3. Wendbaarheid + technisch versnellen
4. Hinken + technisch versnellen
5. Loopladder + technisch versnellen

TECHNISCH VERSNELLEN met VERBALE ondersteuning (sub-maximaal)
 = speler roept luid en zo snel mogelijk '1-2-3-4'
 = krachtige en snelle ondersteuning van de beenspieren (hoge frequentie)

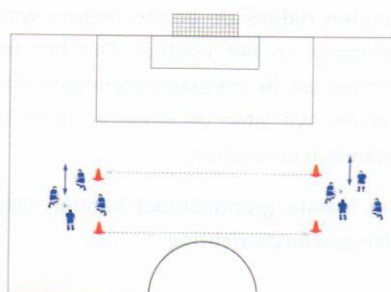
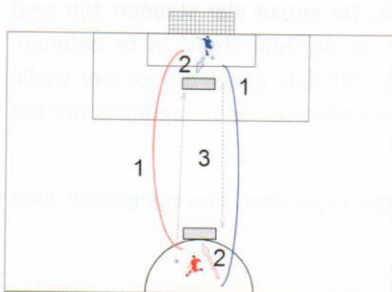
SNELHEID = MAXIMALE VERSNELLING = 100% (maximaal)
 Altijd met bepaalde TRIGGER (Tijd-tegenstrever, beloning, enz.)

Coördinatieloop

Versnellen in de eerste 20-25 meter, daarna 40-80 meter doorlopen aan een submaximaal sprinttempo. Bewuste controle en aandacht voor de correcte looptechniek.

Ontspannen blijven lopen in souplesse met hoge knie-inzet en gesynchroniseerde, ritmisch, gekruiste en ondersteunende armtechniek. Actieve strekken.

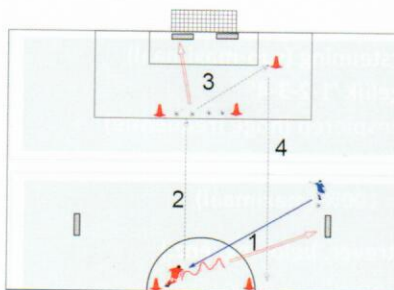
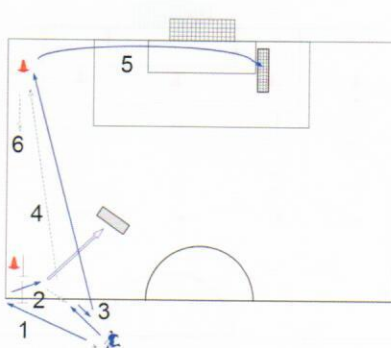
Tempo progressief verhogen tot submaximaal met aanhouden van de correcte loophouding. Accent op 'hoog' lopen.



Tekening links: Twee spelers trappen lange bal + trachten te scoren + COORDINATIELOOP.

Welk team wint en scoort de meeste doelpunten (in volley, met het hoofd of na balaanname)

Tekening rechts: Groepje van 4 en bal hoog houden. Om de 15" fluit de trainer en loopt er één speler van elke groep zijn COORDINATIELOOP. Afstanden aanpassen en rusttijden respecteren.



Centraal verdediger: terugspeelbal, deviëren met lange bal en scoren in doel + COORDINATIELOOP

Centraal middenvelder: balaanname + dribbel + scoren in minidoel + jogging naar de 16 m en scoren + doorlopen 5 m en omschakeling met COORDINATIELOOP

Flankspeler: Balaanname + scoren – dubbele kaats met medespeler + COORDINATIELOOP + cross voor doel + omschakeling = joggend terug + tijden en afstanden aanpassen

WENDBAARHEID, RITME- en RICHTINGSVERANDERING

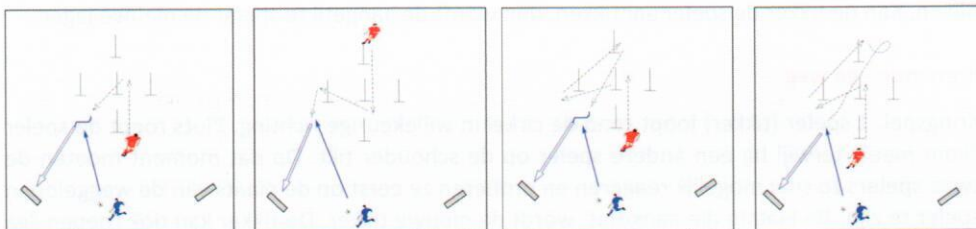
Wendbaarheid is het vermogen om zich tijdens de uitvoering van een actie snel aan te passen in alle richtingen aan een gewijzigd bewegingsverloop en op basis van waargenomen veranderde spelsituaties.

Doel

Het beheersen van algemene bewegingsvaardigheden is, zoals reeds gesteld, belangrijk om de technisch-tactische voetbalbedoelingen (basics en teamtactics) optimaal te kunnen realiseren. In elke voetbalwedstrijd komt duidelijk tot uiting dat snel kunnen wenden, draaien en keren met ritme- en richtingsveranderingen één van de basisvaardigheden is die een speler moet beheersen (vb. trage centrale verdediger tegen snelle, vinnige aanvaller).

Oefenstof

Wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen + balaanname + scoren

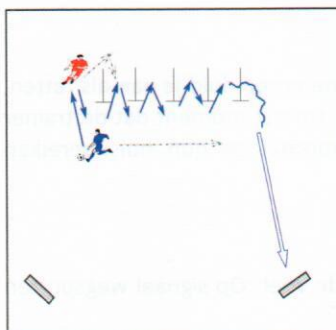


Beschrijving 1 : Hoek snijden (laag zitten, hoofd snel draaien, voeten snel pivoteren in juiste richting (links en rechts wenden). Afstand tussen de paaltjes 1 meter.

Beschrijving 2 : Hoek snijden, tweede hoek snijden, bal aannemen en scoren.

Beschrijving 3 : Hoek snijden, tweede hoek snijden, derde hoek snijden.

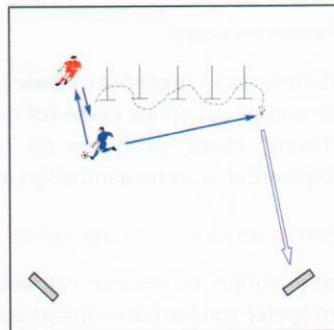
Beschrijving 4 : Hoek snijden, tweede hoek snijden, hoek pivoteren, met rug naar paaltje (indraaien), bal aannemen en scoren (links en rechts uitvoeren).



Beschrijving 1

Voor-/rugwaarts in de bal komen en kaatsen (variante: volley of hoofd). Laatste paaltje bal aannemen en scoren.

Medespeler speelt de bal telkens met gevoel in. Afstand paaltjes 1 m



Beschrijving 2

Bal inspelen, kaatsen. Slalom zonder bal tussen de paaltjes. Bal aannemen medespeler en scoren.

REACTIEVERMOGEN

Reactievermogen is het vermogen om zo snel mogelijk te reageren op een actie in functie van tijd en ruimte.

Doel

Snel reageren, maar ook op het juiste moment (timing) en in de juiste richting zijn bepalend voor de verderzetting van een voetbalactie. In veel gevallen zal een speler vooraf een inschatting proberen te maken van wat volgens hem zal gebeuren. In dat geval spreken we over anticipatie.

Oefenstof – Spelvormen:

Twee is goed , drie is teveel

Spelers staan per 2 naast elkaar opgesteld, willekeurig in een afgebakende ruimte verspreid. 2 spelers staan vrij om te starten (jager en haas). De tikker (jager) probeert de haas aan te tikken. De haas mag naast een koppel komen staan, waarbij de speler die het verst staat van de haas, snel moet weglopen. De tikker probeert de vrijgekomen speler (nieuwe haas) aan te tikken. Kan de tikker de speler aantikken, dan wordt de aangetikte speler de nieuwe jager.

Kom mee - ga weg

Kringspel. 1 speler (tikker) loopt rond de cirkel in willekeurige richting. Plots roept de speler "kom mee", terwijl hij een andere speler op de schouder tikt. Op dat moment moeten de twee spelers zo snel mogelijk reageren en proberen ze eerst op de plaats van de weggelopen speler te zijn. De laatste die aankomt, wordt de nieuwe tikker. De tikker kan ook roepen "ga weg" en dan lopen de spelers in tegenovergestelde richting naar de vrijgekomen plaats. De tikker heeft voorrang wanneer de spelers elkaar kruisen.

Kom mee - ga weg met bal aan de voet

Idem vorige, maar alle spelers hebben een bal aan de voet. De bal moet kort aan de voet blijven. Terug neerzitten met bal in de handen (eventueel: alleen de looper heeft een bal aan de voet).

Ratten en raven

Spelers staan tegenover elkaar in 2 groepen opgesteld. De ene groep duid je aan als ratten, de andere groep als raven (of naam club, speler, kleur, enz.). Op het moment dat de trainer "raven" roept, proberen de raven de ratten te tikken voordat ze hun huis bereiken (bijvoorbeeld: zone aanduiden met 2 kegels op 15 meter).

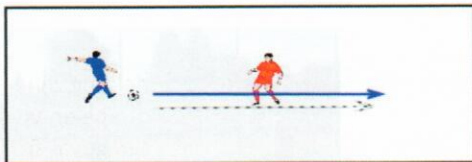
Ratten en raven met bal aan de voet

Idem vorige, echter één van beide spelers heeft de bal aan de voet. Op signaal wegsprinten en speler zonder bal probeert speler met bal te tikken.

Eventueel: speler zonder bal spurt weg, speler twee probeert wegsprintende speler met nauwkeurige (zachte) trap te raken of beide spelers hebben een bal aan de voet.

Oefenstof – Voetbal - (A-) specifieke reactiespelen

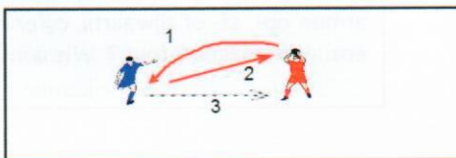
1. Per twee. Passing naar elkaar met afstand 1 – 2 meter. Plots opent één van beide spelers de benen. Medespeler moet snel reageren naar de bal toe.



2. Per twee. Medespeler staat met de rug naar de speler. Medespeler speelt de bal naast de speler. Snel visueel reageren en kort versnellen naar de bal (afstand 5 m).



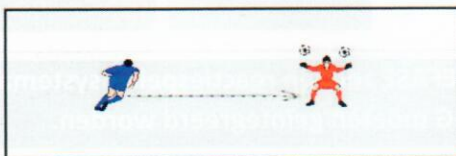
3. Per twee. Speler 1 werpt de bal naar speler 2 heen en terug. Plots vangt speler 2 de bal. Speler 1 snelle reactie voorwaarts naar de bal. Variante : passing. Speler 2 stopt de bal.



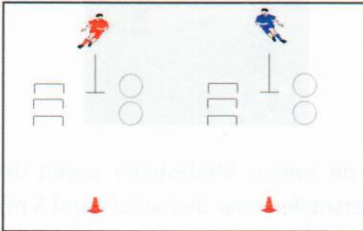
4. Per twee. Spelers staan frontaal tegenover elkaar opgesteld. Medespeler speelt de bal naast de speler. Snel visueel reageren, wenden en kort versnellen naar de bal (afstand 5 m).



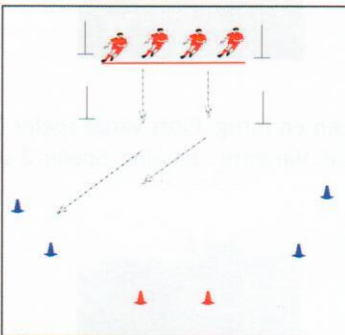
5. Speler 1 heeft twee ballen in de handen. Speler 2 staat op 2 meter. Speler 1 laat een bal vallen. Snelle reactie van speler 1 die tracht de bal te vangen voor de bal op de grond valt.



6. Op auditief (trainer roept afgesproken woord) of visueel (trainer laat de bal vallen) signaal van de coach reageren beide spelers zo snel mogelijk. Concentratie-focus-reactiesnelheid. Voorbeeld: als trainer roept 'rood' = links agility plus versnellen, enz.



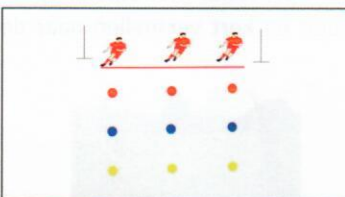
7. Activatiespel



Beschrijving

Rijen van 4 of 5 spelers. Op signaal van de coach versnellen voorwaarts. Op het tweede signaal links, rechts of voorwaarts versnellen. Tweede signaal kan bepaald kleur zijn, overgooier in de lucht steken, armen op-, af- of zijwaarts, cijfer roepen, enz.. Wie reageert fout? Wie wint?

8. Aandachtsspel.



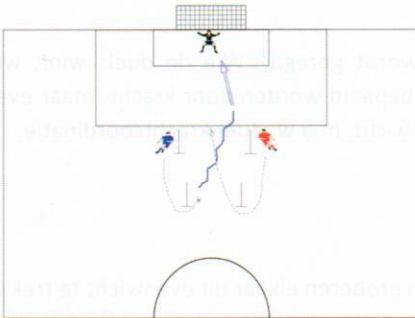
Beschrijving

Kleuren in de juiste volgorde leggen. Trainer roept bepaalde volgorde van kleuren (overgooiers). Voorbeeld "geel-rood-blauw". Spelers moeten zo snel mogelijk de overgooiers op de juiste plaats leggen. Max.afstand 3 x 2 m



In de SPEEL- en COORDINATIEFASE zouden reactiespelen systematisch in ELKE OPWARMING moeten geïntegreerd worden.

9. Reactievermogen: voetbal-specifiek: zijdelings duel met wendbaarheid + afwerking



Beschrijving

Twee spelers. Afstand 5 meter. Speler (blauw) sprint rond het paaltje en neemt de bal mee en tracht te scoren. Speler 2 (rood) sprint op zelfde moment als speler 1 start. Speler 2 tracht het scoren te voorkomen. Links en rechts wenden (negatieve druk). Afstand 2 x 5 m. Modaliteiten ifv fysieke doelstelling

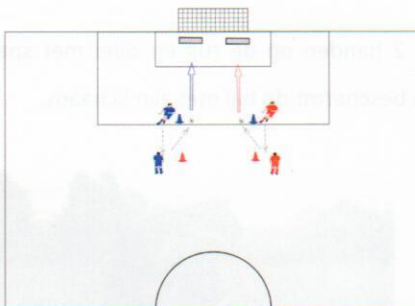
10. Reactievermogen: voetbal-specifiek: zijdelings duel met afwerking



Beschrijving

Twee spelers. Afstand 5 meter. Speler 1 met bal aan de voet. Hij kan starten op eigen initiatief. Versnelling met bal en trachten te scoren. Speler 2 reageert op zelfde moment als speler 1 zijn dribbel inzet. Speler 2 tracht het scoren te voorkomen (negatieve druk). Afstand 2 x 5 m. Modaliteiten ifv fysieke doelstelling

11. Reactievermogen: Wenden + afwerken



Beschrijving

Twee spelers. Afstand 3 meter. Op signaal van de coach reageren beide spelers naar de medespeler. Hand van de medespeler tikken. Wenden en sprinten naar de bal. Wie scoort het eerst in het minidoeltje? Afwisselend links en rechts wenden. Afstand 2 x 3 tot 5 m. Modaliteiten ifv fysieke doelstelling

In elke opwarming voor jeugdspelers aandacht aan het optimaliseren van het reactievermogen. Voorkom vermoeidheid. Voldoende rust (minimum 30 sec.) tussen de reactie-sprintjes.

DUELLING

Doel

Voetballers moeten sterk zijn in duel. Vaak wordt gezegd: 'Wie de duels wint, wint de wedstrijd'. Sterk zijn in de duels zal niet enkel bepaald worden door kracht, maar evenzeer door de juiste lichaamshouding, stabiliteit, evenwicht, m.a.w. duel-krachtcoördinatie.

Oefenstof

1. Trek-en duwspelen zonder bal

- Spelers geven hand aan elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te trekken.
- Spelers schouder tegen schouder. Probeer elkaar uit evenwicht te duwen.
- Rug aan rug. Probeer tegenstrever rugwaarts te duwen.
- Handen op elkaars schouder. Probeer elkaar achteruit te duwen.

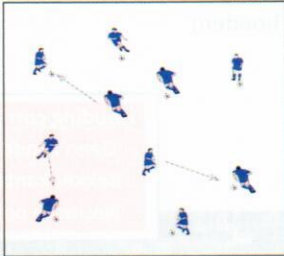
2. Trek – en duwspelen met bal

- Spelers geven hand aan elkaar en proberen elkaar uit evenwicht te trekken
Beide spelers 1 voet op de bal.
- Spelers schouder tegen schouder. Probeer elkaar uit evenwicht te duwen.
Beide spelers 1 voet op de bal.
- Rug aan rug. Probeer tegenstrever rugwaarts te duwen. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Handen op elkaars schouder. Probeer elkaar achteruit te duwen. Beide spelers 1 voet op de bal.
- Speler 1 bal aan de voet. Speler 2 handen op de rug en duel met speler 1.
Speler met bal blijft ter plaatse en beschermt de bal met zijn lichaam.



Duel-spelen

1. Duel-spel: Speler aan de bal (Activatiefase)



Beschrijving

Afgebakende ruimte.

Per speler 1 bal. Bal leiden. Probeer de bal van de tegenstrever uit de zone te trappen en bescherm je eigen bal.

Fun: Wie blijft het langst in het vierkant met bal ?

Variante : eigen bal uit het vierkant is 10 push-ups

2. Duel-spel: Spelers met en zonder bal (Activatiefase)



Beschrijving

Afgebakende ruimte.

Per speler 1 bal. Drie spelers zonder bal. Bal leiden. Spelers zonder bal trachten bal van tegenstrever af te pakken. Bescherm je eigen bal.

Fun: Wie na 20" geen bal meer heeft, is verloren.

Duur 20" maximum. Rust 20" (jonglage)

3. Duel-stabiliteit (Activatiefase)



Activatie fase : Houdingstraining - Kracht - Stabiliteit

Functionele fase



Duel-kracht-coördinatie (fysiek-coördinatieve scholing)

Doel

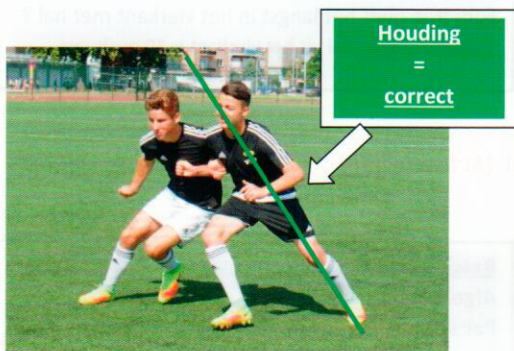
Betere lichaamshouding

Evenwicht-balans

Correcte bekkenkanteling (neutrale positie van het bekken houden)

Core – rechte rug

Activatiefase van de opwarming



Beschrijving Activatiefase

Coördinatieve en functionele trek-en duwoefeningen. Accent : correcte positie van het bekken. Afstand 8 tot 12 m. Twee herhalingen. Niet op 'kracht' , wel op 'techniek' !!!



Oefenstof

Fysiek-coördinatieve vaardigheden voor in de activatiefase van de opwarming

LOOP-ABC

LOOP-techniekscholing >> 4 loopfasen

- VOORSTE ZWAAIFASE
- VOORSTE CONTACTFASE
- ACHTERSTE CONTACTFASE
- ACHTERSTE ZWAAIFASE

SPRONG-ABC

SPRONG-techniekscholing

- Veelsprongen >> Verticale sprongen
- Veelsprongen >> Horizontale sprongen
- Veelsprongen >> Zijwaartse sprongen
- Veelsprongen >> Kruissprongen
- Hinksprongen >> 1 voet, voor-,zij-, rugwaarts
- Huppelsprongen >> Twee voeten
- Kaatssprongen
- Squatsprong
- Combinaties : hink-stap-sprong

FREQUENTIE (zie deel 3 LTPD-reeks)

= aantal contacten per tijdseenheid

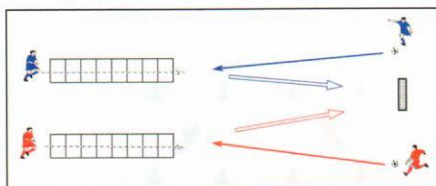
Hete-plaattechniek

Snelvoetenwerk zonder bal

>> korte contacttijden > loopladder

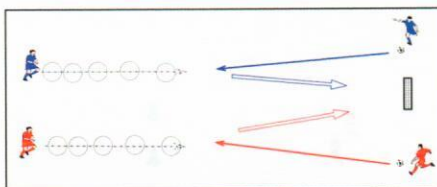
Snelvoetenwerk met bal

>> lichtvoetigheid - souplesse



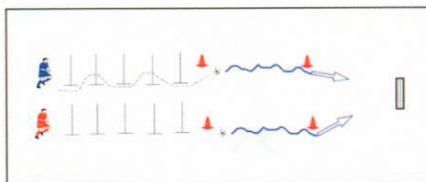
AMPLITUDE (zie deel 3 LTPD-reeks)

= afstand tussen twee contacttijden



WENDBAARHEID (zie deel 3,4,5,6 LTPD-reeks)

Slalomloop, voorwaarts of rugwaarts. Bal meenemen en versnellen met bal. Scoren in minidoel.



TECHNISCH VERSNELLEN (zie deel 3 LTPD-reeks)

= accent op juiste looptechniek eerste passen (eerste 4 contacttijden). Volledige strekken-voorvoeten voor-opwaartse versnelling-ondersteuning snelle armen, relatief grote eerste pas, maar technisch correct.

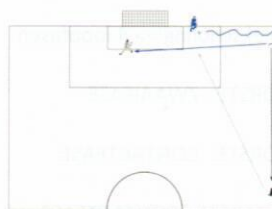


COORDINATIELOOP (zie deel 3 LTPD-reeks)

Looptechniek en loopsnelheid sub-maximaal aanhouden.

**VERSNELLOOP**

Traag starten en systematisch tempo verhogen tot maximale sprint.

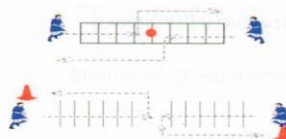
**RITMEVERANDERINGEN** (zie deel 3 LTPD-reeks)

Snel afwisselend snelvoetenwerk, korte en grote sprongen maken, hoeken snijden en afwerken na sprong met het hoofd.

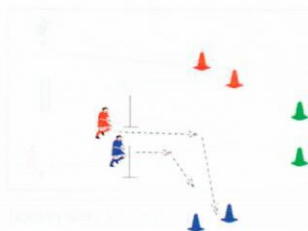
**RICHTINGSVERANDERINGEN**

Snelvoetenwerk-snel veranderen van richting in alle richtingen.

Voorbeeld : frontaal duel 1 tegen 1

**REACTIEVERMOGEN** (zie deel 2,3,6 LTPD-reeks)

Auditief-visueel-sensitief.

**ANTICIPATIEVERMOGEN** (zie deel 3 LTPD-reeks)

Snel reageren op medespeler, anticiperen op medespeler (kijken naar lichaamshouding)
Hoedje tikken, vanuit de beenspieren, in squathouding.

**INHIBITIEVERMOGEN** (zie deel 3 LTPD-reeks)

Leren kort afremmen.

Spel: Twee is goed- drie is teveel

**DUELLING** (zie deel 3,4,5,6 LTPD-reeks)

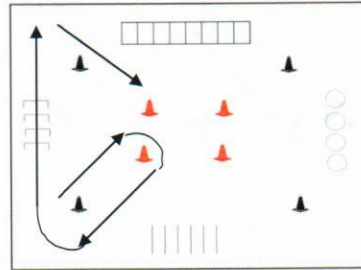
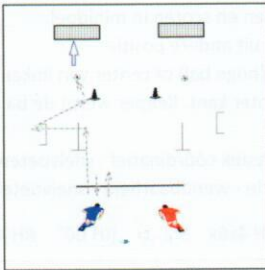
Schouder tegen schouder – tegenstrever duwen in bepaalde richting.



AGILITY COMPLEX

Functionele fase van een coördinatieve opwarming

Agility-complex = koppelingsvermogen, meerdere fysiek-coördinatieve vaardigheden na elkaar. Deze kunnen we koppelen aan het trainen van het herstelvermogen binnen week 5 en 6. Agility-complex oefeningen in de functionele fase van een coördinatieve opwarming.



AGILITY < 7"

Anaëroob alactisch vermogen

Afstand 4-5 m

Huppelsprong twee voeten voorwaarts-rugwaarts-1 voet voorwaarts versnellen-hoek snijden-sprong heen en terug over haagje- sprint potje – aantikken met hand – sprint naar de bal + afwerken

S 1-2x H 2-6x RH 30" RS 2 min

S = serie H = herhalingen RH = rust H RS = rust S

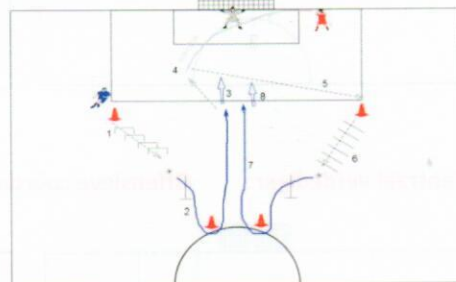
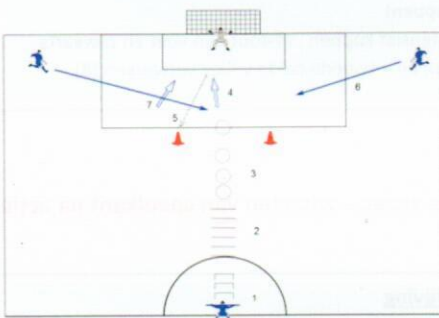
AGILITY > 60"

Anaëroob lactische capaciteit

Ruimte 15 x 20 m

Snelvoetenwerk (looppladder) – amplitude (hoepels) – looptechniek (stokken)- sprong verticaal (haagjes) Tempo-fys. coörd. Explosief-sprint-hoek lopen- versnelling tot paaltje centraal-rustig tot aan de hoekkegel. Herhaal / één volledige omloop links + rechts = 8 explosieve inspanningen. Duur 45-60"

H 2-3x S 1-2x RH 90"-2 min RS 2-4 min



AGILITY < 15"

Anaëroob Alactische capaciteit

Squat + halter (5kg) – H4x of 5" isometrisch houden (gewicht doorgeven) – sprong over (haagjes 20 cm) – snelvoetenwerk – veelsprong (hoepels) – eerste + tweede center afwerken met het hoofd .

8-10 explosieve inspanningen

Duur 5" kracht met halter + Duur 10" agility

H 2-3x S 1-2x RH 45-90" RS 2-4 min

AGILITY < 30"

Anaëroob lactisch vermogen

Starten aan de hoekkegel – sprong (x4) + bal meenemen + slalom + afwerken op doel. In tempoloop naar hoekpunt + snelvoetenwerk + bal meenemen + slalom + afwerken op doel. Rugwaarts versnellen naar 16 m lijn, voorwaarts inlopen en toegeworpen bal inkoppen.

Duur 30" 8 explosieve inspanningen

H 2-3x S 1-2x RH 30-90" RS 2-4 min

Specifiek positionele coördinatieve vaardigheden (profiel-fysiek-coördinatief)

Keeper: keeper als veldspeler:



Bal aannemen en wisselen van speelkant

Beschrijving

1. Tr. speelt de bal in de voet, bal aannemen, doordraaien en scoren in minidoel.
2. Idem, van uit andere positie
3. Tr. werpt (hoge bal) of center van linker kant
4. Idem, rechter kant. Keeper werpt de bal in doeltje.

Afwisselend: Fysiek coördinatief : snelvoetenwerk - basic plyometrie - wendbaarheid - snelvoetenwerk

Modaliteiten: H 4x6x S 2-3x RH 60" RH 4 min

Centraal verdediger:



Defensieve loopacties van centraal verdediger

Beschrijving

1. Frequentie in de loopladder
2. Technisch versnellen
3. Wenden (hoek snijden)
4. Fall-back run (zijwaarts lopen met overstap+ vista)
5. Defense run (rugwaarts met voetenwerk)
6. Rugwaarts versnellen (van kleine naar grote stappen)
7. Defensief koppen : afstoot één voet en zijwaarts koppen + tweede bal in volley verwerken (8)

Centraal verdediger:

Offensieve coördinatieve acties – wisselen van speelkant na actie



Beschrijving

1. Snelvoetenwerk in de loopladder
2. Tr. speelt de bal in, bal aannemen
3. Snel scoren in minidoel (handelingssnelheid)
4. Wendbaarheid voorwaarts tussen de paaltjes
5. Tr. speelt tweede bal in, bal aannemen
6. Cross naar flankspeler + technisch versnellen
7. Omschakeling, wendbaarheid (slalomloop - rugwaarts)

Verdedigende middenvelder:

Offensieve acties – snel handelen – actie na actie



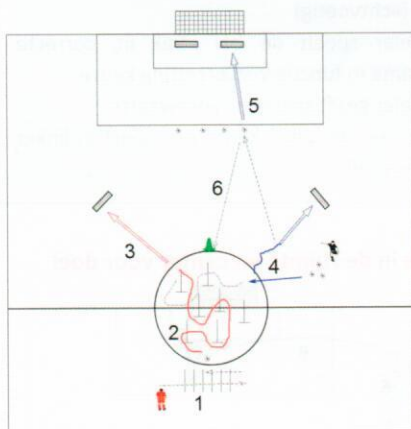
Beschrijving

1. Basic plyometrie (haagje 20 cm)
2. Snelvoetenwerk zijwaarts (loopladder)
3. Technisch versnellen voorwaarts
4. Wendbaarheid: slalomloop (tussen de paaltjes)
5. Tr. speelt de bal strak in, balaanname en scoren in minidoel (wissel van speelkant)
6. Technisch versnellen in andere richting, trainer speelt de bal in de ruimte. Scoren in het minidoeltje

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

Aanvallende middenvelder:

Infiltratievermogen – box to box player



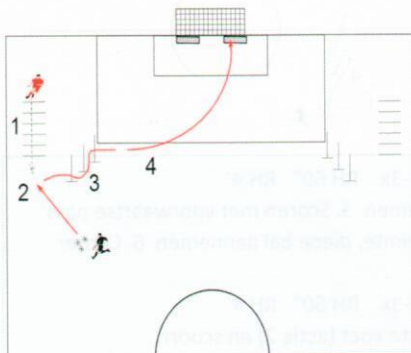
Beschrijving

1. Frequentie zijwaarts in de loopladder
2. Slalombribbel
3. Scoren in minidoel (na signaal coach: links of rechts, doel één of twee)
4. Tr. speelt de bal in, wendbaarheid zonder bal richting bal (snel wenden) + scoren
5. Infiltratie naar doel, scoren in minidoel (coach roept in welk doel er moet gescoord worden)
6. Omschakeling, tempoloop naar middencirkel

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

Flankaanvaller:

Naar 'binnen komen' en afwerking verste hoek

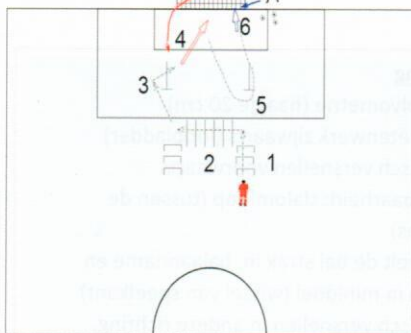


Beschrijving (linker en rechter flank inoefenen)

1. Snelvoetenwerk in de loopladder, twee of drie contacttijden, afwisselend met rechter en linker voet starten
2. Tr. speelt de bal in
3. Georiënteerd meenemen naar binnen Slalom-dribbel 'out-in-out'
4. Afwerken – plaatsbal naar verste hoek

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

Spits:



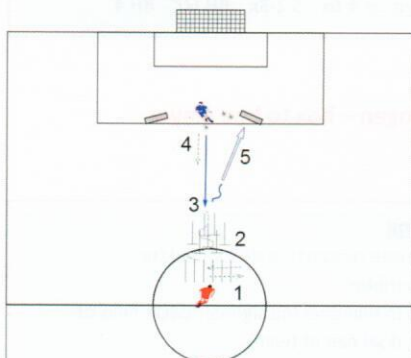
'Actie na actie' in de zone van de waarheid

Beschrijving

1. Basic plyo – korte contacttijden (20 cm)
2. Snelvoetenwerk in loopladder zijwaarts
3. Hoek snijden rond het paaltje
4. Afstoot binnenste voet + koppen
5. Wendbaarheid - Rug- en zijwaarts rond paaltje
6. Lage bal scoren in volley – in balans en in evenwicht bij het trappen (proprioceptie)

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

Aanvallende middenvelder:

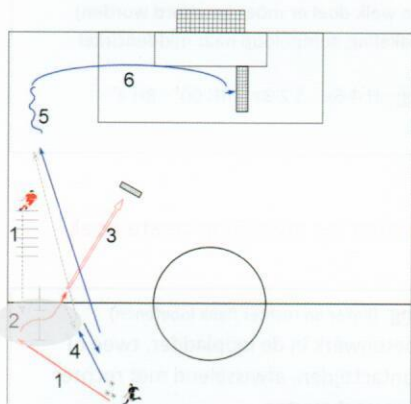


Juiste 'keuze' inspelen van de bal voorwaarts

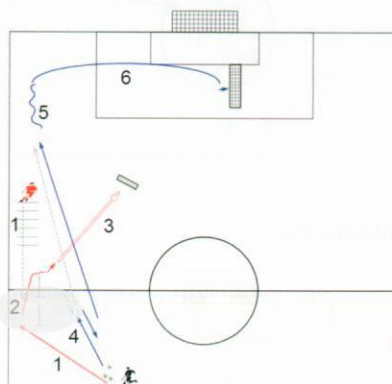
Beschrijving H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

1. Elasticiteitssprong (korte contacttijden, afwisselend op linker en rechter voet)
2. Wendbaarheid, voor-rug-zijwaarts tussen paaltjes (lichtvoetig)
3. Medespeler speelt de bal strak in, correcte balaanname in functie verderzetting keuze
4. Medespeler geeft snel druk voorwaarts
5. Speler maakt de juiste keuze en scoort in linker of rechter doel.

Flankaanvaller:



Infiltratie in de ruimte en center voor doel



Beschrijving Oefening 1

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

1. Snelvoetenwerk voorwaarts
2. Bal georiënteerd meenemen
3. Scoren met voorwaartse pass
4. Wenden en bal vragen en kaatsen
5. Infiltreren in de ruimte, diepe bal aannemen
6. Center (cross) voor doel

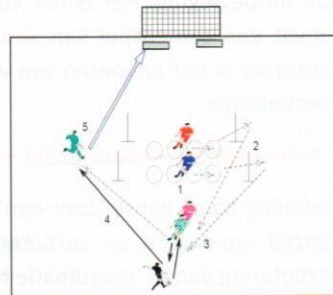
Beschrijving Oefening 2

Modaliteiten : H 4-6x S 2-3x RH 60" RH 4'

Idem oefening 1, flankspeler neemt de bal mee op de verste voet (actie 2) en scoort.

Specifiek positionele coördinatieve vaardigheden (functionele fase opwarming)

Waarheidszone beheersen > Spits : initiatie van de 'wall', het wenden + scoren



**Correcte bekkenkanteling :
neutrale kromming**

Beschrijving

1. Snelvoetenwerk in de hoepels, sp.blauw (target spits) start, sp. rood (CV) anticipeert.
2. Rugwaarts vooractie, hoek snijden en voorwaarts versnellen in de bal. CV anticipeert.
3. Medespeler speelt de bal in, WALL maken met je body. Bal vasthouden.
4. Bal terugspelen op medespeler en links of rechts diep lopen. Medes. Speelt de bal in.
5. Bal aannemen, opendraaien en scoren in de minidoel. Eén ositie doorschuiven.



**Correcte
bekkenkanteling :
neutrale kromming**

Beschrijving (= variante : starten met bal in de handen)

1. Plyo-sprong 30 cm (met gestrekte benen en tenen opgetrokken). Bal in de handen.
2. Snelvoetenwerk zijwaarts met bal in de handen (met gestrekte armen bal vasthouden)
3. Bal koppen uit de handen op het hoogste punt. (variante eerste bal werpen = zie tek.)
4. Na het koppen, rugwaarts verplaatsen rond het paaltje. (hoek snijden)
5. Medespeler werpt de bal. Bal trachten te koppen op het hoogste punt.

1.3.5. Bewegingsgerichte vaardigheden MET bal = TECHNISCH-COORDINATIEF

Coördinatie beïnvloedt alle fysieke basiseigenschappen en het bepaalt de stijl en de kwaliteit van de beweging. Het is het vermogen om een bewegingstechniek snel aan te leren. Het omvat een samenspel van **sensoriek** (= zintuiglijke waarneming van voetbalsituaties) en **motoriek** (= het uitvoeren van voetbalhandelingen). Coördinatie staat aan de basis van elke voetbalactie.

« behendigheid – vaardigheid »

Oefening baart kunst: door een beweging regelmatig te herhalen, zal het zenuwstelsel zich vanzelf aanpassen en verbetert de coördinatie. Aanleg speelt natuurlijk ook mee. Een verbetering van de coördinatie houdt in dat tijdens een voetbalactie steeds meer informatie onbewust wordt verwerkt en de voetbalactie steeds meer automatisch wordt uitgevoerd.

De juiste techniek gebruiken zonder dat je erbij moet nadenken.

Hierdoor kan de voetballer zijn aandacht verplaatsen naar de dingen die rondom hem op het veld gebeuren. Het doel van coördinatie training is het samenspel tussen spieren te verfijnen zodat voetbalacties soepeler en verfijnder worden uitgevoerd waardoor ze minder kracht kosten (loopeconomie).

Bij techniek training in het voetbal gaat het er 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 moet dus steeds in voetbalspecifieke situaties worden getraind. Uitgangspunten zijn:

- Scholen van een breed potentieel aan algemene en specifieke motorische voetbalvaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING.
- Beheersen van de bal als voorwaarde voor het ontwikkelen van de basics.
- Vertalen van de basics en/of functionele technieken naar wedstrijd situaties waarbij de handelingssnelheid zo hoog mogelijk ligt.

TECHNISCH-COORDINATIEVE VAARDIGHEDEN

(zie ook deel 3 LTPD-boekenreeks)

Basisbewegingen-Snelvoetenwerk met bal

Leiden van de bal + variaties

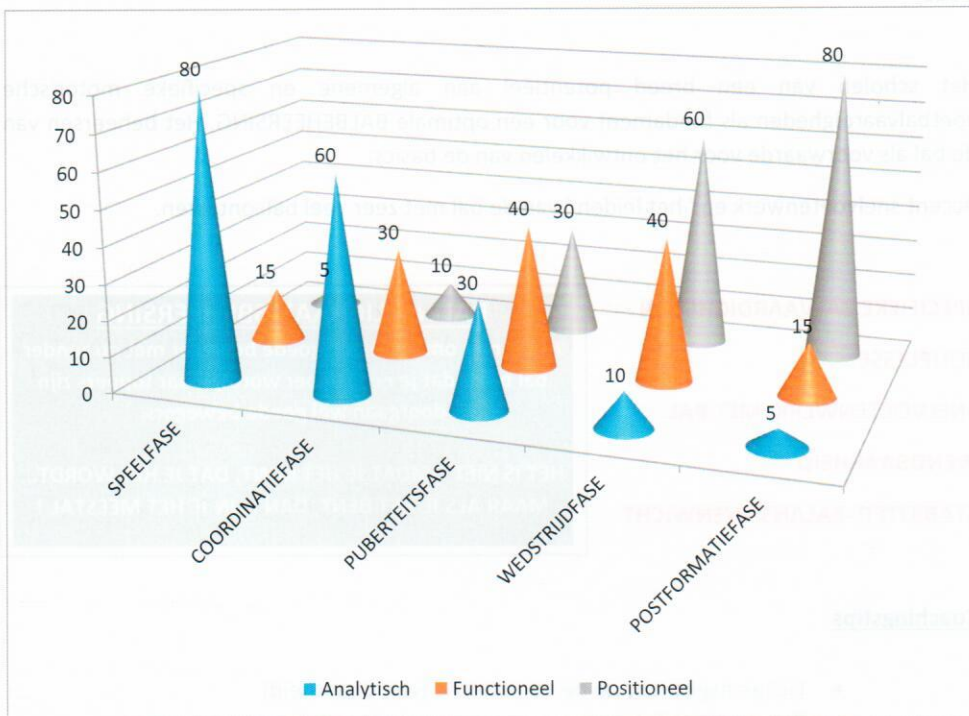
Kappen en draaien

Schijn – en passeerbewegingen

Jonglage en varianten

Brein-coördinatieve training

Technisch-coördinatieve vaardigheden per leeftijdsfase



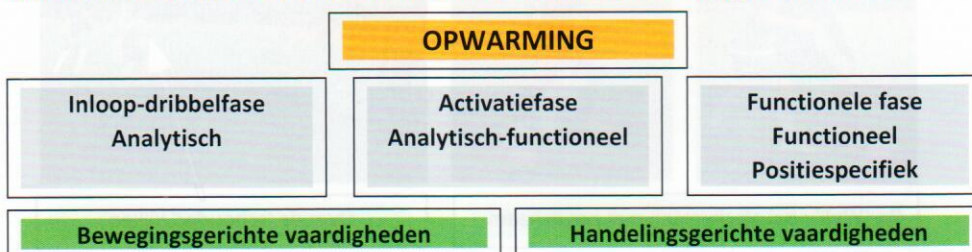
Integratie in de opwarming

Het belang dat we hechten aan het analytisch trainen, het functioneel en positioneel maken van de technisch-coördinatieve vaardigheden, zal procentueel variëren per leeftijdsfase.

In de speel- en coördinatiefase zal het veelvuldig analytisch herhalen van technische vaardigheden centraal staan (initiatie). De speler kan de vaardigheden grotendeels trainen in een perfecte situatie met beperkte weerstanden. Hij kan zich in die omstandigheden volledig concentreren op het juiste bewegingsverloop. **Herhaling is de boodschap en de beste leermeester.**

Procentueel gaan we de technisch-coördinatieve vaardigheden systematisch meer en meer integreren in het teamtactics denken (functioneel). **Trainen vanuit 'echte' spelsituaties.**

Ons einddoel is specialisten op te leiden voor elke positie (positioneel). We maken de spelers **positioneel sterker in hun specifieke taken en overeenkomstig met hun eigen kwaliteiten.**



Praktijk Balbeheersing (zie ook deel 3 LTPD-reeks)

DOEL

Het scholen van een breed potentieel aan algemene en specifieke motorische voetbalvaardigheden als fundament voor een optimale BALBEHEERSING. Het beheersen van de bal als voorwaarde voor het ontwikkelen van de basics.

Accent snelvoetenwerk en 'het leiden' van de bal met zeer veel balcontacten.

SPECIEFIEKE BALVAARDIGHEDEN

SOUPLESSE

SNELVOETENWERK MET BAL

WENDBAARHEID

STABILITEIT-BALANS-EVENWICHT

BAL- en LICHAAMSBEHEERSING

Het is niet omdat je een goede beweger met en zonder bal bent, dat je een topper wordt, maar toppers zijn doorgaan wel goede bewegers.

HET IS NIET OMDAT JE HET KUNT, DAT JE HET WORDT...
MAAR ALS JE HET BENT, DAN KUN JE HET MEESTAL !

Coachingtips

- Lichaamsgewicht op de voorvoeten (wendbaarheid)
- Zwaartepunt lichtjes naar voren t.o.v. het steunbeen
- Zwaartepunt (belasting) afwisselend op linker en rechter voorvoet
- Lichtvoetig bewegen, harmonieus loopritme met de bal
- Coördinatie armen – benen – romp (synergie)
- Geen gespannen - krampachtige houding
- Lichtjes door de knieën gebogen, hoofd ontspannen en rechtop (split vision)
- Richtingsverandering: Balans (armen !!) – evenwicht
- Plaatsing: Steunvoet – afzetvoet – speelvoet t.o.v. het lichaamsswaartepunt
- Bekkenkanteling (neutrale positie – geen ronde rug)



De 'Wall' : bal afschermen met het lichaam



Over de 'schouder' kijken

Snelvoetenwerk met bal

Basisbewegingen vanuit stilstand

1. Bal toetsen voorwaarts met de wreef, terughalen met de zool. Bal toetsen voorwaarts andere voet, enz. (afwisselend linker en rechter voet).
2. Bal toetsen voorwaarts met de wreef, terughalen met de zool.
3. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet, enz.
4. Huppnd op de bal, 360° draaien. Bal tikken tussen de voeten.
5. Bal toetsen tussen beide voeten. Bal terughalen met de zool achter het standbeen en terug de bal toetsen tussen beiden voeten.
6. Ene voet op de bal en hinken op andere voet. Afwisselend in beide richtingen = passerpunt, bal blijft ter plaatse.
7. Steunend op ene voet, zool op de bal, pivoteren in beide richtingen met de bal. Voet blijft ter plaatse.
8. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.
9. Huppnd op de bal, bal terughalen met de zool, 90° draaien en opnieuw vier tijden huppnd op de bal.
10. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien, buitenkant andere voet en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.
11. Huppnd op de bal, bal terughalen met de zool, achter het steunbeen, 90° pivoteren en opnieuw vier tijden huppnd op de bal.
12. Bal met de zool van de ene voet op de andere voet.
13. Vier tijden tussen beide voeten, schaar over de bal, 90° draaien en opnieuw vier tijden.
14. Bal met de zool van de ene voet op de andere voet met tussentoets.
15. Bal toetsen tussen de voeten (variatie : huppnd op de bal linker en rechter voet). Na vier tijden 'bal afrollen' van buiten naar binnen en omgekeerd, bal toetsen.
16. Huppnd op de bal, tussentoetsen (vier tijden), Zidane beweging en oefening herhalen in souplesse. Voet op de bal en 180° pivoteren.

Basisbewegingen met verplaatsing (zie deel 3 LTPD-reeks)

1. Bal 'continu' leiden in een voorwaartse beweging
2. Bal 'continu' leiden met richtingsveranderingen
3. Bal 'ritmisch' leiden voorwaarts met ritmeveranderingen
4. Bal 'ritmisch' leiden met richtings- en ritmeveranderingen
5. Bal 'hinkend' en 'huppelend' leiden
6. Bal 'huppelend-duwen' met de zool
7. Bal 'toetsen' tussen beide voeten
8. Bal toetsen en 'spelen' met de zool
9. Bal leiden met 'schaarbewegingen'
10. Bal leiden en 'roteren'

Basisbewegingen met zijwaartse verplaatsingen (zie deel 3 LTPD-reeks)

Basisbewegingen in slalom

Balaanname en doorspelen



Beschrijving

1. Huppen op de bal
2. Bal buitenkant voet wegduwen, terughalen met de zool
3. Bal achter het steunbeen, buitenkant voet duwen en terughalen met de zool.

TIPS – COACHING

= Detail-coaching IN de opwarming

- Alle oefeningen worden zowel met de linker als met de rechter voet uitgevoerd. Gebruik afwisselend alle delen van de voet in snel tempo, met voetenwerk tussen het toetsen van de bal.
- Lichaamsgewicht zoveel mogelijk op de voorvoeten.
- Alle oefeningen in souplesse, ontspannen handen, armen, schouders, enz.
- Armen niet langs het lichaam in gespannen en krampachtige houding, maar los en vrij.
- Lichaamsverplaatsingen steeds met gevoel en ritme.
- Lichaam in balans en goed in evenwicht.
- Romp mooi rechtop en 'los' komen van de bal (= niet voortdurend naar de bal blijven kijken - vista).
- Probeer de bal te kaatsen (toetsen) in een vast ritme.
- Hoe dichter bij elkaar, hoe hoger het tempo, hoe sneller de voetjes moeten worden verplaatst.
- Bekkenkanteling (neutrale bekkenpositie)



Kappen en draaien

Doel

Het initiëren van kap- en draaibewegingen met en zonder tegenstrever als basis voor een latere functionele en positionele duelscholing. Het 'baas' zijn over de bal en tegenstrever in elke spelsituatie.

COACHING-TIPS

- Voorafgaande schijn – trap – beweging (korte uithaalbeweging)
 - Armen breed en ontspannen ('Ronaldo-armen')
 - Lage lichaamshouding
 - Op de voorvoeten en in souplesse
 - Geen krampachtige houding van de schouders, de armen, handen, enz.
 - Actie – snelheid maken met de bal
 - Ligging van het lichaamszwaartepunt blijft voor het steunpunt van de voeten bij het wenden en veranderen van richting.
1. Kappen binnenkant voet, bal meenemen buitenkant andere voet.
 2. Kappen buitenkant, bal meenemen buitenkant andere voet.
 3. Bal terughalen met de zool, pivoteren, bal meenemen buitenkant andere voet.
 4. Bal terughalen met de zool, open draaien zelfde kant en de bal meenemen met buiten- /binnenkant zelfde voet.
 5. Bal terughalen met de zool, indraaien en de bal meenemen met de binnen- /buitenkant andere voet.
 6. Bal terughalen en kappen achter het steunbeen. Bal meenemen buitenkant andere voet.
 7. Bal kappen achter het steunbeen, bal meenemen buitenkant andere voet.
 8. Over de bal stappen van buiten naar binnen, pivoteren en de bal meenemen met de andere voet / buitenkant zelfde voet.
 9. Over de bal stappen van binnen naar buiten, pivoteren en de bal meenemen met de buitenkant andere voet.
 10. Bal tippen, over de bal stappen, bal meenemen buitenkant andere voet in de andere richting.

Organisatievorm 1

Initiatie

Inloop - dribbelfase in de opwarming



Beschrijving

1. Bal leiden + kappen
2. Inspelen op medespeler
3. Achteraan aansluiten
4. Kaats op medespeler
5. Herstarten van de oefening

Variante : medespeler geeft passieve druk

Organisatievorm 2

Inoefenen

Activatiefase in de opwarming



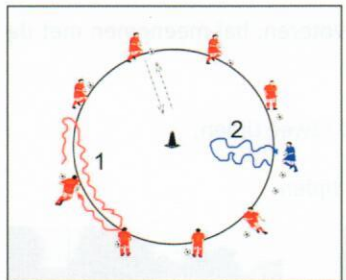
Beschrijving

Ruitformatie. 4 groepen van 3 of 4 spelers. Bal leiden, kappen en terugspelen. Rechts of links afdraaien en fysiek-coördinatieve oefeningen. Aansluiten bij de andere groep.
Snelvoetenwerk / Looppladder-frequentie / Basic plyometrie / amplitude-sprongen horizontaal.

Organisatievorm 3

Inoefenen

Dribbelfase in de opwarming



Beschrijving

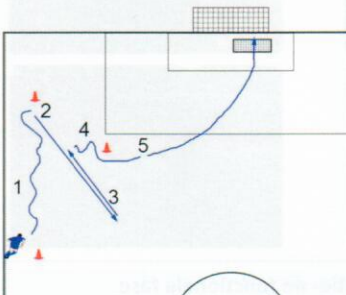
Frontkring – middencirkel. Bal leiden in één van beide richtingen rond de cirkel. Kappen en draaien op signaal van de coach of reageren op beweging van medespeler. Speler 1 dribbelt en kapt de bal. Alle spelers reageren zeer snel.

Combinatievormen : rond de cirkel, afwisselend met naar binnen dribbelen.

Organisatievorm 4

Inoefenen

Functionele fase in de opwarming



Beschrijving

Flankspeler dribbelt de lijn af. Kapbeweging in- of outside. Medespeler inspelen, kaats, bal aannemen, naar binnen komen en afwerking op minidoel. Verste paal viseren.

Afwisselend op de linker en rechter kant inoefenen.

Schijn- en passeerbewegingen

1. **BODY FAKE**: bal leiden rechter voet / schijnbeweging bovenlichaam naar links / rechts versnellen (en omgekeerd met linker voet starten).
2. **DOUBLE BODY FAKE**: bal leiden rechter voet / schijnbeweging naar rechts – naar links (= uitvallen rechts, uitvallen links) / versnellen rechter voet naar rechts.
3. **DRAG-PUSH**: Bal naar binnen duwen rechts / versnellen buitenkant zelfde voet naar rechts.
4. **DRAG-PUSH RECOVER**: Bal naar binnen duwen rechts / zelfde voet zijwaarts plaatsen / versnellen buitenkant andere voet naar links.
5. **DRAG SCISSORS**: bal naar binnen duwen, schaar over de bal, versnellen buitenkant andere voet.
6. **SCISSOR**: Bal leiden enkele schaar (van binnen naar buiten).
7. **DOUBLE SCISSOR**: Bal leiden dubbele schaar (van binnen naar buiten).
8. **SIDE-STEP**: Bal leiden / stap zijwaarts / bal meenemen buitenkant andere voet.
9. **DOUBLE SIDE-STEP**: Bal leiden / stap zijwaarts rechts-links / buitenkant zelfde voet.
10. **FULL SPIN**: 'Zidane beweging' / voetzool op de bal, pivoteren, bal meenemen met de zool van de andere voet.
11. **TWIST INSIDE**: Inwaarts draaien 360° binnenkant voet / twee tijden.
12. **TWIST OUTSIDE**: Roteren 360° buitenkant voet / twee tijden.



Schijn- en passeerbewegingen inoefenen in de activatie- en functionele fase

Opwarming 1: Frontaal duel (coördinatiefase)

Niveau Coördinatiefase

Aantal spelers: 12 spelers

Technisch-Tactisch: Waarheidszone beheersen : challenge : frontaal duel

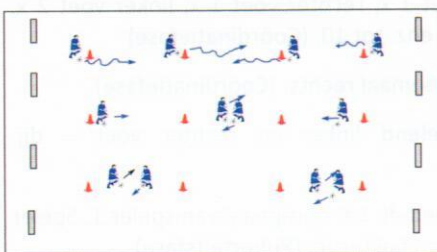
Fysiek-Technisch-coördinatief: Versnellen na de schijnbewegingen

Mentaal: Durf-lef-vertrouwen

Dribbelfase

5 min Bal leiden

Frontaal duel



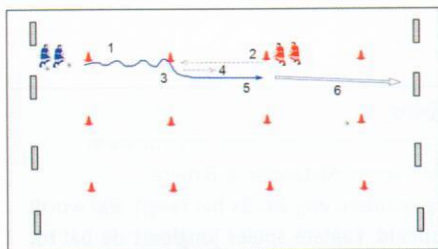
Beschrijving

Per 4 spelers. Afstand 6 tot 8 meter. Elke speler leidt de bal in bepaalde richting. In het midden tussen twee kegels komen de spelers elkaar tegen. Schijn- en of passeerbeweging naar links of rechts. Hou de bal kort bij de voet. Zeer goede timing en visuele communicatie.

Activatiefase

5 min

Fysiek-coördinatief : Versnellen na de actie

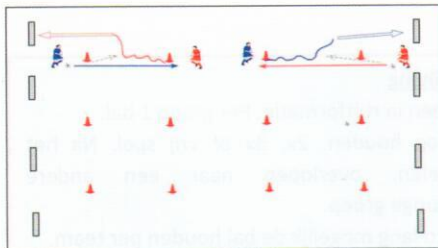


Beschrijving

Zelfde organisatie. Speler leidt de bal (1). Medespeler geeft passieve druk (2) en verdedigt kort rugwaarts met side steps (4). Speler zet de beweging in (3) en versnelt met bal (5). Scoren in minidoel (6). Wisselen van positie.

Functionele fase 10 min

Frontaal duel 1 tegen 1



Beschrijving

Zelfde organisatie. Actief frontaal duel 1 tegen 1. Speler 1 speelt de bal op speler 2. Balaanname en trachten na actie te scoren. Actieve verdediger. Wisselen van positie. Rust min. 30" tussen de acties. Hou rekening met de intensiteit en rust.

Jonglage

1. Bal jongleren met tussenbots voorkeurvoet. (Speelfase)
2. Bal jongleren met tussenbots afwisselend linker en rechter voet. (Speelfase)
3. Bal jongleren enkel met de rechter voet/linker voet. (Speelfase)
4. Bal jongleren met de rechter, linker dij. (Coördinatiefase)
5. Bal jongleren afwisselend linker en rechter voet. (Coördinatiefase)
6. Bal jongleren met het hoofd. (Coördinatiefase)
7. Bal jongleren opbouw van 1 tot 10 = linker voet 1 x, rechter voet 1 x, linker voet 2 x, rechter voet 2 x, linker voet 3 x, rechter voet 3 x, enz. tot 10. (Coördinatiefase)
8. Bal jongleren tweemaal links afwisselend met tweemaal rechts. (Coördinatiefase)
9. Bal jongleren voet, dij, hoofd, enz. afwisselend linker en rechter voet – dij. (Coördinatiefase)
10. Per twee. Speler houdt de bal hoog. Speler 2 speelt de bal op signaal van speler 1. Speler 1 kaatst de bal terug. Idem 1 kopt de aangeworpen bal terug. (Puberteitsfase)
11. Rondo, maar de bal hoog houden. Middelste speler mag enkel storen (geen duel).
12. Per twee, drie of vier spelers. Bal hoog houden. Bal doorspelen in de lucht naar medespeler en cijfer 1, 2 of 3 meegeven. Speler die de bal ontvangt, moet de bal 1, 2 of 3 keer hoog houden. (Wedstrijdfase)

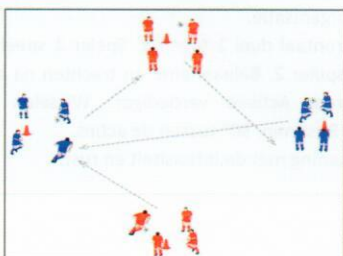
13.



Beschrijving

Organisatie van reguliere pass- en trapvorm.
Dubbele Y-vorm. Afstanden 6-8 meter.
Bal hoog houden, vrij, 2x, 3x bal raken. Bal wordt doorgespeeld. Laatste speler jongleert de bal tot aan de startpositie.
Hoeveel rondes kunnen we volledig afwerken zonder fout? (Team-activiteit)

14.



Beschrijving

4 groepen in ruitformatie. Per groep 1 bal.
Bal hoog houden. 2x, 3x of vrij spel. Na het doorspelen, overlopen naar een andere willekeurige groep.
Doel : zo lang mogelijk de bal houden per team. (vier ballen zo lang mogelijk hoog houden.)

Opwarming 2: Jonglage (Hersteltraining)

Niveau Nationaal

Aantal spelers: 12-16 spelers

Fysiek: Hersteltraining – Funtraining

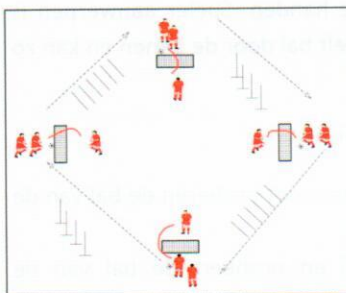
Fysiek-Technisch-coördinatief: Balbeheersing (jonglage)

Mentaal: Plezier – Fun

Dribbel-Inloophase

5 min

Inlopen - jonglage



Beschrijving

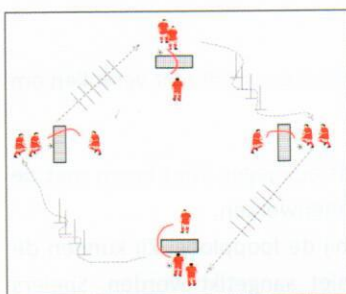
4 groepen van 3 of 4 spelers. 4 minidoeltjes. Bal (x4) hoog houden over het minidoeltje.

Twee of drie spelers aan de buitenkant, één speler van elke groep aan de binnenkant. Buitenste spelers wisselen altijd van groep. Ondertussen losmakende oefeningen. Na 1min de binnenste spelers wisselen. Elke keer ook wisselen van looprichting.

Activatiefase

5 min

Fysiek-coördinatief : koppelingsvermogen



Beschrijving

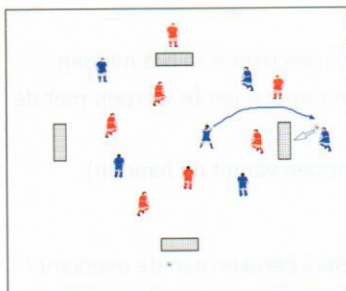
Zelfde organisatie. Aantal baltoetsen beperken. Na het overspelen snel wisselen van doeltje. Bij het overlopen telkens fysiek-coördinatieve oefeningen integreren.

1. Slalomloop voor- en rugwaarts (paaltjes)
2. Snelvoetenwerk – frequentie (stokken)

Functionele fase

10 min

Jonglage wedstrijd



Beschrijving

Zelfde organisatie. Handbal, niet lopen met de bal.

6 tegen 6. Scoren met het hoofd.

Variante

Scoren in volley

H 3x Duur 2 min RH 60"

LOOPSPELEN MET BAL (BALBEHEERSING = pré-techniekscholing)**Jagersbal + varianten****ACTIVATIEFASE****in de OPWARMING**

1. Wie aangetikt wordt, is nieuwe jager.
2. Vaste tikkers: wie aangetikt wordt, moet hoedje afgeven en vervolgens nieuw hoedje gaan halen bij de trainer. Wie heeft de meeste hoedjes?
 - A. Spelers aantikken met 'kopbal' (bal krachtig koppen uit de handen)
 - B. Spelers aantikken in volley (spelers mogen afweren met de handen)
3. Bal leiden aan de voet. De tikker heeft een bal in de handen. Speler aanwerpen is wisselen. Aangetikt, voet op de bal, andere speler dribbelt bal door de benen en kan zo verlost worden.
4. Bal leiden, speler kunnen aanwerpen is wisselen van taak.
 - A. Spelers leiden de bal. Tikker leidt ook een bal en moet proberen de bal van de dribbelende spelers weg te trappen.
 - B. Spelers leiden de bal. Tikker nu zonder bal en probeert de bal van de dribbelende spelers af te pakken.
5. Vier tikkers proberen in de kortst mogelijke tijd zoveel mogelijk spelers te tikken met de bal. Tikkers werpen de bal naar elkaar en mogen niet lopen met bal in de handen (collectieve pressing).
6. Variant op oefening 5. Wie aangetikt wordt, valt uit en moet een opdracht vervullen om terug te mogen aansluiten. Bijvoorbeeld vijf push-ups.
7. Jagersbal vermenigvuldigen. Wie aangetikt wordt, wordt ook jager. Niet lopen met de bal. Evalueren wie er zin heeft voor samenspel, leren samenwerken.
 - A. Tikkers zonder bal. Twee of meerdere ballen bij de loopploeg. Zij kunnen de bal naar elkaar werpen. Wie bal heeft kan niet aangetikt worden. Spelers sarren de jagers door de bal snel naar elkaar door te gooien.
 - B. Zie oefening 7A, maar met bal aan de voet = bal laten lopen door passenspel.

Overloopspelen + varianten

1. Overlopen: wie aangetikt wordt, vormt een ketting met overige tikkers in het midden.
2. Overlopen: jager heeft een bal in de handen. Tracht de overlopers aan te werpen met de bal.
 - A. Overlopen met 'aankoppen' van de speler (krachtig koppen vanuit de handen)
 - B. Overlopen met teruglopers (remmend wijken)
3. Ploegdribbel: Overlopen met bal aan de voet. Hoeveel spelers geraken aan de overkant?

Opwarming 3: Loopspelen

Niveau Regionaal

Aantal spelers: 12-16 spelers

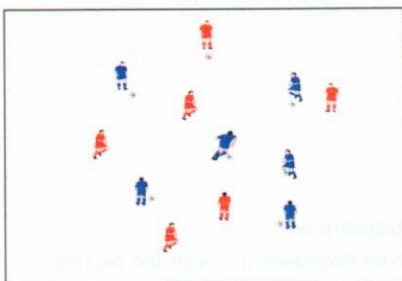
Technisch-tactisch: Leren samenspelen - spelinzicht - vista

Fysiek-Technisch-coördinatief: Beweegelijkheid, reactievermogen

Mentaal: Fun - samenwerken - communicatie

Dribbelfase

5 min



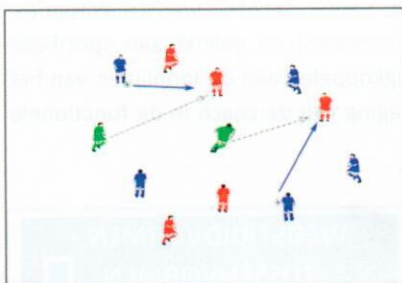
Inlopen - Balbeheersing

Beschrijving

6 spelers met bal = dribbelen door elkaar.
6 spelers zonder bal = losmakende oefening.
Elke 30" fluit de coach.
Wisselen van functie. Duur 5 min
Bal leiden met variaties
Losmaken van 'Schouder tot Enkel'

Activatiefase

5 min



Loop- en tikspel met bal (vista)

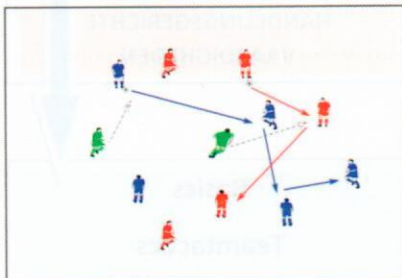
Beschrijving

Loopspel. Wie de bal heeft, kan niet aangetikt worden.
Twee ballen, 10 spelers en 2 jagers.
Wissel van tikker na 5 min.

Variante

Elke speler 20" jager. Wie kan de meeste spelers aantikken in 20"?

Functionele fase 10 min



Passing

Beschrijving

Balcirculatie.
2 teams van 5 spelers, 1 bal per team.
Twee jagers. Welk team kan de bal het langst in het eigen team houden?
Vrij spel of het aantal baltoetsen beperken.
Afgbakende ruimte 20 x 30 m
Elke speler jaagt max. 20"

Pass- en trapvormen

Technisch-coördinatieve vaardigheid - Specifieke Bewegingsvaardigheid

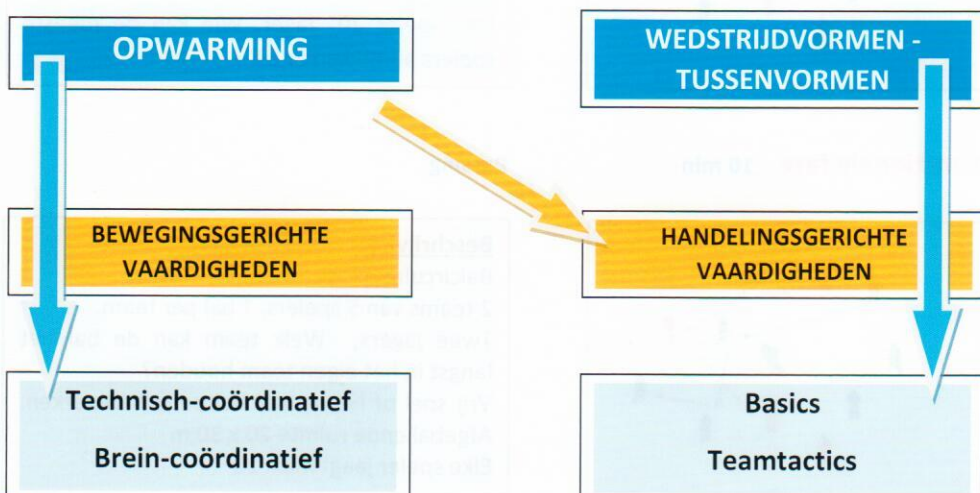
Pass- en trapvormen kunnen zeker geïntegreerd worden in de reguliere opwarming. Voor de PHV opteren we eerder voor technisch-coördinatieve vaardigheden in de dribbelfase, zoals het leiden, dribbelen, passen en kappen van de bal. Aansluitend kiezen we voor analytische of positionele pass- en trapvormen in de activatie- of functionele fase.

Vanaf de puberteit zijn we geen voorstander om meteen te starten met een pass- en trapvorm in de opwarming. We wensen het lichaam eerst los te maken over de drie assen in combinatie met dynamische mobiliteit, flexibiliteit, proprioceptie en body-awareness oefeningen.

Ook in de pass - en trapvormen respecteren we onze methodiek van de opwarming:

- Van eenvoudige naar complexe passings
- Van passing in de voet naar een passing in de ruimte
- Van korte passing naar lange passing
- Van een extensieve naar intensieve passing
- Van analytisch naar functioneel-positionele pass- en trapvormen
- Van meerdere contacten naar twee tijden (aannemen en doorspelen) en één-tijd passings
- Van het accent nauwkeurigheid in passing naar hoger tempo i.f.v. optimale handelingssnelheid

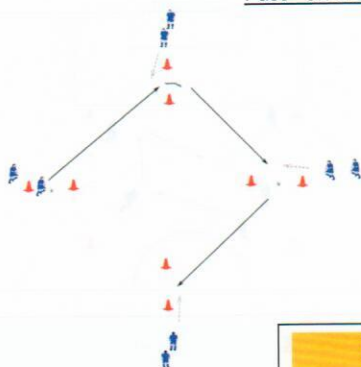
Ons streef- en einddoel, ook in de pass- en trapvormen, blijft het holistisch geïntegreerd en globaal denken. Dit betekent pass- en trapvormen vanuit 'echte' wedstrijd situaties: herkenbaar voor de spelers, met weerstanden (tegenstrevers) en gelinkt aan specifieke posities op het terrein. Deze pass - en trapvormen terugkoppelen aan de looplijnen van het globale spelidee of de collectieve speelwijze, is de uitdaging van de coach in de functionele fase van de opwarming.



1. A-specifieke passing : methodiek pass- en trapvorm in de opwarming

Organisatievorm 1 INITIATIE + CUEING (INLOOPFASE van de opwarming)

Pass- en trapvormen + cueing



BEWEGINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN

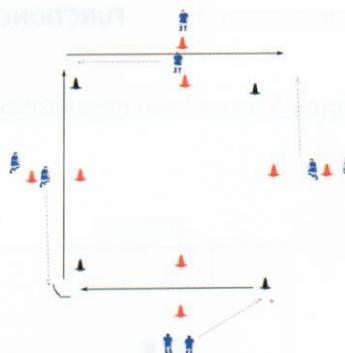
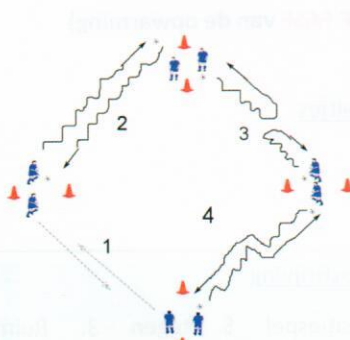
Beschrijving

Ruitvorm. 8 spelers, twee ballen. Bal doorspelen. Voor het hoedje komen, bal aannemen en doorspelen.

Beschrijving

Ruitvorm. 8 spelers, twee ballen. Bal doorspelen. Voor het hoedje komen, bal aannemen en doorspelen + CUEING.

Cueing = een manier om tijds- en ruimtebeleving groter en concreter te maken. De speler moet altijd zelf de juiste positie zoeken i.f.v. de paslijnen. Hierdoor wordt het bewegen binnen het spel visueel sterker gemaakt en krijgen de hersenen aanknopingspunten in de ruimte, waardoor het leren vlotter verloopt en ook voortdurend aandacht en concentratie vergt (Michel Bruyninckx).



Beschrijving

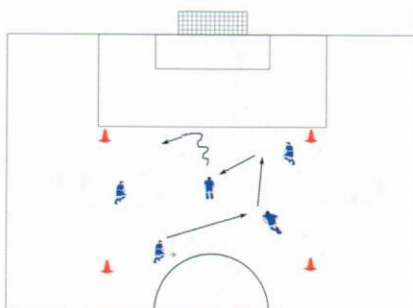
1. Opwarming zonder bal. Losmakende oefeningen van 'boven' naar 'onder'
2. Opwarming met bal – balbeheersing
3. Bal leiden en kappen
4. Bal leiden met schijnbewegingen

Beschrijving

Bal inspelen tussen beide hoedjes in de RUIMTE. Medespeler vraagt de bal en komt in de vrije ruimte. Balaanname, opendraaien en bal doorspelen. Spelers komen telkens terug naar hun startpositie.

Organisatievorm 2 TOEPASSING (ACTIVATIEFASE van de opwarming)

>> Inspelen derde man, in de voet, in de ruimte



Beschrijving

Bal doorspelen, afwisselend 2 tijden/
1 tijd
= inspelen derde man **in de voet**.

Variante met één verdediger centraal.



Beschrijving

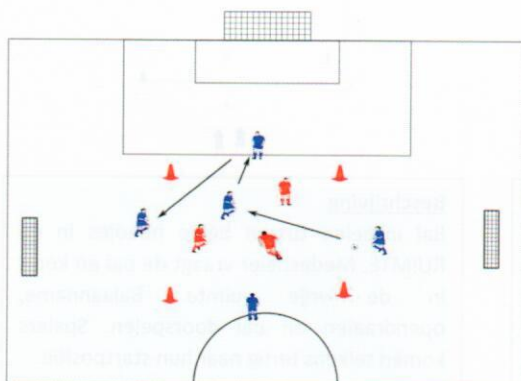
Bal doorspelen, afwisselend 2 tijden/
1 tijd
= inspelen derde man **in de ruimte**.

Variante met één verdediger centraal.

HANDELINGSGERICHTE VAARDIGHEDEN

Organisatievorm 3 FUNCTIONEEL (FUNCTIONELE FASE van de opwarming)

Positiespel 5 tegen 3 met omschakeling naar de minidoeltjes



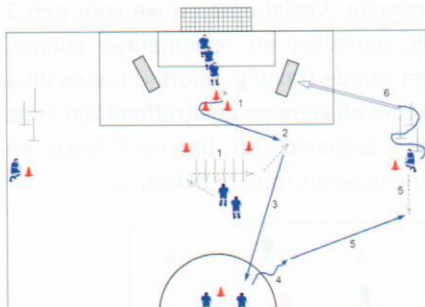
Beschrijving

Positiespel 5 tegen 3. Ruimte aanpassen aan het niveau. Vrij spel of met opleg.

Verdedigers kunnen na balrecuperatie scoren in doeltjes aan de zijkanten. Verdedigers systematisch wisselen.

2. Specifieke passing : Methodiek pass- en trapvorm in de opwarming

Organisatievorm 1



Alle passings in de voet
Korte passing over de grond

Functionele fase van de opwarming (4 min)

Beschrijving Passing Positioneel

1. Speler 1 = Dribbel
- Speler 2 = Snelvoetenwerk + diagonaal vrijlopen
2. Opendraaien
3. Diep spelen in de voet
4. Bal aannemen + dribbel
5. Passing flankspeler – Axiaal vrijlopen flankspeler
6. Dribbel op de flank + scoren in minidoel (strakke bal)

Sommige posities = dubbel bezet = extensief duur
Bewegingsgerichte coaching

Organisatievorm 2



Passing in de ruimte
Lange passing / hoog-laag

Functionele fase van de opwarming (4 min)

Beschrijving Passing Positioneel

1. Dribbel + bal inspelen
2. Diagonaal vrijlopen + bal aannemen
3. Lange bal naar diepe spits + balaanname
4. Onder de bal komen – diagonaal
5. 'Give and go' met de spits
6. Lange bal (streep) op flankspeler
7. Balaanname + dribbel op de flank
8. Strakke center in minidoeltje

Sommige posities = enkel bezet = intensief duur
Bewegingsgerichte coaching

Organisatievorm 3 + 4



Beschrijving Handelingsgerichte vaardigheid

Keuze in opbouw (meerdere variaties mogelijk: kort-lang/voet-ruimte).
Duel 1 op 1 op de flank. Flankspeler probeert te scoren in minidoel.
Om beurt over links of rechts opbouwen.

Functionele fase van de opwarming (4 min)

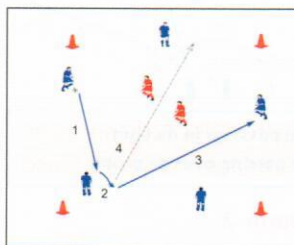


Beschrijving Handelingsgerichte vaardigheid

Wedstrijdvorm 5 tegen 4 + keeper.
Bal start bij de keeper. Aanvallers trachten te scoren. Verdedigers kunnen in de omschakeling de bal op de trainer spelen (zwart) = 1 extra punt.

RONDO's (Handelingsgerichte vaardigheid)

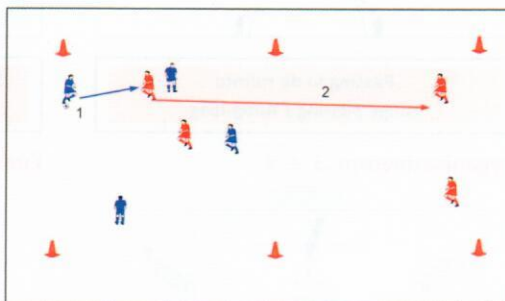
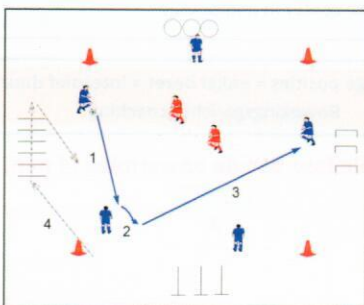
Rondo's zijn uiteraard zeer populair bij onze voetballers. In de Zuiderse landen is rondo de voetbalvorm bij uitstek na het inloop- en activatiegedeelte. Veelal opteren we voor een 5 tegen 2 met afstanden 7 op 8 meter. Afstanden, aantallen en reglementen kunnen aangepast worden aan het niveau en de doelstellingen van de training. Duurtijd tussen de 4 en 6 minuten met twee herhalingen. Rondo's kunnen zeer efficiënt en doeltreffend zijn in de opwarming op voorwaarde dat ze 'ernstig' worden gespeeld. Dit betekent focus en concentratie van alle spelers, met als doel de bal zo lang mogelijk rond te tikken.



Beschrijving

5 tegen 2 / 6-2 / Afmetingen 7 op 8 m / Balbezit / Bal onderscheppen is wisselen van functie.

1. Bal in het team houden. Aantal baltoetsen beperken (2 of één contact).
2. Na twee balcontacten, verplicht diagonaal overlopen.
3. 20 keer de bal doorspelen = één beurt extra. Bal door de benen spelen = 1 beurt extra (panna).



Beschrijving

5 tegen 2 / 6 tegen 2

Afmetingen 7 op 8 meter

Bal onderscheppen is wisselen

1. Na twee baltoetsen, verplicht fysiek-coördinatieve oefening.
2. Na elke baltoets, verplicht coördinatieve oefening.

Beschrijving

Dubbele rondo / 2 zones van 6 op 7 meter

4 tegen 2 in één zone: twee spelers blijven achter in de andere zone. Bij de omschakeling bal over spelen naar de andere zone.

Variante

6 tegen 2 in twee zones. Punt als de bal kan overgespeeld worden naar de andere zone. Twee spelers volgen (2 jagers, lopen over en blijven als jager).

1.3.6. Brein-coördinatieve vaardigheden integreren in de opwarming

Bij het motorisch, cognitief en sociaal leren staat de werking van onze hersenen centraal. Beter leren bewegen met en zonder bal, sneller handelen in tijd en ruimte, visueel meer informatie opnemen door actiever te kijken, communiceren met medespelers, doen we allemaal via onze hersenen. Op een training, maar in het bijzonder tijdens de opwarming, kunnen we extra aandacht schenken aan het brein-coördinatief leren.

Doelstellingen van het brein-coördinatief of het cognitief-coördinatief trainen

1. Cognitief-motorische vaardigheden + het **aandachts- en waarnemingsvermogen** optimaliseren
2. Het kunnen verwerken van een veelheid (= multi-move, complex coördinatief) met veel variatie van motorische vaardigheden (koppelings-, differentiatie- en dissociatievermogen). **Dynamische bewegingscontrole** (body and moving awareness)
3. Spelers sturen tot beter **concentratievermogen** en een gerichtere en langdurige focus
4. Het **dynamisch-motorisch intelligentievermogen** (problemen detecteren en oplossen, het vinden van nieuwe en creatieve oplossingen – decision making)
5. Optimaliseren van de **handelingssnelheid** (zien-denken-spelen) en de bewegingskwaliteit verbeteren
6. **Ogen trainen**: Visuele hardware >< **visuele software** = receptoren in de ogen, oogspieren en vloeiende oog-volgbewegingen optimaliseren. Het beter kunnen fixeren van medespelers, tegenstrever en bal, het kunnen inschatten van afstanden, ruimtes, tijden (ruimte en tijdsperceptie). Gericht trainen van het visuele.
7. Het visueel en verbaal communiceren aanscherpen. **Visuele communicatie** = communiceren met de ogen. 'Aan zijn blik herken ik zijn actie'. Belangrijke kwaliteit in het collectief spel (= het leren samenspelen, automatisen). Leerproces is ook gekoppeld aan een goed ontwikkeld concentratievermogen.
8. Ongewone en **uitdagende bewegingsopdrachten**, in overeenstemming met niveau en belevingswereld, combineren met cognitieve en visuele uitdagingen.
9. **Succesbeleving** in de veelheid van motorische vaardigheden.
10. **Fun als stimulerende factor**. Complexe coördinatieve vaardigheden met een sterk uitdagend karakter. Aangepast aan elk zijn eigen specifiek niveau (van amateurs tot professionele spelers)

Synaptische plasticiteit van de hersenen

Leerprocessen ontstaan als gevolg van het herschikken van verbindingen tussen de hersencellen (neuronen) doordat nieuwe verbindingen en/of nieuwe hersencellen worden aangemaakt. Neuronen zijn met elkaar verbonden d.m.v. dendrieten en axomen. De verbinding vindt plaats in de synaps. Hoe groter en beter gestructureerd het neurale netwerk is en hoe meer verbindingen, hoe sneller de juiste signalen kunnen worden doorgegeven. Het brein is perfect traineerbaar (het holistisch denken).

Neurologische leerprocessen

Het uitvoeren van nieuwe en ongewone 'holistische' bewegingen (ogen, voeten, handen, enz.) succesvol leren uitvoeren, kan leiden tot structurele veranderingen in de hersenen = synaptische plasticiteit > dopamine vorming.

Ogen trainen

Hoe kunnen we onze 'ogen trainen'?

We moeten spelers leren **ACTIEF KIJKEN**.

Test 'Actief kijken'

Tijdens een wedstrijd plots 'stop-help'. Spelers blijven stilstaan en sluiten meteen de ogen op signaal van de coach. Kan ook met één speler die de ogen sluit.

Vraag aan die bepaalde speler(s) een beschrijving te geven van de ruimte rondom hem.

- Waar is de bal, waar staan je medespelers?
- Waar staan de dichtste tegenstrevers EN waar ligt er ruimte?
- Welke acties zou je nu genomen hebben en waarom?

Doel = spelers actief leren kijken vanuit een actieve betrokkenheid bij het spel (aandachts- en concentratievermogen + betrokkenheid)

Visuele informatie in functie van handelingssnelheid = **ZIEN – DENKEN – SPELEN**

VISUELE SOFTWARE = receptoren van de ogen en de verwerking van het beeldmateriaal

= visuele informatie actief opslaan = **ACTIEF LEREN KIJKEN**

Je kan niet verwachten van een speler dat hij de juiste keuzes maakt uit meerdere opties als hij aan de basis al fout zit en de opties niet ziet omdat de receptoren van zijn ogen niet optimaal functioneren. Het leren actief kijken, de oogspieren en de software van de ogen kunnen getraind worden.

Brein-coördinatieve vaardigheden initiëren binnen de OPWARMING

- Complex coördinatieve oefeningen.
- Veel variatie – niet de bedoeling de oefening te laten lopen tot iedereen de oefening perfect kan uitvoeren. Snel wisselen van oefening.
- Heel veel oefeningen zijn uitermate geschikt voor speel-, coördinatie- en puberteitsfase. Leuke en uitdagende oefeningen voor in de herstel- en funtraining van onze oudere spelers in de wedstrijd- en prestatiefase.
- Wees creatief in de keuze van oefeningen per leeftijd.
- De opwarming is uitermate geschikt voor het brein-coördinatief oefenen van vaardigheden.

Leiden van de bal

- ✓ Bal leiden rechter voet – linker arm voor- of rugwaarts kreitsen.
- ✓ Bal leiden linker voet – rechter arm voor- of rugwaarts kreitsen.
- ✓ Bal leiden afwisselend linker en rechter voet – afwisselend linker en rechter arm voor- of rugwaarts kreitsen.
- ✓ Bal afwisselen buitenkant voet kort tikken – armen gestrekt op- en afwaarts zwaaien.
- ✓ Bal tikken binnenkant voet – met gestrekte armen opwaarts in de handen klappen.

Extra dimensie > integratie cognitief-motorisch (speel- en coördinatiefase)

Spelers ritmisch laten meetellen tot 8 en terug tot 1.

Spelers starten bij 20 en bij elk voetcontact 1 aftrekken (20,19 ...) of per 2 aftrekken, enz.



Leiden van de bal + extra bal (voetbal, volleybal, tennisbal, ballon, enz.)

- ✓ Bal leiden (met verschillende delen van de voet) + extra bal rond heup draaien (beide richtingen).
- ✓ Bal leiden + extra bal opwerpen en opvangen.
- ✓ Bal leiden + extra bal toetsen boven het hoofd.
- ✓ Bal afwisselend toetsen binnenkant voet + bal tikken tussen de handen met gestrekte armen (idem toetsen tussen de handen achter de rug).
- ✓ Bal leiden rechter voet + extra bal botsen met linker hand (en omgekeerd).
- ✓ Bal leiden afwisselend rechter en linker voet + bal botsen rechter-linker hand (basketbaldribbel).
- ✓ Bal leiden + ballon hoog houden.
- ✓ Twee ballen tegelijk leiden met de voet + aantal baltoetsen tellen.
- ✓ Twee ballen tegelijk leiden – tweemaal links + 1 x rechts (en omgekeerd).
- ✓ Twee ballen leiden – buitenkant+buitenkant / buitenkant rechts –binnenkant links.
- ✓ Bal leiden per twee, hand in hand (hand geven aan elkaar). Om beurt tellen tot 20.
- ✓ Bal leiden per twee + extra (tennis-) bal omhoog gooien en wisselen.

Extra dimensie > integratie van het cognitief-motorische

Specifiek voor in de speel- en coördinatiefase, maar ook voor oudere leeftijden.

Spelers ritmisch laten meetellen, optellen per 3, alfabet opzeggen, enz.



Twee ballen leiden aan de voet (1)

Eén bal in het midden koppen naar elkaar (3)



Wisselen van bal centraal (2)

Bal leiden en tennisbal opgooien (4)



3



4

Jonglage (individueel)

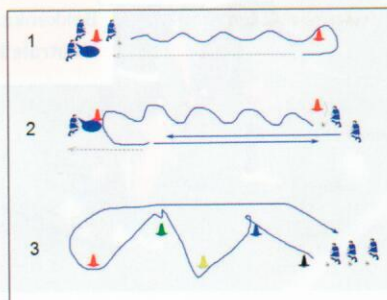
- ✓ Bal hoog houden rechter voet + linker hand ballon hoog houden (optellen tot 100).
- ✓ Bal hoog houden afwisselend linker en rechter voet + ballon hoog houden + tellen.
- ✓ Bal hoog houden + één tennisbal omhoog werpen en opvangen.
- ✓ Bal hoog houden + andere bal kaatsen.
- ✓ Bal hoog houden + één bal in de handen > ballen wisselen na 1, 2 of 3 baltoetsen.
- ✓ Bal hoog houden – starten met 100 en telkens 4 aftrekken tot 0 (100,96,92, enz.).

Jonglage (werken in koppels - per twee)

- ✓ 1 bal hoog houden per twee, bal doorspelen naar elkaar. Speler zegt 1-2-3, medespeler moet de bal 1-2-3 x hoog houden. Starten met 5 levens. Welke speler maakt eerst 5 fouten?
- ✓ Beide spelers bal hoog houden + tennisbal werpen naar elkaar. Welk team kan het eerst 10 x de tennisbal werpen. Afstand 5 meter. (visueel en auditief)
- ✓ Beide spelers houden een bal hoog. Op auditief signaal wisselen van bal en de bal verder proberen hoog te houden.
- ✓ Beide spelers houden een bal hoog. Op visueel signaal wisselen van bal en de bal verder hoog houden (met visuele communicatie - oogcontact).
- ✓ Beide spelers houden de bal hoog. Samen extra één ballon in de lucht houden. Om beurt de ballon opwaarts duwen. Ballon mag de grond niet raken.

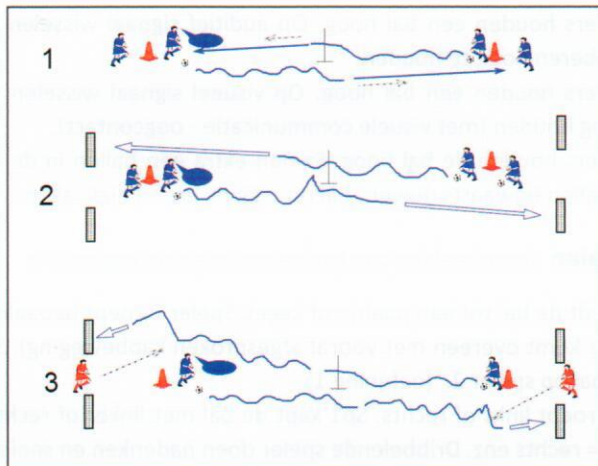
Kappen en draaien (voorbeelden van kapbewegingen zie pagina 64)

- ✓ Speler 1 leidt de bal tot aan paaltje of kegel. Speler 2 roept bepaalde kapbeweging of cijfer (cijfer komt overeen met vooraf afgesproken kapbeweging). Sp1 kapt de bal en speelt de bal op speler 2. (oefening 1)
- ✓ Idem, sp2 roept links of rechts. Sp1 kapt de bal met linker of rechter voet. Variante: links-links = rechts enz. Dribbelende speler doen nadenken en snel ageren (oef.1)
- ✓ Sp1 dribbelt, sp2 roept kapbeweging of nummer van kapbeweging. Sp2 kapt de bal en speelt op sp3. Sp3 kaatst de bal op sp2 die de oefening herstart. Sp1 sluit aan bij sp2 (de bal niet volgen, maar tegenstelde beweging = rugwaarts lopen)
- ✓ Aan elk potje kappen en draaien. Elk kleur komt overeen met bepaalde kapbeweging. (oefening 3)



Schijnbewegingen (voorbeelden schijn- en passeerbewegingen zie pagina 66)

- ✓ Sp1 dribbelt op sp2. Sp1 roept (auditief) of doet teken met linker of rechter hand (visueel). Sp2 anticipeert en dribbelt links of rechts voorbij met één van de gekozen schijnbeweging. (oefening 1)
- ✓ Versnelling na de passeerbewegingen. Idem met sp1 die dribbelt, in het midden schijnbeweging. Beide spelers roepen luid en snel "1-2-3-4" of "explosiviteit". Spelers versnellen na de actie met bal (snelle gehoekte armen in gekruiste arm-coördinatie en versnelling op de voorvoeten). (oefening 1)
- ✓ Idem, scoren in één van beide doelen. Medespeler roept of doet teken met de armen in welk doeltje er moet gescoord worden. (oefening 2)
- ✓ Idem, speler speelt de bal op sp3 of sp4. Sp3 en sp4 kaatsen de bal terug op sp1 en sp2. Frontaal duel 1 tegen 1. Sp1 en sp2 trachten te scoren in rechter of linker doel. Functionele fase (oefening 3)



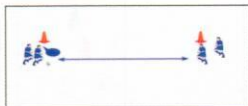
Explosief versnellen
.... 1-2-3-4



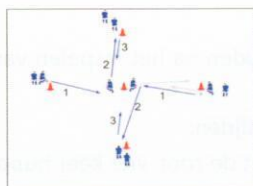
Snelle armen zijn snelle voetjes
Lichtvoetig
Strekketen optimaliseren
Bekkenkanteling, rechte rug
Neutrale kromming onderrug

Passing en balaanname

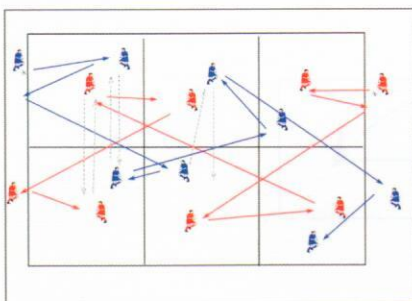
- ✓ Passing per 4, speler coacht medespeler, met welke voet moet worden terug gespeeld.
- ✓ Passing per 4, bal doorspelen één tijd, coaching linker/rechter voet of visuele coaching: speler steekt zijn linker of rechter hand omhoog met welke voet de bal moeten worden doorgespeeld.



- ✓ Organisatie: Kruisvorm. Bal aannemen, opendraaien en doorspelen, speler coacht medespeler met keuze van balaanname. Variante: visueel: speler duidt met arm aan met welke voet de bal moeten worden aangenomen.
- ✓ Idem met verbale coaching: opendraaien, achter steunbeen, pivoteren (= indraaien).

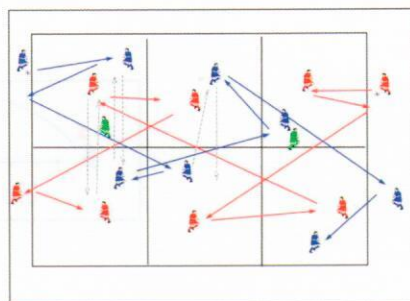


- ✓ **Toepassing in de activatiefase en functionele fase van de opwarming**



Beschrijving

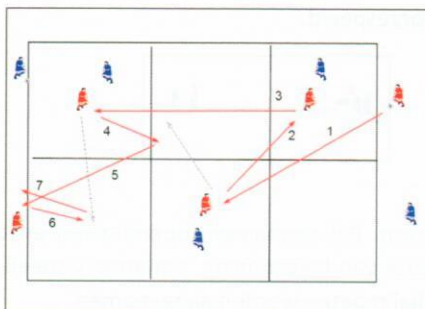
Balcirculatie – zes kwadranten. In elke zone 1 speler. Bal doorspelen van A naar B en omgekeerd. Bal altijd diep spelen (één zone overslaan) met kaats naar medespeler in andere zone.



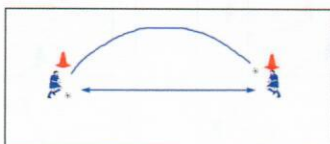
Beschrijving

Balcirculatie – zes kwadranten. In elke zone 1 speler. Bal doorspelen van A naar B en omgekeerd. Bal altijd diep spelen met kaats naar medespeler in andere zone. Met 2 verdedigers (groene speler tracht de bal te intercepteren).

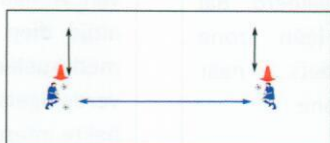
- ✓ **Variante:** Balcirculatie – zes kwadranten, in elke zone één speler. De bal altijd diep spelen en kaats naar andere zone. Telkens moet er een speler onder de bal komen.
- ✓ Speler verplicht om lateraal te wisselen van zone na passing.



- ✓ **Korte passing** + ballon hoog houden na het inspelen van de bal + terugtellen van 50 tot 0
 - Variante: spelen in twee tijden.
 - Variante: bal stoppen met de zool, vier keer huppen afwisselend linker en rechter voet op de bal en doorspelen.
- ✓ **Korte passing** + extra tennisbal naar elkaar werpen + alfabet opzeggen of optellen.

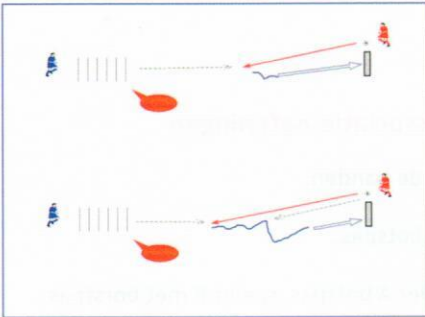


- ✓ **Korte passing** + beiden een tennisbal omhoog gooien en opvangen.
 - Per 5 optellen tot 100



Technisch versnellen

- ✓ Snelvoetenwerk met 3 contacttijden + technisch versnellen + bal van medespeler aannemen op snelheid en scoren in minidoel
- ✓ Variante: snelvoetenwerk + technisch versnellen + bal van medespeler aannemen op linker of rechter voet + snelheid houden en frontaal duel 1 tegen 1



Technisch versnellen

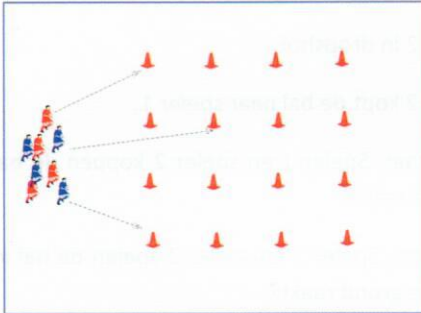
Speler snelvoetenwerk + versnellen

Bij het versnellen roept de speler snel, luid en krachtig :

"1-2-3-4" of "explosiviteit"

Tegelijk zal de speler automatisch versnellen
(= verbaal-cognitief-motorisch)

Inzichtelijke spelvorm = vier op een rij



Vier op een rij

Oefening 1 zonder bal Afstanden 1 m

Twee teams van 4 spelers trachten op signaal zo snel mogelijk 4 spelers op een rij te krijgen.

Vier op een rij kan van boven naar beneden, lateraal en diagonaal. Kan ook met bal.

Oefening 2 met bal : Afstanden tussen de hoepels of hoedjes = 3 meter



Dissociatie oefeningen : twee ballen tegelijk. Passing, volley, koppen, kop-passin, volley passing

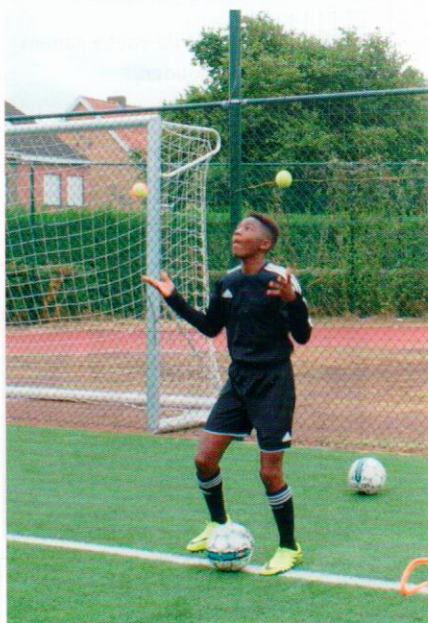
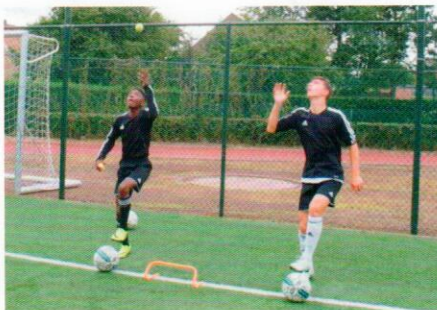
Dissociatie-oefeningen

- ✓ Twee spelers, elk met een bal, afstand 5 m. Speler 1 neemt de leiding. Als sp1 kopt, dan speelt sp2 de bal terug in volley en omgekeerd.
- ✓ Twee spelers, elk met een bal, afstand 5 m. Speler 1 neemt de leiding. Als sp1 de bal hoog werpt naar sp2, dan kopt sp2 zijn bal naar sp1 en vangt de geworpen bal.
- ✓ Twee spelers, elk met een bal. Speler 1 neemt de leiding. Als sp1 de bal werpt met borstpas, dan speelt sp2 de bal met botspas en omgekeerd.
- ✓ Variante : idem, elke speler met twee ballen.

Varianten van eenvoudige naar moeilijke dissociatie-oefeningen

1. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met de handen.
2. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met botspas.
3. Beide spelers werpen de bal naar elkaar. Speler A botspas, speler B met borstpas.
4. Beide spelers werpen de bal naar elkaar met sprong (werpen op hoogste punt).
5. Speler 1 werpt de bal met de handen, speler 2 pas binnenkant voet.
6. Speler 1 werpt de bal met de handen, speler 2 speelt de bal in volley.
7. Speler 1 werpt de bal met de handen, speler 2 in dropshot.
8. Speler 1 werpt de bal met de handen, speler 2 kopt de bal naar speler 1.
9. Speler 1 en speler 2 werpen de bal naar elkaar. Speler 1 en speler 2 koppen de bal terug. Wie kan dit zonder dat de bal de grond raakt?
10. Speler 1 en speler 2 werpen de bal naar elkaar. Speler 1 en speler 2 spelen de bal in volley terug. Wie kan dit zonder dat de bal de grond raakt?
11. Speler 1 en speler 2 spelen de bal met het bovenbeen naar elkaar.
12. Speler 1 speelt de bal met het bovenbeen naar speler 2. Speler 2 kopt zijn bal naar speler 1.
13. Speler 1 en speler 2 spelen de bal met het bovenbeen naar elkaar. Speler 1 speelt de bal in volley naar speler 2.
14. Speler 1 en speler 2 spelen de bal naar elkaar over de grond met binnenkant van de voet (controlepas).
15. Speler 1 en speler 2 spelen de bal naar elkaar met binnenkant van de voet in 1 tijd.

16. Speler 1 maakt de keuze: ofwel met het bovenbeen of met het hoofd. Speler 2 anticipeert en speelt zijn bal met het hoofd of het bovenbeen (tegengestelde speler 1). Regelmatig wisselen van 'baas' (= speler die de eerste keuze maakt/leiding neemt).
17. Speler 1 maakt de keuze: ofwel hoofd of volley. Speler 2 anticipeert en speelt de bal terug in volley of met het hoofd.
18. Bal één wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal twee wordt met de handen in borstpas naar elkaar geworpen.
19. Bal één wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal twee wordt in volley naar elkaar gespeeld.
20. Bal één wordt over de grond naar elkaar gespeeld met de binnenkant van de voet. Bal twee wordt met het hoofd naar elkaar doorgespeeld (bal vangen en koppen).

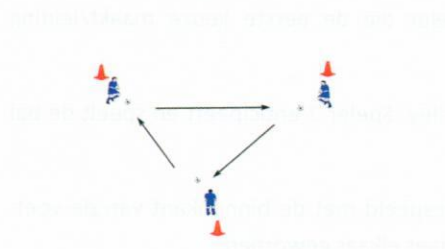


Beschrijving Brein-coördinatief

Basisbewegingen met de bal aan de voet. Bal tussen de voeten tikken, huppen op de bal Tegelijkertijd 1 of 2 tennisballen opgooien en opvangen.



Oefeningen per 3 of 4 / meerdere ballen + ballon



Beschrijving

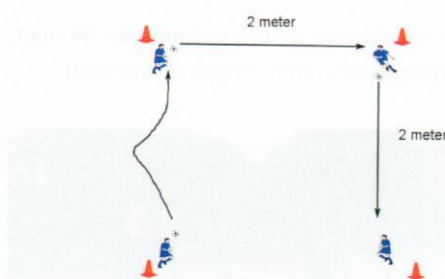
Basketbal, handbal, voetbal.

Zo snel mogelijk de drie ballen doorspelen in een vooraf bepaalde richting.

>Basketbal = botspas

>Handbal = werpen

>Voetbal = passen binnenkant voet



Beschrijving

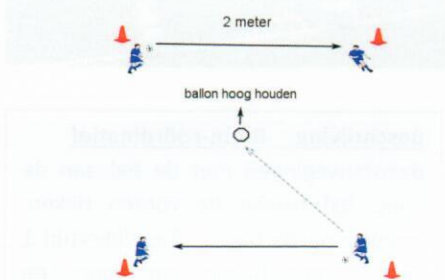
Basketbal, handbal, voetbal.

Zo snel mogelijk de drie ballen doorspelen in een vooraf bepaalde richting.

>Basketbal = botspas

>Handbal = werpen

>Voetbal = passen binnenkant voet



Beschrijving

Eén of twee ballen, vier spelers.

Bal doorspelen met de voet + samen één ballon hoog houden.

Variante

Eén bal werpen en één bal doorspelen met de voet.

Ballon mag niet op de grond komen.



Beschrijving : Sp.1 jongleert. Op zijn teken, werpt of geeft sp.2 een pass. Speler 1 werpt of kaatst de bal terug op sp.2. Opdracht : speler 1 kan de bal verder blijven jongleren.

1.3.7.Demo Integratie coördinatieve vaardigheden in de reguliere opwarming

THEMA SCOREN (twee tegen één uitspelen en scoren) **Categorie U13 nationaal**

<u>Teamtactics</u>	Challenge : Frontaal duel 1 tegen 1 Meerderheidssituatie creëren Uitspelen van de 2 tegen 1 situatie
<u>Basics</u> <u>Functioneel</u>	<u>Decision making:</u> ruimte creëren en op het juiste moment de schijnbeweging inzetten. Vb. geen onderling dekking, vrije ruimte, slechte of foute keuze van druk door de tegenstrever. <u>Decision making:</u> juiste keuze maken tussen pass en-of dribbel
<u>LTPD</u>	<u>Fysiek-coördinatief:</u> Actie na actie + schijnbeweging + kunnen correct versnellen na de actie <u>Technisch coördinatief</u> Aanleren schijn- en passeerbewegingen <u>Brein-coördinatief:</u> onbewust de juiste keuze van schijn- en of passeerbeweging-bewust kijken-versnellen met verbale ondersteuning.
<u>Mentaal</u>	Durf, lef, vertrouwen, overtuiging in de actie

Doelstellingen **TEAMTACTICS** ifv het **SCOREN** (Waarheidszone beheersen)

- Infiltratie met bal: leiden of dribbel: challenge.
- Doelkans creëren na individuele actie.
- Zo snel mogelijk afwerken en scoren bij werkelijke doelkans.

Doelstellingen **BASICS** ifv het **SCOREN**

- Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans).
- Speler kan van dichtbij een doelpunt maken.
- Speler weet wanneer en vanop welke afstand hij naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans, rekening houdend met eigen mogelijkheden, de positie van de keeper en als er geen medespelers in gunstiger omstandigheden aanspeelbaar zijn).
- Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen.
- Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen en versnellen.
- Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst maken.
- Speler weet wanneer hij moet en kan dribbelen (wanneer niemand in gunstiger omstandigheden aanspeelbaar is).

Coachingstips Technisch-tactisch

- De eerste balaanname is uiterst belangrijk. Probeer de bal indien mogelijk in een voorwaartse richting mee te nemen.
- Hou bij het leiden/dribbelen de bal zo dicht mogelijk bij de voet. De bal zo vaak mogelijk raken met de voet van het speelbeen (veel balcontacten).
- Kijk bij het leiden/dribbelen zo weinig mogelijk naar de bal.
- Kijk over de bal heen. Voel de bal.
- Tweevoetigheid is een noodzaak bij het leiden, dribbelen en kappen.
- Passeeractie inoefenen aan twee kanten. Kies de zijde waarbij je het spel het gemakkelijkst kan verder zetten of het makkelijkst kan scoren.
- Lukt de passeerbeweging niet, meteen omschakelen en verdedigend ageren.
- Weet wie en waar je tegenstrever is in het duel : wat is de afstand, wat is zijn positie, wat is zijn snelheid, is de tegenstrever rechts- of linksvoetig?
- Onderlinge coaching: geen dubbele dekking bij de tegenstrever = coachingswoord: 'Actie'.

Doelstellingen LTPD ifv het SCOREN

- Speler beweegt lichtvoetig, soepel en elastisch **met en zonder** bal.
- Speler heeft 'snelle' voetjes **met en zonder** bal.
- Speler is wendbaar in alle richtingen **met en zonder** bal.
- Speler kan technisch correct versnellen na de actie **met en zonder** bal.
- Speler weet hoe hij kan **versnellen na de actie**: snelle armen zijn snelle benen (brein-training), goed op de voorvoeten versnellen, romp recht en bekken in neutrale positie, schouders ontspannen, geen verkrampde onderarm.
- Speler weet dat de eerste stap om te versnellen groot mag zijn, **maar technisch perfect**: op de voorvoeten, krachtige inzet en volledige strekketen, lichaamsswaartepunt ligt voorbij middelpunt (= geen afremming).
- Speler heeft een goed gevoel voor **ritme- en richtingsverandering**.
- Speler anticipeert en ageert snel en **op het juiste moment**.
- Speler is **coördinatief-explosief** (sprong-, trap-, start-, duel-, trapkracht).
- Speler heeft een goed **evenwicht, balans en stabiliteit**.
- **Kijk actief** of er geen medespelers beter geplaatst zijn. Visuele informatie.
- Speler is sterk en **atletisch** (duelsterk).
- Speler kan actie maken **aan beide kanten** en kan versnellen **op beide voeten**.

Coachingtips Fysiek

- Neem snelheid in de actie. Maak een planning.
- Eens de actie (passeerbeweging) ingezet, probeer je explosief te versnellen.
- Let op de goede lichaamshouding, voorvoeten, ene voet voor de andere, knieën lichtjes gebogen, kijk naar de bal, enz. Gebruik je hele lichaam, met in het bijzonder aandacht voor de armen.
- Zet de passeeractie overtuigend en explosief in. Maak gebruik van een vooractie (verrassingseffect). Hou het tempo hoog en blijf 'baas' over de spelsituatie.
- Probeer de tegenstrever uit balans te brengen. Zit laag en meteen na de schijnbeweging explosief versnellen. Eenmaal de beweging ingezet, ga je overtuigend door.
- Lichtjes door de knieën buigen. Zwaartepunt verlagen en lopen op de voorvoeten. Dit maakt je wendbaarder, sneller en explosiever.

Doelstellingen MENTAAL ifv het SCOREN

- Durf, lef en vertrouwen. Ga met volle overtuiging het duel aan.
- Durf acties ondernemen. Fouten maken mag, want het zijn de beste leermomenten.
- Lukt de dribbel niet, geef dan niet op, maar probeer de bal opnieuw af te nemen.
- Wees overtuigd van je kunnen. Neem zelf het initiatief, wees creatief en verras je tegenstrever (= creatieve handelingssnelheid). **Winning mindset.**

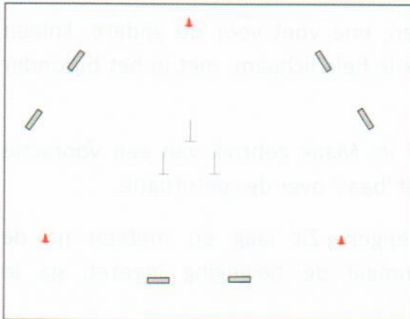
Coachingtips Mentaal

- Neem snelheid in de actie. Maak een planning in je hoofd en niet twijfelen.
- Als je twijfelt, maak je geen kans. Toon je mentale kracht.
- Mentale kracht heb je ook nodig als de passeerbeweging mislukt of wanneer de tegenstrever de pass naar een medespeler kan interceperen. Meteen omschakelen en de juiste keuze maken bij balverlies.
- Na je actie de overtuiging houden. Mentale uithouding. Hou de kracht, hou de focus tot je een doelkans hebt gecreëerd of zelf hebt gescoord.
- **Winnersmentaliteit:** willen scoren (geen fantasietjes).
Doel = doelpunten maken en geen 'voetbal-show' opvoeren (efficiënt handelen).



OPWARMING 4 Coördinatieve opwarming in functie van het frontaal duel

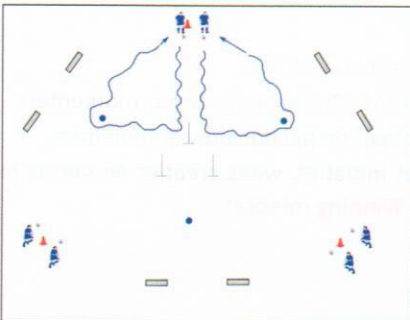
Organisatie



Organisatie

- Driehoekopstelling
- Drie homogene groepen
- Elke speler één bal
- Afstand 12 tot 15 m
- Telkens twee minidoeltjes of 4 paaltjes (2 doelen)

Inloop-, dribbelfase 5-8 min



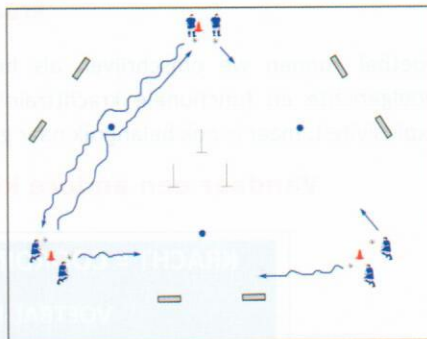
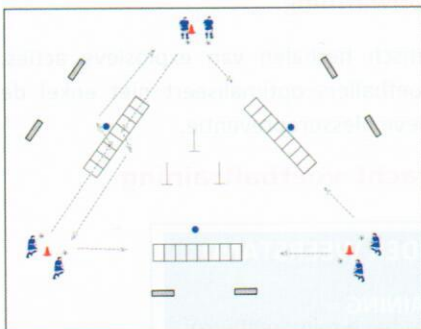
Beschrijving Duur 5-8 min

Twee spelers van elke groep starten simultaan. Bal leiden en losmakende oefeningen (zie onder). Wenden aan de paaltjes (met schijnbeweging of kapbeweging). Aan de kegel links of rechts wenden en sneller dribbelen met heel veel balcontacten naar startpositie + dynamisch losmaken met bal.

Basisbewegingen + losmaken van schouder tot enkel

1. Bal leiden + armen kreitsen voorwaarts
2. Bal leiden + armen zijwaarts mobiliseren (ab- en adductie)
3. Bal leiden rechter voet, linker arm rugwaarts kreitsen
4. Bal tikken tussen de voeten en armen voorwaarts gestrekt met handenklap
5. Huppen op de bal, afwisselend linker en rechter voet, armen gestrekt boven het hoofd met handgeklap
6. Bal tikken achter het steunbeen (Samba met bal). Romp losmaken. Links en rechts
7. Bal leiden en romp in frontaal vlak roteren van links naar rechts
8. Bal leiden, voorwaarts neigen en bal tikken, afwisselend links en rechts
9. Bal leiden, lunge voorwaarts en bal tikken met de knie
10. Bal zijwaarts meenemen met de zool (adductoren)
11. Bal leiden met schaar en step-over beweging
12. Bal leiden, duwen buitenkant voet, sprong zijwaarts en bal tippen andere voet. Enz.
13. Bal leiden met elasticiteitssprong (afwisselend wreef en top van de voet).

Activatiefase 5-8 min



Beschrijving

1. Lichte looppas + snelvoetenwerk in de loopladder
2. In het midden van de loopladder (t.h.v. blauw potje), rechts of links uitstappen en technisch versnellen. Eén ronde in tegen-wijzerzin en rechts uitstappen, één ronde in wijzerzin en links uitstappen + technisch versnellen.

Variante (twee spelers starten op het zelfde moment (visuele communicatie))

1. Bal leiden, stil leggen t.h.v. de loopladder.
2. Snelvoetenwerk in de loopladder, uitstappen en voorwaarts versnellen. Bal meenemen en extra versnelling ('actie na actie').

Functionele fase 10 min



Organisatie

- 3 homogene groepen
- Driehoekopstelling
- Afstand 12 tot 15 meter
- Per speler 1 bal
- Eén speler van elke groep in het midden
- Eén hoedje op 5 meter van lopende speler
- Spelers schuiven telkens één positie door

Beschrijving

Oefening 1 : Bal inspelen, bal aannemen en versnellen.

Schijnbeweging t.h.v. de kegel en snel scoren in linker of rechter doel.

Speler die de bal inspeelt, roept links of rechts.

Oefening 2 : Bal inspelen, bal aannemen en versnellen.

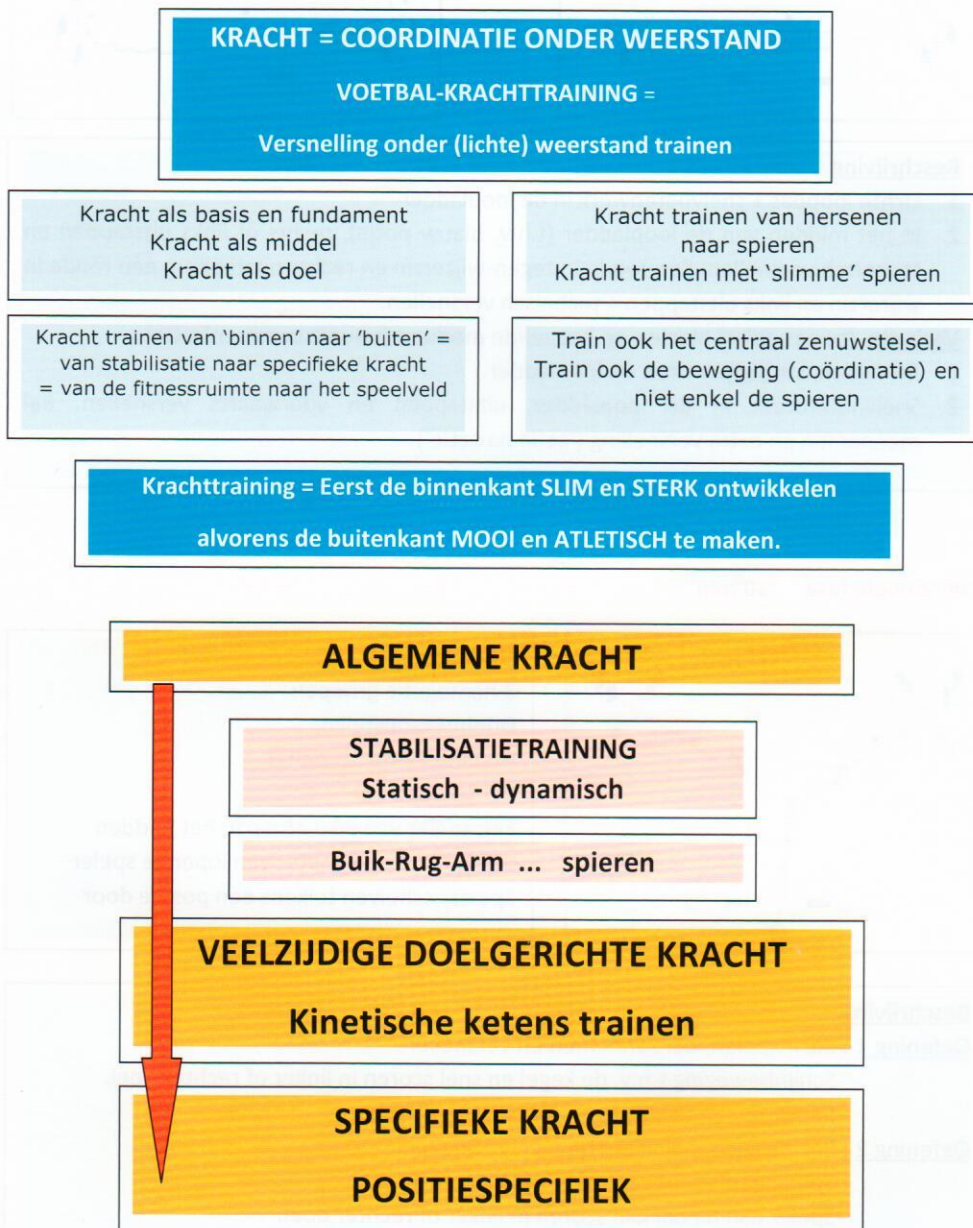
Speler geeft actieve druk. Duel 1 tegen 1.

Speler aan de bal kan scoren in linker of rechter doel.

1.3.8.Fysieke doelstellingen : Integratie algemeen-functionele en specifieke kracht in de opwarming.

Voetbal kunnen we omschrijven als het systematisch herhalen van explosieve acties. Doelgerichte en functionele krachttraining voor voetballers optimaliseert niet enkel de explosiviteit, maar is ook belangrijk naar gerichte actieve blessurepreventie.

Vandaar een andere kijk op kracht-voetbaltraining



Algemene Kracht

= De kracht die ontwikkeld wordt los van om het even welke sport.

Voorbeeld:

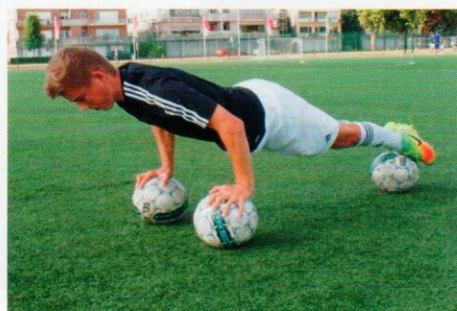
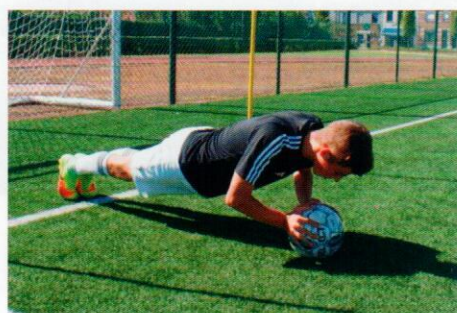
Het trainen van de buikspieren (curl-up), rug- en armspieren (push-ups).

Het trainen van core-stability.

Stabilisatie-oefeningen met bal (per twee) voor in de opwarming



Stabilisatie-oefeningen (individueel) voor in de opwarming



Veelzijdige doelgerichte kracht

= Krachttraining in KINETISCHE ketens (meerdere gewrichten en spieren samen) gericht op sprong-, trap-, werp-, snel- en duelkracht. Kracht optimaliseren in functie van explosiviteit. We spreken over kracht-versnellingsoefeningen (= power).

OPWARMING

ACTIVATIEFASE

POWER = KRACHT-VERSNELLING

In het laatste gedeelte van de activatiefase kunnen we op regelmatige basis veelzijdige doelgerichte krachtoefeningen integreren. De kwaliteit van uitvoering staat centraal. Op termijn evolueren we naar kwantiteit van kwaliteit en opteren we voor afzonderlijke sessies krachttraining vanaf de wedstrijd- en winfase. Ter voorbereiding initiëren we dynamische krachtoefeningen in de opwarming.

Kinetische keten en oefeningen gericht naar 'kracht-versnelling' = POWER

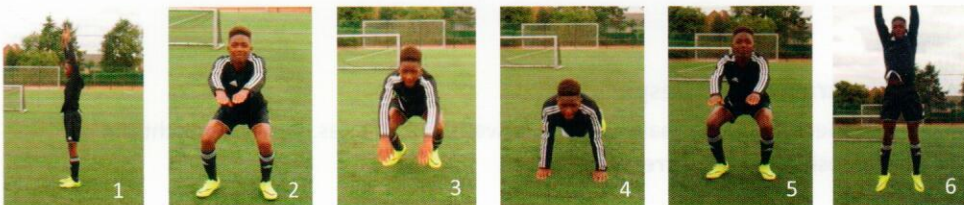
In de activatiefase van de opwarming

4-6 oefeningen - 1 of 2 x per week
Syst.opbouw van 4 naar 6-8-10 herhalingen
Totale duur 2 min. Aan het einde van de activatiefase of in de functionele fase.

High Intensity Strength Training

8-12 oefeningen - 1 x per week
Duur 30" Rust 30" 2-3 series
Totale duur 30-45 min.
In afzonderlijke kracht sessies.

1. Voorbeeld van 'kracht-versnelling' in de activatiefase Duur 2 min 4-6 oefeningen.



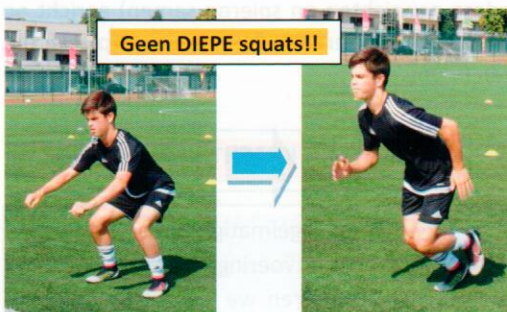
Beschrijving : 1. Uitstrekken op de tenen. 2. Squat (60°) 3+4 Voorwaarts springen tot voorligsteun (Burpee). 5. Explosief 'terug'-springen tot in squat houding (60°) 6. Opwaarts springen en landen in strekstand.

2. Voorbeelden van 'kracht-versnelling' in de activatiefase Duur 2 min 4-6 oefeningen



Beschrijving : 1. Uitstrekken op de tenen. 2. Hurkzit 3. Rugwaarts springen tot voorligsteun + één push-up 5. Hurkzit 6. Opwaarts springen tot strekstand

3. Squat – lunge + technisch versnellen



Beschrijving

1. Squat houding, bekken in de neutrale kromming houden.
2. Rechtkomen en technisch versnellen.

Variante: lunge zijwaarts, gestrekt been indraaien, hoofd wenden en technisch versnellen.



Specifieke kracht (positiespecifiek)

= Richt zich specifiek op voetbalacties vanuit wedstrijdssituaties. Kan ook gericht zijn op bepaalde posities op het terrein.

Voorbeeld: Specifieke kracht (functionele fase)

Beschrijving

Twee haagjes – 30 cm hoog – opwaartse sprong, afstoot twee voeten, met de bal in de handen (tenen optrekken, knieën zoveel mogelijk gestrekt houden bij het springen) + Horizontale veelsprongen, afstoot 1 voet tussen de kegels (van kort naar lang) + Afwerking met het hoofd na (sprong) afstoot twee voeten.
= coördinatief = bal raken en koppen op het hoogste punt (volleybal-smash)



Opwarming 5 Praktijk integratie kracht (-versnelling) in de opwarming

Inloop-dribbelfase



Inloop-dribbelfase 5 min

Spelers in frontkring. Spelers in het midden leiden de bal en wisselen met speler aan de buitenkant (duur 20", na 20" wisselen van functie).

Spelers aan de bal ontspannen dribbelen en losmakende oefeningen van 'schouder tot enkel'.

Spelers aan de buitenkant houden een bal hoog.

Om de 20" wisselen. Duur 3 min.

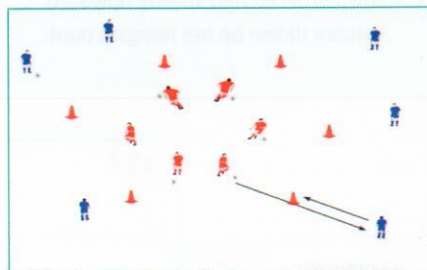
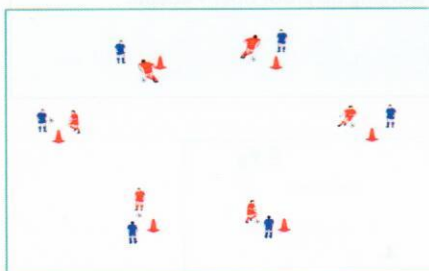
Dynamisch losmaken

Up-down: 3 blokken / Schouders-armen-hals / Romp-bekken-heup / Benen-knie-enkels

Mobiliteit-Stabiliteit:

- Been opwaarts – lunges rugwaarts + rotatie bovenlichaam zijwaarts
- Been zijwaarts – lunge zijwaarts + rotatie + teentippen (op de voorvoet staan)
- Been voorwaarts (uitzw.) – lunge voorwaarts + huppelsprong voorwaarts + rotatie zijwaarts + teentippen (hiel heffen)

Activatiefase 5 min



Activatiefase (keuze uit volgende oefeningen)

- Passing (1-2 baltoetsen)
- Stabilisatie + bal
- ✓ Zijwaartse handen en voetensteun
- ✓ Voorwaartse handen en voetensteun
- ✓ Rugwaartse handen en voetensteun
- Functionele kracht > sprongkracht
- ✓ Burpees + koppen
- ✓ Hurkzit + been rugw. + 1 Bn zijw + koppen
- Proprioceptie
- ✓ Loopbew. 1 voet + opsprong/ kwartdraai
- ✓ Sprong voorwaarts op 1 been en bal vangen

Activatiefase (keuze uit volgende oefeningen)

• Functionele kracht > duelkracht

Beide spelers met 1 voet op de bal:

- ✓ Trekken en duwen > 4 variaties

Twee spelers met 1 bal. Sp.1 bal – sp.2 zonder bal

- ✓ Duel (Sp.2 handen op de rug)
- ✓ Duel 1 tegen 1 (korte ruimte)

• Reactie-anticipatievermogen 3 x 2 sprints 5 m.

- ✓ Per sp. 1 bal - beide ballen opgooien - wisselen van bal

• Van KORT naar LANG Passing Duur 2 min.

Functionele fase (1) 10-15 min**Opbouw naar EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE, EXPLOSIVITEIT-KRACHT**

Functionele kracht: duel-sprong-snelkracht

1. **Omloop** + afwerking en opbouw naar 1 tegen 1 (minidoel of groot doel)

- Sprongkracht
- Snelvoetenwerk
- Wendbaarheid
- + Technisch versnellen / 4 m

2. **Duelkracht**

Actie 1 (meerdere varianten)

- Schouder tegen schouder duwen
- Schouder tegen schouder na sprong opw.
- Handen vastnemen en zijwaarts vorderen
- Speler in de zij vasthouden – tegenhouden
- Gezicht naar elk. - Handen aan elkaar klemmen - Voorwaarts vorderen. Medespeler tegenhouden.
- Zijw.vorderen met sprong opwaarts handen tikken op het hoogste punt.

Opbouw naar EXPLOSIVITEIT-COORDINATIE EXPLOSIVITEIT-KRACHT

Functionele kracht : duel-sprong-snelkracht

Actie 2

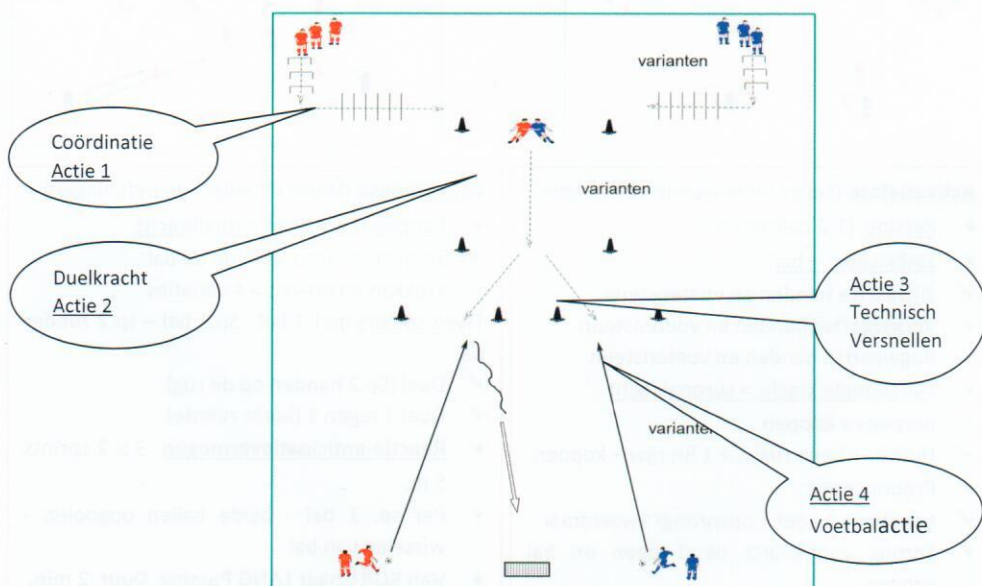
4 m versnellen

Actie 3

Medespeler speelt de bal in
Balaanname (1-2 tijden) + passing in minidoel (variante afwerken in 2 doeltjes)
Aansluiten rechtdoor of kruisen
Speler die de bal inspeelt coördinatieloop naar de startpositie

Varianten

1. Opbouw naar duel 1 tegen 1 met afwerking op minidoel
2. Opbouw naar duel 2 tegen 2 met afwerking op minidoel
3. Opbouw naar duel 1 tegen 1 met afwerking op groot doel + keeper



Functionele fase (2-varianten) - Holistisch denken 10-15 min

Holistisch : Technisch-Tactisch-Fysiek-Mentaal

Kracht-uthouding-snelheid-coördinatie-lenigheid

Structurele opbouw van 1-0 naar 3-1 met flankcenter

Integratie functionele kracht : duelvormen

1. Verdediger plyometrie (4 haagjes)

Trainer speelt de bal op de verd. t.h.v. de 16 meter, wegdraaien en op doel trappen.

2. Centrale speler snelvoetenwerk in de loopladder + basic plyometrie (20 cm)

Trainer speelt de bal in, bal aannemen en duel 1 tegen 1 met de actieve verdediger.

3. Centrale speler, snelvoetenwerk, haagjes, trainer speelt de bal in, duel 2 tegen 1 met actieve verdediger.

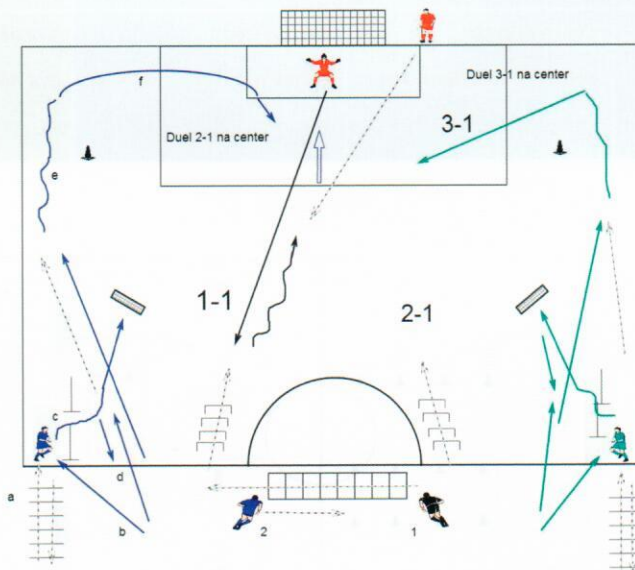
Integratie functionele kracht : duelvormen

4. Flankspeler haagjes + versnelling / Trainer speelt de bal in, balaanname en scoren in klein doeltje. Trainer speelt tweede bal in, kaats en diep lopen, center voor doel. Duel in de box, 2 tegen 1, na center van de flankspeler.

5. Zie oefening 4. Duel 3 tegen 1 in de box.

Merk op

Na de actie moeten alle spelers 20 m terugsprinten (aanvallers en verdedigers) = doelgerichte omschakeling.



Opwarming 6 Demo Integratie algemene, functionele en specifieke kracht in de reguliere opwarming

Thema : Fysieke overloadtraining met technisch-tactische en mentale doelstelling in week 5/6.

TECHNISCH-TACTISCH = 50 vensters TEAMTACTICS	Opbouwzone beheersen Zone tussen doel en bal beheersen	Infiltraties en meerderheids-situaties creëren Collectieve pressing Defensieve anticipatie	Waarheidszone beheersen in B+ en B- Offensieve anticipatie
EXPLOSIVITEIT (snelheid)	Snelheidsvoorbereidende Vormen	<u>Snelheid met weinig rust</u> Herh.Kort Sprint Verm. Snelheidsuithoudingsverm.	Snelheid met veel rust Startsnelheid Versnellingsvermogen
SNEL HERSTELLEN SNEL HERSTELLEN VOLHOUDEN	Herstelcapaciteit EDT <u>Partijen 11-11 / 8-8</u>	Herstelcapaciteit IDT <u>Partijen 7-7 / 5-5</u>	Hestelvermogen EIT - IIT <u>Partijen 1-1 / 2-2 / 3-3 / 4-4</u>
EXPLOSIVITEIT (kracht- coördinatie)	Algemene kracht Loop-Sprong-ABC Coörd. loop Frequentie-amplitude	VZD kracht Wendbaarheid, Techn. versnellen, reactieverm., Duelling, Ritme-richting	Specifieke kracht Agility-complex 6"-15"-30"
MENTAAL	Communicatie Coaching-coachbaar zijn	Vertrouwen Discipline	Winnersmentaliteit Sportieve agressie

Organisatie



Doelstellingen

WEEK 5	Inhoud	Richtlijnen - modaliteiten
Duur 90' + 30'	Workload 7	Aantal spelers 16 spelers + 2 keepers High impact training > High intensity training Intensiteit hoog- low volume training
Technisch-tactisch	Waarheidszone beheersen	Uitspelen van de 1 tegen 1 > scoren na actie Uitspelen 2 tegen 1 en 2 tegen 2 spel-situaties
Fysiek-coördinatief	Agility 5" Complex	Modaliteiten > scherpte trainen D 5" H 2x S 2x RH 30" RS 2 min
Snelheid	Explosief vermogen Versnellingsvermogen	Stap 2 D 4" Intensiteit 100% 30 m Hx4 Sx2 RH 60" RS 4min
Kracht	Specifieke kracht Functionele kracht	Modaliteiten Hx 4 Sx 2 RH 60" RS 3 min
Uithouding	Herstelvermogen Ex./Intensief interval	Wedstrijdvorm 3+ kp tegen 3+ kp / 2 + kp tegen 2 + kp Stap 2 : 2 x 6 x 60" S 2 Recup H 60" Recup S 4'
Blessure-preventie	Algemeen	Programma mobiliteit-stabiliteit -flexibiliteit 15'
Mentaal	Scherpte trainen	Winnaarsmentaliteit Altijd willen winnen

OPWARMING Week 5/6 Fysieke overloadtraining

INLOOPFASE 5-8 min



Beschrijving

Twee rijen met spelers.

Klassieke opwarming in plateauvorm
Losmaken van 'schouder tot enkel'

Dynamisch ritmisch losmaken =
Synchroon alle oefeningen uitvoeren.

Doel

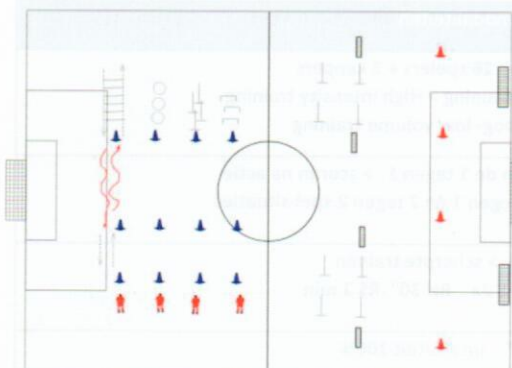
= concentratie en focus opbouwen
= cognitief-motorisch aanpassen aan
Ritme (tempo) van medespeler(-s).

Aanvullende extra oefeningen op het eind van de inloophase

Walking lunges voorwaarts (opbouw 4-8 herh.)
Walking lunges zijwaarts
Walking lunges rugwaarts

**Altijd opteren voor kwaliteit boven kwantiteit.
Opbouwen van kwaliteit (voor de PHV) naar
kwantiteit van kwaliteit (na de PHV).**

ACTIVATIEFASE 5-8 min



Beschrijving

4 groepen van 4 tot 6 spelers
2 ballen per groep
Twee spelers van elke groep werken op interval-basis (zie week 5-6)

Altijd synchroon werken = samen vertrekken.

= Visuele waarneming

Fysiek-coördinatieve oefeningen
ontdubbelen (dubbele setting)

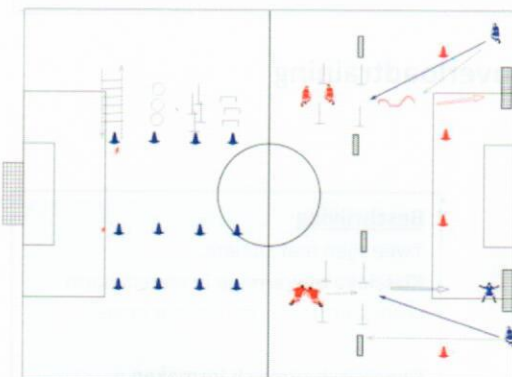
Beschrijving

Loop- of sprong-ABC tot aan de eerste kegel.

Bal meenemen en versnellen (snelle armen = snelle voetjes)

1. Looppladder 2. Amplitude (hoepels)
3. Wendbaarheid voor- en rugwaarts 4. Basic plyometrie = sprong korte contacttijden, met gestrekte benen en tenen opwaarts. Krachtige snelle armen coördineren de beweging.

FUNCTIONELE FASE 10-15 min



Beschrijving

Twee verplaatsbare doelen met keeper.

Enkele spelers naast het doel met bal.
Werken per twee.

Eén van beide spelers werkt af op doel. De andere speler herstart met nieuwe speler en werkt op zijn beurt af op doel.

Afstand paaltjes 6-8 meter, 5 m breed.

Beschrijving

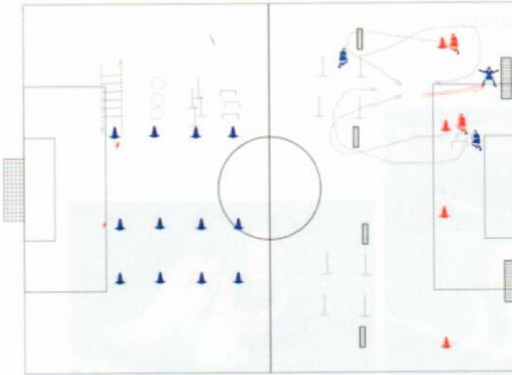
Modaliteiten 4-6 variaties – 4-6 herhalingen

1. Elkaar vasthouden met de handen, zijwaarts vorderen en trekken. Aan het paaltje handen loslaten en één speler werkt af op doel. Balans houden. Medespeler speelt de bal strak in.
2. Elkaar vasthouden, één speler loopt en trekt rugwaarts, andere speler voorwaarts.
3. Voorwaarts vorderen, schouder tegen schouder duwen.
4. Opwaartse sprong en sportief duel met de schouder in de lucht.
5. Sp. 1 neemt sp.2 vast in de heupen. Coördinatief met juiste techniek, voorwaarts vorderen. Sp.2 biedt net voldoende weerstand.
6. Sp.2 side steps in defense houding. Sp.1 tracht met schijnacties sp.2 voorbij te lopen. Sp.2 anticipeert en tracht dit te voorkomen. Tot aan laatste paaltje en dan versnelt sp.1 naar de bal.

EXPLOSIVITEITSFASE

= Fysieke overload Explosief vermogen:

Versnellingsvermogen Duur 15 min



Beschrijving

Vier spelers + keeper werken op hetzelfde moment. Trainer speelt de bal in.

Twee aanvallers starten en lopen rond de doeltjes. Trainer geeft een bal mee met aanv. Verdedigers starten aan doeltjes en lopen rond het paaltje. 2 tegen 1 spelsituatie.

Extra verdediger start bij de aanvallers maar doet extra coördinatieve oefening (vb. twee haagjes). Sp.2 is terugloper en geeft negatieve druk. Omschakeling, verdedigers kunnen scoren in minidoel.

Beschrijving

Versnellingsvermogen . Afstand van paaltjes tot minidoeltje 20-25 m.

Sprint om het doeltje. Trainer geeft de bal mee aan de aanvallers.

Wie scoort het meest?

Doorschuijsysteem.

Modaliteiten 30 m H 4x S 2x RH 60" RS 4min Intensiteit 100%

WEDSTRIJDVORMEN

= Herstelvermogen week 5

= Fysieke overload

= Wedstrijdvormen 4 + Kp <> 4 + Kp

Extensief interval



Beschrijving

Wedstrijdvorm

Dubbel '16 m'

3+ kp tegen 3+ kp / 2 + kp tegen 2 + kp

Modaliteiten

Stap 2:

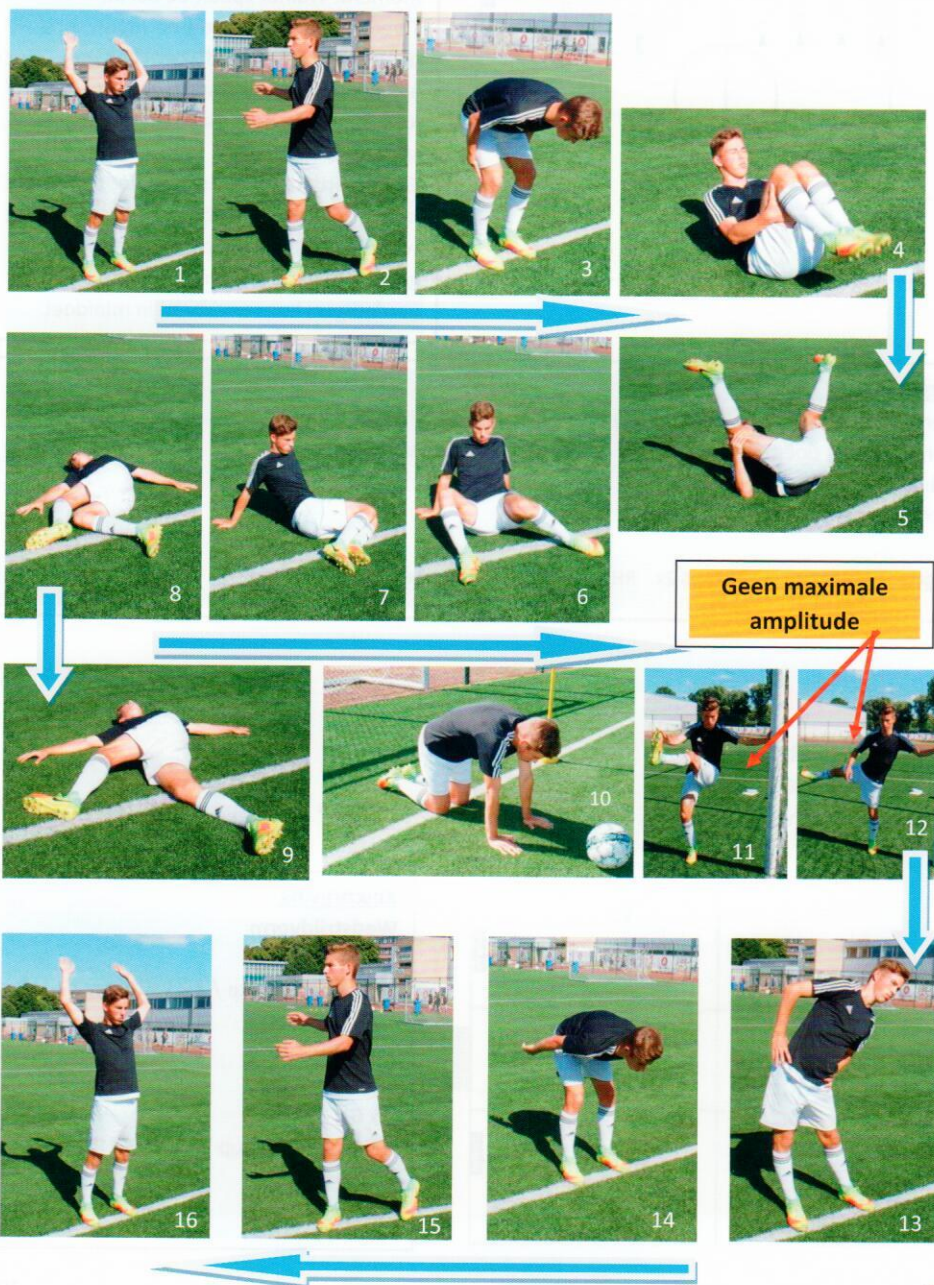
2 x 6 x 60"

H 6x S 2x Recup Duur 60"

Recup S 4'

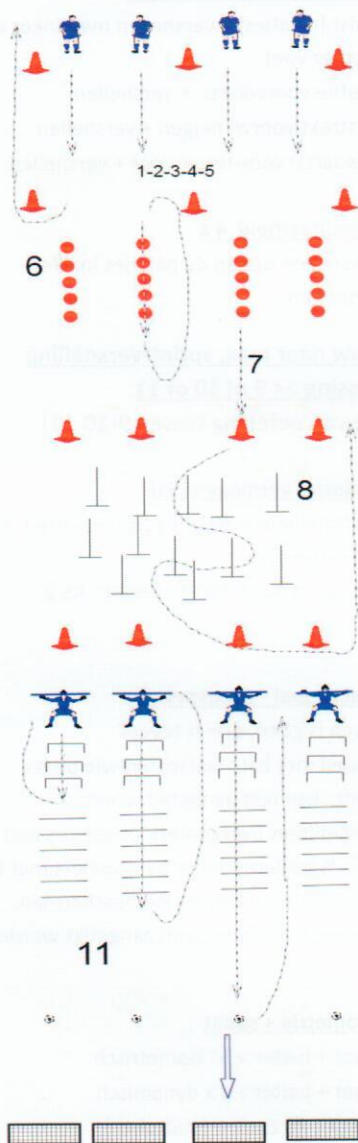
COOLING-DOWN na sterkverzurende overload training in week 5 en 6 (herstelvermogen)

- Geen statisch stretching (= mogelijks micro-traumata na zeer zware verzurende training)
- Rustig dynamisch losmaken van posturale keten (achterste keten).
- Romp ontspannen losmaken rond de 3 assen.
- Uitlopen (5 min)



Opwarming in functie van snelheidstraining

Fysieke doelstellingen :



Opwarming ifv snelheid 20 min

Inloop + dribbelfase 5 min

1. **Losmaken + balgevoel** (Duur 3 min)
 - Losmaken : 3 assen
 - Bal leiden + basisbewegingen + korte passing
2. **Dynamische stretching**
 - Schouders-Romp-Bekken-Heup-Q-ceps-Hamstrings – Kuitspier –Psoas

Activatiefase 5-10 min

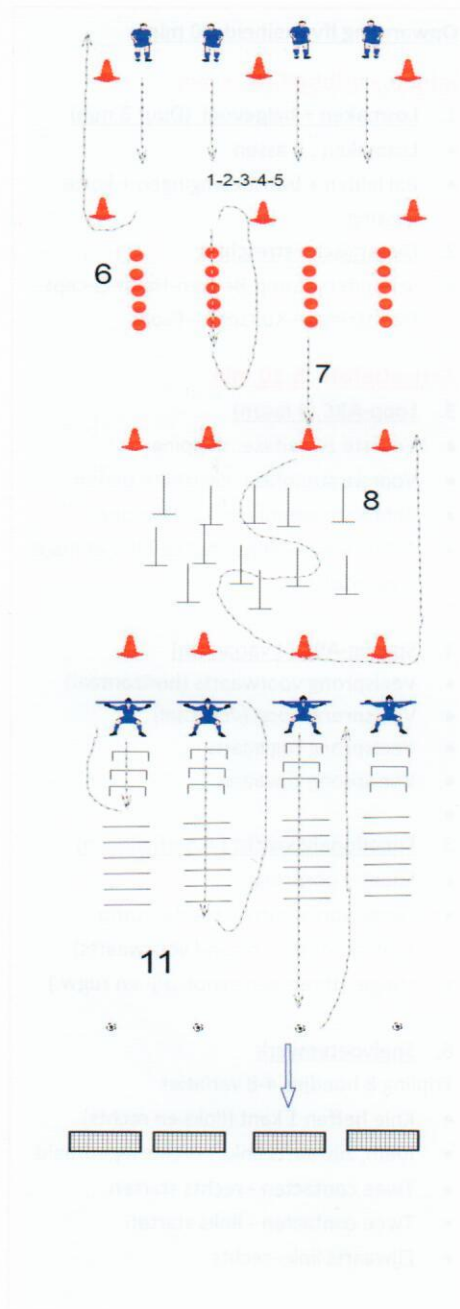
3. **Loop-ABC** (4 fasen)
 - Voorste zwaai fase: skipping
 - Voorste steun fase: gestrekte benen
 - Achterste steun fase: kaatssprong
 - Achterste zwaai fase: hakke-bil met hoge knie-inzet
4. **Sprong-ABC** (4 varianten)
 - Veelsprong voorwaarts (horizontaal)
 - Veelsprong hoog (verticaal)
 - Veelsprong rugwaarts
 - Veelsprong zijwaarts
5. **Functionele kracht** (4 herhalingen)
 - Squat + opsprong
 - Lunge voorwaarts + rotatie romp
 - Splitsquat (spreidstand voorwaarts)
 - Lunge (three-way=voor-,zij- en rugw.)
6. **Snelvoetenwerk**

Tripling 8 hoedjes 4-8 variaties

 - Knie heffen 1 kant (links en rechts)
 - Idem, zijwaarts links - rechts ingedraaid
 - Twee contacten - rechts starten
 - Twee contacten - links starten
 - Zijwaarts links-rechts

Opwarming in functie van snelheidstraining

Fysieke doelstellingen :



Functionele fase

7. Technisch versnellen 4-8 x

- Twist (rotaties) + versnellen met linker en rechter voet
- Shuffle voorwaarts + versnellen
- Gestrekt voorw. neigen + versnellen
- Zijwaarts: voor-terug-voor + versnellen

8. Wendbaarheid 4 x

- Versnellen tussen de paaltjes in alle richtingen

Opbouw naar max. sprint-versnelling

Toepassing < 9 of 10 of 11

(Keuze van oefening tussen 9-10-11)

9. Explosief vermogen (SS)

- Startsnellheid + actie met bal + scoren > estafettevorm
- S 2-3x H 4x I 100% RH 30" RS 2'

10. Reactiespel – loopspel

- 'Twee is goed, drie is teveel'
- Tikspel met bal > bal leiden-wie de bal heeft, kan niet aangetikt worden.
- Tikspel (met overgooier). ½ spelers met bal, ½ spelers zonder bal. Spelers met bal moeten de sp. zonder bal beschermen. Wie geen bal heeft, kan aangetikt worden.

11. Plyometrie + squat

- Squat + halter > 5" isometrisch
- Squat + halter > 4 x dynamisch
- Haagjes 40 cm X 4 (mid-plyo.)
- 8 stokken (kort –lang), 2 contacten overgaan naar één contact + versnellen
- Scoren in minidoel.
- Fun: wie eerst scoort, dubbele punten

1.3.9. Preventieve doelstellingen in de opwarming

Mobiliteit-Flexibiliteit-Stabiliteit

Het bekken vormt één van de belangrijkste schakels in het menselijke lichaam. Het is de overgang tussen de onderste ledematen en de romp. Door middel van de heupgewrichten worden de benen verbonden met het bekken; via talrijke spieren en ligamenten worden ook de ruggenwervels met het bekken verbonden.

Welke oefening je tijdens het voetballen ook doet, telkens zal het bekken de cruciale schakel zijn.

Een beweeglijk bekken (**MOBILITEIT + FLEXIBILITEIT**) laat je toe ook moeilijke technische oefeningen correct uit te voeren. Hiervoor heb je voldoende lenigheid in alle bekkenspijeren en gewrichten nodig.

Een stabiel bekken (**STABILITEIT**) geeft je meer controle over je bewegingen.

Naast een werktuig voor een betere techniek, speelt het bekken ook zeer vaak een rol bij blessures. Door de vele spieren die er zich op aanhechten (zowel been- en heupspieren, als rug- en buikspieren) vormt het bekken het centrale punt voor zowat elke voetbalspecifieke beweging (punctum fixum = een vaste stabiele basis om de gecreëerde krachten van de globale mobilisatoren maximaal te kunnen omzetten in functionele bewegingen).

Vaak ontstaan overbelastingsletsels op de plaats waar de spierpees zich aanhecht op het bot (insertie). Bij voetballers wordt dit zeer vaak gezien op de aanhechtingsplaats van de buikspieren op het schaambeen en op de plaats waar de adductoren zich op de bekkenring hechten.

Deze vervelende blessures kunnen vaak worden voorkomen door te zorgen voor een goede beweeglijkheid (mobiliteit) en een goed evenwicht tussen de verschillende spiergroepen (stabiliteit).

De **PUBERTEITSFASE** is een zeer kritieke en gevoelige periode voor overbelastingsletsels.

- Ongelijke groei tussen skelet, pezen en spieren
- Ongelijke groei tussen armen, benen en romp

Vandaar

In de puberteitsfase bijzonder aandacht voor:

MOBILITEIT – STABILITEIT – FLEXIBILITEIT

Vanaf de **PUBERTEITSFASE** (PHV –periode) heel veel aandacht aan het gestructureerd **INLOPEN** tijdens de opwarming. Eerste 5 min loslopen met dynamische stretching + accent neutrale bekkenkanteling. **ACTIEVE HOUDINGSTRAINING**

Een sterke romp is een absolute voorwaarde voor voetballers om goed en functioneel te kunnen bewegen met en zonder bal. Elke beweging start immers vanuit de regio bekken, heupen en lage rug (core unit). Enkel wanneer die stabiliteit optimaal functioneert, kunnen spieren elders in het lichaam ook optimaal functioneren. Een goede rompstabiliteit werkt blessurepreventief.

De uiteindelijke stabiliteit van het lichaam wordt bepaald door een interactie tussen het passief systeem (beenderen en gewrichten), het actief systeem (spieren) en het neurale systeem (aansturingssysteem of de zenuwen). Alle systemen moeten goed op elkaar afgestemd zijn om optimaal te functioneren.

Het lichaam bestaat uit houdings- of stabiliserende spieren en mobiliserende spieren. Binnen de groep stabiliserende spieren onderscheiden we lokale en globale stabilisatoren. Lokale en globale stabiliserende spieren hebben voornamelijk tragere spiervezels en kunnen hierdoor langer actief werken (krachtuithouding). Mobilisatoren hebben vooral snelle spiervezels voor snelle en dynamische contracties.

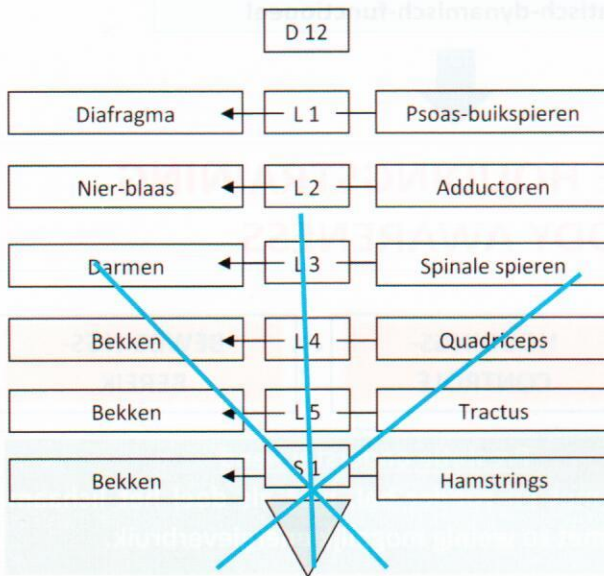
Net voor elke beweging vanuit de armen en/of benen spannen de core stability spieren zich aan om pro-actief te zorgen voor een betere stabiliteit van de romp. Hoe beter deze core spieren werken, hoe explosiever en krachtiger de bewegingen zullen zijn (geen krachtverlies).

Bij zwakke core spieren nemen de mobiliserende spieren de stabiliserende functie over. Deze (snelle) spieren werken bij voorkeur fasisch (aan en uit principe). Door deze continue arbeid geraken deze mobiliserende spieren sneller vermoeid en kunnen in overload gemakkelijk blessures ontstaan.

Stabilisatietraining vormt de basis voor een gerichte, specifieke en dynamische, krachttraining en vormt tevens het fundament voor een specifiek geïntegreerde opwarming en voetbaltraining.



De lumbopelvische regio, bestaande uit heupen, bekken en lage rug, vormt een functionele eenheid. Dit betekent dat voor een optimale functie deze 3 onderdelen vrij moeten zijn. Bewegingsverlies van bijvoorbeeld de heupen zal elders in die functionele eenheid worden gecompenseerd.



Mobiliteit en stabiliteit

In de opwarming wensen we ook complexe oefenreeksen in functionele bewegingsketens aan hogere (explosieve) snelheid te integreren.

Voorwaarde '**controle movement**' = de uitvoering heeft plaats met een optimale neuro-musculaire nauwkeurigheid. Om een goed stabiliserend en mobiliserend vermogen te hebben onder belastende en dynamische bewegingen is een intelligent zenuwstelsel nodig. Dit betekent de juiste afstemming naar de juiste spieren, met de juiste prikkelsterkte en op het juiste moment.

Instabiliteit kan ontstaan indien de balans verstoord wordt tussen:

- Het passieve systeem (gewrichten)
- Het actieve systeem (spieren)
- Het neuro-musculair systeem (centraal zenuwstelsel)

De zwakste schakel in het systeem zal de kwaliteit en efficiëntie van de beweging bepalen.

Dit betekent meer aandacht in de OPWARMING voor de beweeglijkheid rond de drie assen van de wervelzuil. MOBILITEIT - FLEXIBILITEIT - STABILITEIT

MOBILITEIT van de gewrichten

FLEXIBILITEIT van de spieren

STABILITEIT
Statisch-dynamisch-functioneel



ACTIEVE HOUDINGSTRAINING BODY AWARENESS

HOUDINGS-/
BEWEGINGSGEVOEL

HOUDINGS-
CONTROLE

BEWEGINGS-
BEREIK

Actieve houdingstraining

Prestatie ondersteunend

Betere bewegers opleiden met en zonder bal, met als doel het lichaam laten bewegen en belasten met zo weinig mogelijk energieverbruik.

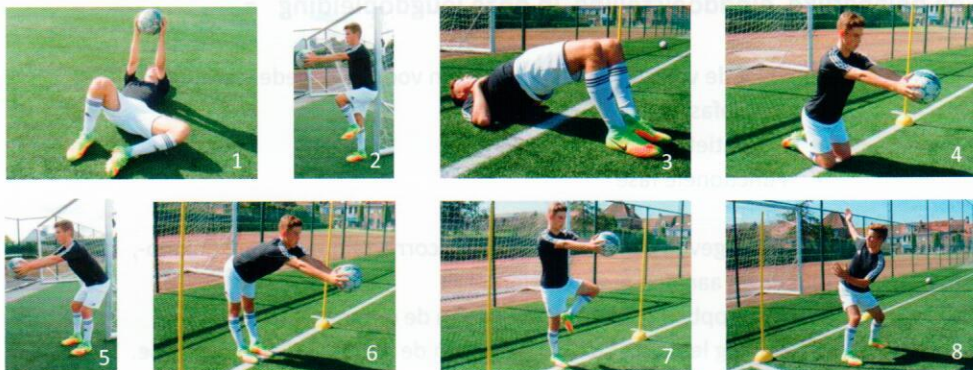
1. Aanleren van de actieve bekkenkanteling (houdings- en bewegingsgevoel)



Beschrijving : Bekkenkanteling

Ante- en retroflexie van het bekken (holle en bolle rug). Van volledige referentiekader, rug in contact met de grond (1) naar beperkt referentiekader (2-3) tot geen referentiekader (4-5).

2. Neutrale kromming in de onderrug kunnen behouden tijdens gecontroleerde bewegingen



Beschrijving : Bewegingscontrole - Houdingscontrole

Neutrale kromming met stabiele romp kunnen aanhouden tijdens gecontroleerde bewegingen. Van volledige referentiekader, rug in contact met de grond of paal (1+2) naar beperkt referentiekader (3+4+5) tot geen referentiekader (6+7+8).

Uitdaging = INTEGRATIE HOUDINGSTRAINING IN DE REGULIERE OPWARMING

3. Neutrale kromming kunnen behouden tijdens voetbalspecifieke bewegingen



Leren het lichaam economisch en functioneel bewegen.

Actieve controle van de wervelkolom.

Ongecontroleerde bewegingen detecteren.

Bewustwording van de houdingspijlen.

Prestatie ondersteunend.

4. Houdings -en bewegingsgevoel en houdingscontrole : balbeheersing



1.3.10 Empowerment

Een belangrijke einddoelstelling in onze jeugdopleiding =

- Weten wat de verschillende stappen zijn voor een goede warming-up
 - ✓ Inloophase
 - ✓ Activatiefase
 - ✓ Functionele fase
- Het kunnen geven van een methodisch correcte opwarming (inloop-, dribbelfase) aan een groep spelers.
(= correcte opbouw en juiste keuze van de oefeningen)
 - ✓ Leiding leren en kunnen nemen in de inloop- en of dribbelfase.
 - ✓ Verantwoordelijkheid opnemen voor de groep.
 - ✓ Kennis van de juiste oefeningen.
- De noodzaak kennen van een goede warming-up.
 - ✓ Lifestyle
 - ✓ Preventief, o.a. niet meteen op doel willen trappen bij de start van de training.

BOTTOM-UP cultuur

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 en geef ze inspraak.

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

Zelfdetectie

Zelfregulatie

Zelfintegratie

Zelfreflectie

De **INLOOPFASE** kan door een speler worden gegeven,
maar enkel onder toezicht van de coach en op voorwaarde dat de speler
kennis heeft van de gestructureerde oefenstof.

De **ACTIVATIE-** en **FUNCTIONELE FASE** zijn het werk van de trainer/coach.

Je 'SPEELT / TRAJNT' zoals je 'OPWARMT'
Aan de collectieve opwarming herken je een **TEAM**.
Aan de individuele opwarming herken je het **INDIVIDU**.

Hoofdstuk 2 METHODIEK VAN DE OPWARMING

Onze methodiek wensen we te koppelen aan de PHV of de biologische leeftijd. Voor onze jonge voetballers, in de speel- en coördinatiefase, opteren we om in de trainings- en/of wedstrijdopwarming alles te doen met een bal = **Dribbelfase**.

Het aanleren van alle mogelijke algemene en specifieke voetbal-skills staat centraal (balbeheersing of technisch coördinatief vermogen ontwikkelen). Balvaardigheid als MIDDEL om betere bewegers op te leiden met en zonder bal.

Tijdens en na de groeisprint (PHV) moeten we meer aandacht schenken aan mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit. Vandaar de keuze om de eerste 5 minuten te koppelen aan het inlopen en het dynamisch losmaken = **Inloophase**. Ook wensen we te werken aan een perfecte lichaamshouding (Actieve Houdingstraining). De bekkenkanteling moeten de spelers ook beheersen (lichaamsbeheersing of het fysiek-coördinatieve).

In de activatiefase verhogen we het tempo, meer ritme- en richtingsveranderingen, loopscholing, frequentie, amplitude, wendbaarheid en andere fysiek-coördinatieve vaardigheden. Hierbij trachten we zoveel mogelijk de bal te integreren.

Ook de bewegingsvaardigheden MET bal komen in die fase duidelijk aan bod. Voorbereidende technische vaardigheden zonder tegenstrever. Ook positionele vaardigheden met en zonder bal kunnen aangereikt worden in de activatiefase. In de **functionele fase** werken we naar de doelstelling van de training toe. Die kunnen technisch-tactisch, maar evenzeer fysiek zijn. De functionele fase kan een pass- en trapvorm zijn, eerst zonder tegenstrever, om te eindigen met een pass- en trapvorm met tegenstander. In de laatste pass- en trapvorm leren we spelers de juiste keuzes maken = **decision making**. Vaak is deze laatste functionele pass- en trapvorm de aanloop naar een positiespel of wedstrijdvorm.

Ook in de wedstrijdopwarming opteren we voor die drie fases. We eindigen steeds met een vijftal pittige sprintjes om de spelers in de juiste winning-spirit te brengen voor de wedstrijd.

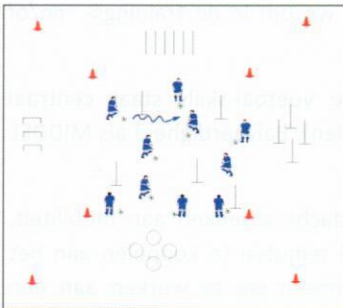


Opwarming 7 Voorbeeld van WARMING-UP voor de PHV

Dribbelfase

5 min

Bal staat centraal – alle oefeningen met bal



INLOOPFASE

5-8 min

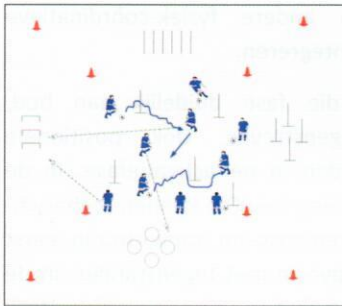
Per speler één bal

- Bal leiden met alle delen van de voet
- Basisbewegingen ter plaatse met bal
- Snelvoetenwerk met bal
- Kappen en draaien
- Bal overnemen
- Jonglage en varianten

Activatiefase

5-8 min

Reactiespelen



ACTIVATIEFASE

5-8 min

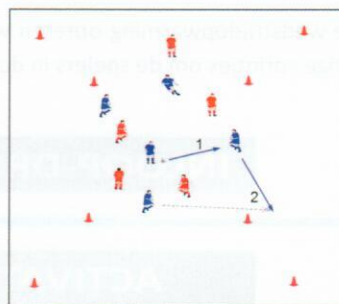
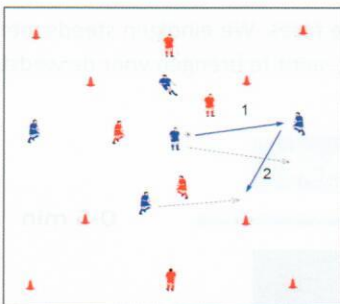
Eén bal per twee. Bal leiden op tempo.

- Kappen en draaien + versnellen na wenden rond paaltje.
- Bal doorgeven aan medespeler zonder bal.
- Speler zonder bal doet fysiek-coördinatieve oefeningen buiten het vierkant.
- **REACTIESPEL: loop- en tikspel** (aangetikt = extra oefening buiten het vierkant, alvorens terug in vierkant te komen)

Functionele fase

10 min Handbal (5')

Positiespel (5')



FUNCTIONELE FASE (4 x 2')

Positiespel Handbal 3 + 2 tegen 3 + 2

Handbal 3 tegen 3 met 2 medespelers aan de zijkanen. Na het inspelen van medespeler wisselen van positie. Niet lopen met de bal.

Positiespel Voetbal 3 + 2 tegen 3 + 2

Variante: aantal baltoetsen beperken.

FUNCTIONELE FASE (4 x 2')

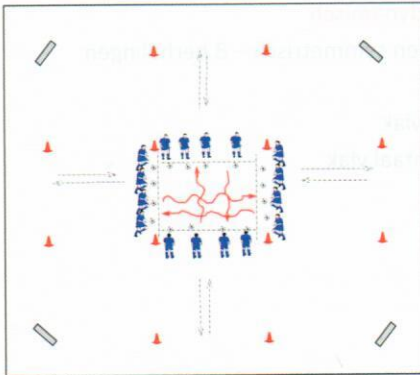
Positiespel met handen of voeten

Balbezit binnen klein vierkant. Punt als je medespeler kan aanwerpen of inspelen in de ruimte (groot vierkant). Elk team speelt in bepaalde richting (twee vakken om te scoren)

Modaliteiten: Duur 2 min 3-4 herhaling R 60"

Opwarming 8 Voorbeeld van WARMING-UP na de PHV

Inloophase 5 min



Dynamisch losmaken van het lichaam

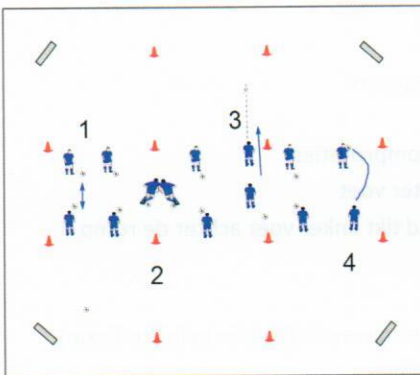
INLOOPFASE 5-8 min

Inlopen > losmaken van schouders tot enkel

- Technisch coördinatief (centraal)
- Dynamische stretching ter plaatse
- Schouders, Romp (3-assen)
- Bekken, Knie-Enkels
- Proprioceptie per twee (zonder bal)
- Mobiliteit-stabiliteit-flexibiliteit (met bal)

- Loop- en sprong-ABC
- Versnellen met bal 4x

Activatiefase 5-8 min

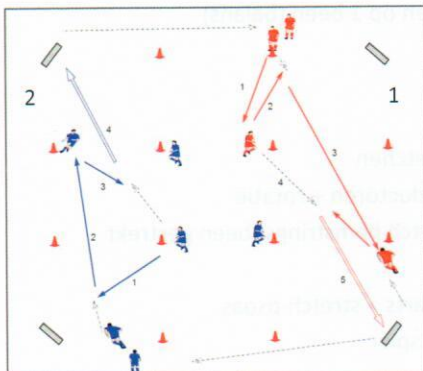


Specifieke kracht + Technisch versnellen

ACTIVATIEFASE 5-8 min

- Coördinatie kort (twee ballen-breincoord.)
- Proprioceptie: per twee
- Sprong 1 been / balans / + bal
- Lungen (L-R) + bal terugspelen
- Submax. 4 herh – 3 variaties
- Duelling > trek- en duwspelen
- Kracht bovenlichaam – push-ups - stabiliteit
- Reactiespel per twee
- Interceptie
- Technisch versnellen
- **Explosiviteit : Technische oefeningen**

Functionele fase 10 min



Positionele passing

FUNCTIONELE FASE (2 x 4' – Links en Rechts)

Passing 1 (rood)

- Inspelen (1), Kaats (2), juist diep spelen (3)
- In de bal komen en kaats (4)
- Onder de bal komen en scoren (5)

Passing 2

- Pass naar minidoel (1)
- Interceptie (one touch defense) (2)
- In de bal komen en kaats op CM (3)

Variante

- 'WALL' + afleggen (3) +
- One-touch-deep en scoren (4)

Voorbeeld van een Inloophase na de PHV

Stretching / Proprioceptie / Stabilisatie / Spierversterkende oefeningen

1. ARMEN (bovenarmen-elleboog-pols-hand) / dynamisch

- ✓ Armen kreitsen voorwaarts - twee armen symmetrisch – 8 herhalingen
- ✓ Armen kreitsen rugwaarts
- ✓ Armen op- en afwaarts in het frontaal vlak
- ✓ Armen zijwaarts zwaaien in het horizontaal vlak
- ✓ Armen in- en opendraaien

2. ROMP – HOOFD / statisch-dynamisch

- ✓ Rugwaarts neigen
- ✓ Zijwaarts links + zijwaarts rechts
- ✓ Handen op de rug + armen opwaarts en romp voorwaarts neigen
- ✓ Squathouding (60°) + armen voorwaarts strekken
- ✓ Voorwaarts neigen + handen achter de knieholte (knieën gebogen)

3. ROMP/ dynamisch

- ✓ Rotatie bekken links en rechts in de lengte-as
- ✓ Bekkenkanteling
- ✓ Voorwaarts neigen, bekkenkanteling, romprotaties
- ✓ Voorover buigen linker hand naar rechter voet
- ✓ Zijwaarts neigen + rotatie. Rechter hand tikt linker voet achter de romp

4. HEUP / dynamisch + tripling

- ✓ Zijwaarts neigen links en rechts + armen opwaarts (knieën in lichte flexie)
- ✓ Sambaloop + armen gestrekt voorwaarts
- ✓ Romprotaties maken met voetenwerk
- ✓ Voorwaarts neigen en uitstrekken met voetenwerk
- ✓ Knie heffen en opendraaien
- ✓ Tripling zijwaarts + sprongetje en landen op 1 been (balans)
- ✓ Dynamische bekkenkanteling

5. BENEN (knie-enkel-voet)

- ✓ Lopen ter plaatse > 4° tijd > Q-ceps stretchen
- ✓ Been zijwaarts uitzwaaien > stretch adductoren + rotatie
- ✓ Been op- en voorwaarts zwaaien > stretch hamstrings (been gestrekt voorwaarts)
- ✓ Been opwaarts zwaaien + lunge rugwaarts > stretch psoas
- ✓ Huppelen > stretch korte en lange kuitspier

6. PROPRIOCEPTIE

- ✓ Simulatie loopbeweging op 1 been, L + R (1)
 - ✓ Simulatie loopbeweging + sprongetje opwaarts (2)
 - ✓ Bal boven het hoofd, waagstand, onder het vrije bovenbeen, rond de buik (3-4-5-6)
 - ✓ Sprong opwaarts 1 been + ½ draai (5)
 - ✓ Sprong zijwaarts (links-rechts) met tripling (7 + 8)
 - ✓ Per twee, steunen op 1 voet, bal terugspelen in volley (wreef-binnenkant voet).
- Variante: het terugspelen van de bal in volley, verspringen van steunvoet (8)



7. SPIERVERSTERKEND

- ✓ Lunges: zijwaarts + rotaties
- ✓ Lunges: voorwaarts + rotaties
- ✓ Walking lunges
- ✓ Squatsprong
- ✓ Splitsquat (spreidstand voorwaarts, knieën in lichte flexie)

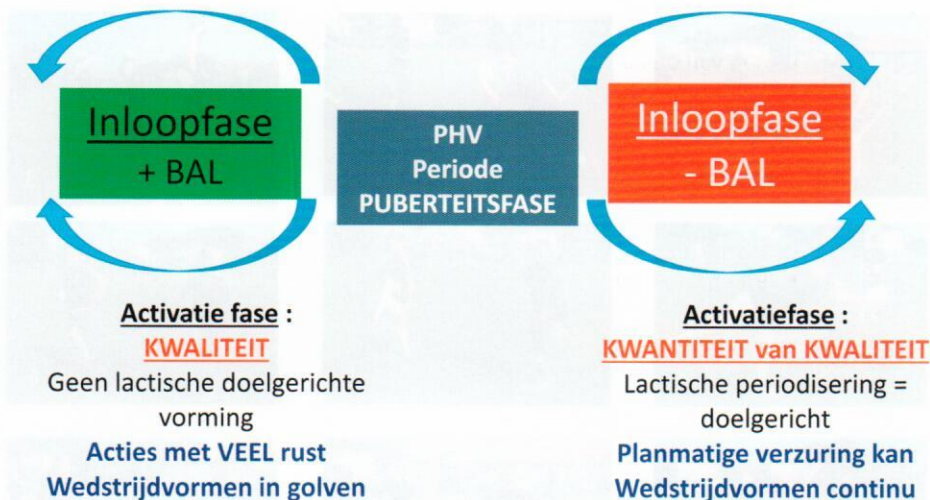
8. BEKKENMOBILITEIT

- ✓ Handen- en voetensteun + bekkenkanteling > stretch onderrug
- ✓ Handen- en voetensteun > 1 been opwaarts L + R > stretch gluteus
- ✓ Handen- en voetensteun > 1 been open-indraaien > stretch adductoren
- ✓ Handen- en voetensteun > LH en R been heffen + ellebogen tikken > stretch onderrug zijwaarts

Hoofdstuk 3 OPWARMING LEEFTIJDGEBONDEN

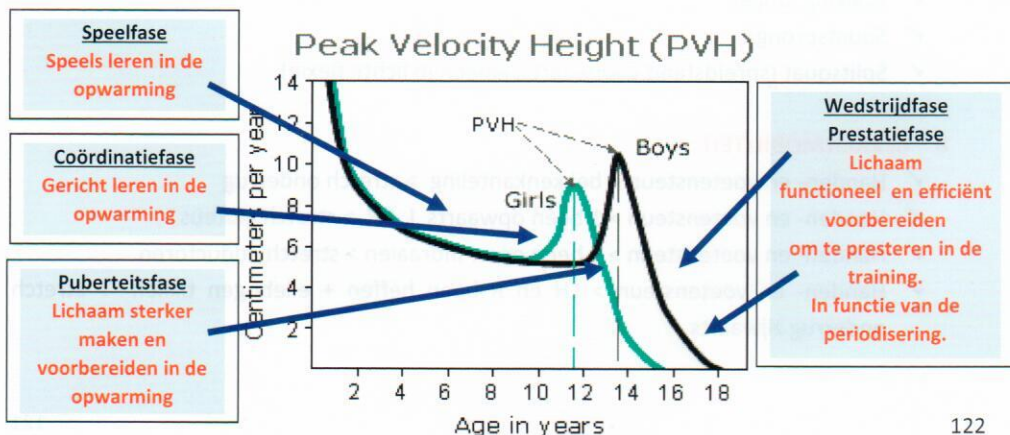
Kinderen zijn geen mini-volwassenen

Kinderen moeten anders trainen dan volwassen spelers. Onze jongste spelers moeten ook anders opwarmen. De doelstellingen binnen de LTPD-filosofie zijn verschillend in elke fase en zodoende leeftijdsgebonden. Het opleidingsplan is een continu proces met specifieke inhoud en targets per leeftijd. We onderscheiden ook specifieke inhoud naar de opwarming in de speel-, coördinatie-, puberteits-, wedstrijd- en prestatiefase.



Een eerste onderscheid situeert zich rond de leeftijd van de PHV. In de puberteitsfase ontwikkelen de kinderen zich zeer snel onder invloed van de hormonen. Tijdelijk is hun belastbaarheid beperkter en zijn ze blessure-gevoeliger. Meer aandacht vanaf die periode aan mobiliteit, flexibiliteit en stabiliteit. Blessure-preventief hechten we ook veel belang aan het optimaliseren van de body awareness.

Een ander onderscheid kunnen we maken in de verschillende opwarmingen naar inhoud, periodisering en posities van de spelers.



3.1. Opwarming in de SPEEL- en COORDINATIEFASE

DRIBBELFASE 5 min 1 bal per speler

- Technisch-coördinatief = balbeheersing
 - Voetbalspecifieke basisbewegingen
 - Leiden van de bal
 - Kappen en draaien
 - Schijn- en passeerbewegingen
 - Jonglage
 - Sense-ball
- Brein-coördinatief = motorisch-cognitieve bewegingsvaardigheden
 - Leiden van de bal + extra cognitieve opdrachten/oefeningen
 - Dribbel + extra cognitieve opdrachten/oefeningen
 - Kappen en draaien + extra cognitieve opdrachten/oefeningen
 - Passing + extra cognitieve opdrachten/oefeningen
 - Foot-co-robics (voetbal op muziek)
 - Cogi-training (Michel Bruyninckx-Dirk Gyselinckx)

ACTIVATIEFASE 5 min

- Loop- en tikspelen
- Fysiek-coördinatief
 - Loopscholing
 - Loop- en sprong-ABC
 - Frequentie – amplitude
 - Wendbaarheid
 - Technisch versnellen
 - Coördinatieloop
 - Ritme – richtingsveranderingen
 - Duelling
 - Reactievermogen
- Technisch-coördinatief + technisch versnellen (actie na actie)
- Actieve houdingstraining (vanaf de coördinatiefase 2)
- **Inworp** (analytisch of in spelvorm)

EXPLOSIVITEIT

Op die leeftijd opteren we om in elke training een kort item te werken rond explosiviteit. **Reactiespelen** met en zonder bal zijn hiervoor uitstekend.

Ook **startsnelheid** en het **technisch versnellen** integreren in de coördinatiefase.

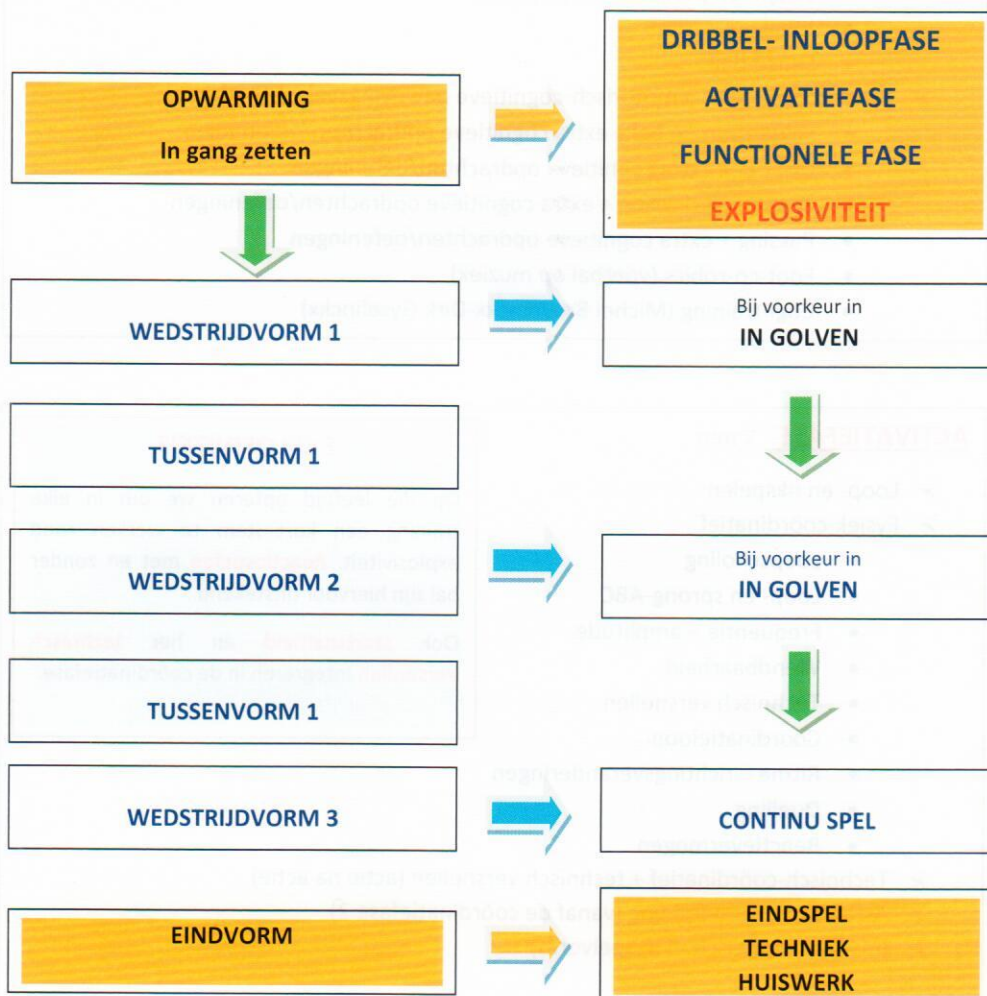
FUNCTIONELE FASE

- Passings (analytisch + functioneel = + tegenstander + keuzes maken)
- Balaannames analytisch en onder druk
- Duel 1 tegen 1 (frontaal, zijdelings, rugwaarts)
- Inworp functioneel (technisch-tactische keuzes)
- Druk geven met side steps (rugwaarts op de voorvoeten, bekken in neutrale positie), kijken naar de bal, in balans, enz.
- ...



DECISION MAKING

METHODIEK TRAINING SPEEL- en COORDINATIEFASE



3.2. Opwarming in de PUBERTEITS-, WEDSTRIJD-, PRESTATIEFASE

INLOOPFASE 5-8 min

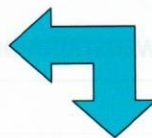
- Inlopen met losmakende oefeningen van 'Schouder tot Enkel' = Top-down / over de 3 assen
- Dynamische stretching
- Mobiliteit-Flexibiliteit-Stabiliteit
- Houdingstraining (bekkenkanteling)

ACTIVATIEFASE 5-8 min

- Fysiek-coördinatief: week 1+2: loop-, sprong-ABC, wendbaarheid, enz.
week 3+4: frequentie-amplitude, technisch versnellen, enz.
week 5+6: agility-complex
- Technisch-coördinatief: basisbewegingen, kappen, jonglage, passeerbewegingen
- Brein-coördinatief: motorisch-cognitief
- Algemene kracht: week 1+2: Buik-rug-schouders-armen + core-stability
- Functionele kracht: week 3+4: Lunges, squats, jumps (met krachtversnellingen)
- Specifieke kracht: week 5+6: Werpkracht, sprongkracht, duelkracht, enz.
- Snelvoetenwerk met en zonder bal
- Reactiesnelheid en het technisch versnellen

FUNCTIONELE FASE 10 min

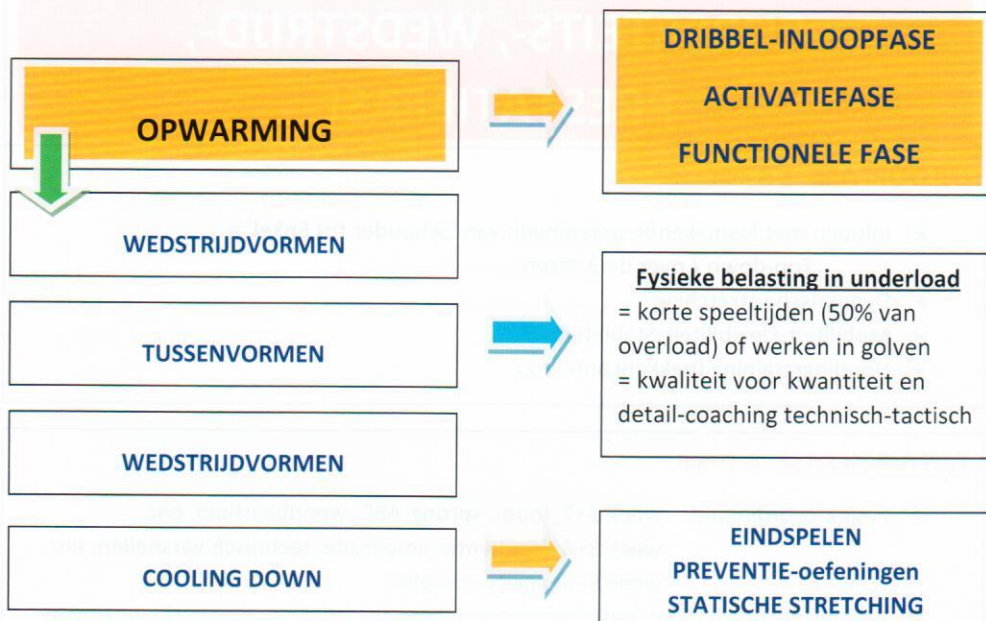
- Doelgerichte fase van de opwarming in functie van trainingsthema/ -doel van de training
 - Technisch-tactische training met fysieke doelstelling in underload
 - Fysieke overload met technisch-tactische doelstelling (geperiodiseerd)
 - Hersteltraining
 - Compensatietraining
 - Techniektraining
 - Krachttraining
 - A-specifieke looptraining
 - Fun-training
 - Coördinatietraining



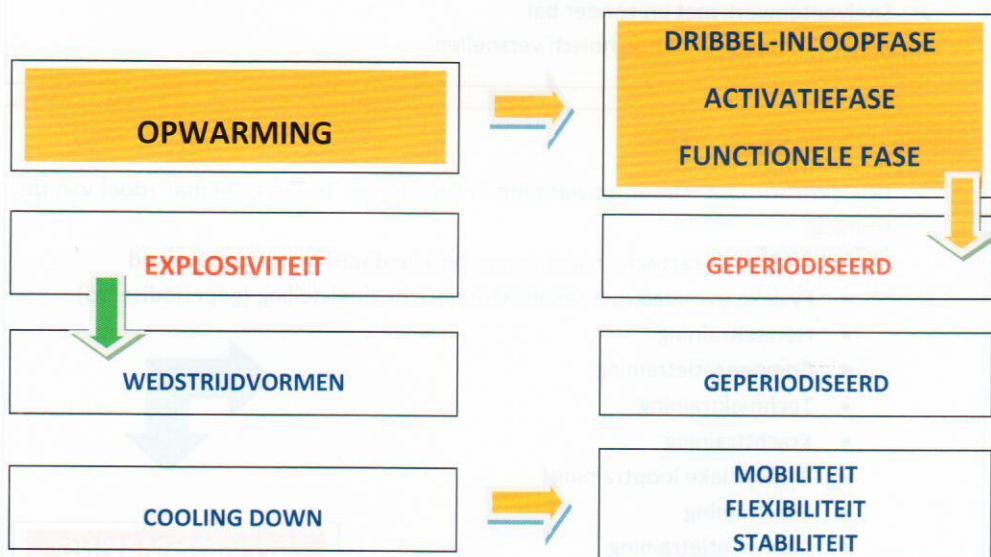
DECISION MAKING

METHODIEK TRAINING PUBERTEITS-, WEDSTRIJD-, PRESTATIEFASE

Technisch-Tactische training met fysieke doelstelling (en mentale) in underload



Fysieke overload training met een technisch-tactische en mentale doelstelling



Hoofdstuk 4 TIPS VOOR EEN GOEDE OPWARMING

1. Organisatie en voorbereiding van de training.

Visualiseer het volledig verloop van de opwarming voor de training.

- ✓ Zijn er te verwachten knelpunten?
- ✓ Liggen er voldoende ballen klaar?
- ✓ Zijn de afstanden correct?
- ✓ Logische opbouw? Eenvoudige en juiste manier van doorschuiven?
- ✓ Zijn de groepen ok? Homogeen-heterogeen? In functie van de mentale profielen.

2. Anticiperend op onvoorziene omstandigheden.

Er kunnen zich altijd onvoorziene omstandigheden voordoen. Vb. speler die te laat komt, speler met lichte blessure. Tracht hierop te anticiperen in de opmaak van de opwarming.

Mogelijks loopt de oefening niet zoals je had voorzien. Meteen ingrijpen en de organisatie aanpassen. Zijn de afstanden niet goed, opwarming even onderbreken en kegels correct plaatsen.

3. De voorbereiding van het terrein.

Wens je tijdens de opwarming meer aandacht te schenken aan de detail-coaching, dan is een goede voorbereiding heel belangrijk. Alle kegels en het klein fysiek-coördinatief materiaal is voorzien. Tracht ook alle ballen op de plaats te leggen waar ze voor het eerst worden gebruikt.

Het is niet altijd mogelijk om alles op voorhand klaar te zetten op het terrein. Opteer in dit geval voor een eenvoudige en vlotte organisatie. De 4-, 6- en 9- kwadranten opwarmingen, (zie hoofdstuk 7) zijn hiervoor een zeer goede keuze.

Advies: 'Keep it simple', maar met een goede voorbereiding kom je al heel ver. Het is de basis van alle succes. Deze visie is ook van toepassing voor de opwarming. Het respect van de spelers zal wederzijds zijn.

4. Groepsindeling.

In een team heb je altijd 'koplopers'. Spelers die letterlijk en figuurlijk voorop gaan in de strijd. Zij nemen de leiding. Tracht ook hier rekening mee te houden bij de verdeling van de groepen. Hou eveneens rekening met de keuze van de groepen als je veel anderstaligen hebt. Opteer, indien mogelijk, voor homogene groepen, zowel op vlak van kwaliteit als persoonlijkheidskenmerken.

Heb je heel veel spelers (> 20 spelers) opteer dan bij voorkeur voor een opwarming in plateau-vormen. Op deze manier heb je een goed overzicht. Eénmaal alles loopt, heb je meer tijd voor de detail-coaching.

5. Het integreren van overgangsoefeningen en de inworp in de opwarming.

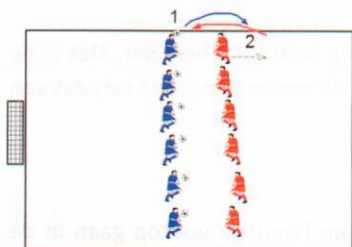
Overgangsoefeningen zijn niet alleen motorisch zeer leerzaam naar het inoefenen van technische vaardigheden, maar geven aan de coach ook de mogelijkheid om de organisatie bij te sturen zonder het onnodige tijdsverlies.

Voorbeeld 1: overgangsoefening 'van kort naar lang' Duur 5 min – 10 variaties

1. Passing kort 5-10 meter – controle pass / binnenkant voet (linker + rechter voet)
2. Passing half-lang 15 m – 1 tijd – binnenkant voet (linker + rechter voet)
3. Passing half-lang 15 m – 2 tijden – buitenkant voet (linker + rechter voet)
4. Inworp (technisch perfect + aanloop) + controle borst + bal opvangen in de handen
5. Wreef-trap over de grond 30 meter
6. Korte lob (max. 30 m)
7. Lange bal Streep laag 40-50 m
8. Lange bal Streep hoog 40-50 m
9. Dropshot volle wreef 40-50 m
10. Volley zijwaarts (zijwaartse keeper volley-trap) 40-50 m

De inworp is een vaardigheid waarop weinig doelgericht wordt getraind. De bal kunnen werpen naar het penalty-punt is aanvallend zeker een extra wapen. Inworp zou in de spelen coördinatiefase in elke training kort aan bod moeten komen. Het is een belangrijke bewegingsvaardigheid uit de multi-move school (werpen). Ook al moeten de duiveltjes niet meer inwerpen in de wedstrijdje 5 tegen 5, de inworp moet zeker aangeleerd en inge oefend worden. Ook bij oudere spelers is het zinvol de inworp regelmatig analytisch en functioneel te trainen.

Voorbeeld 2 : Inworpspel



Beschrijving

Twee rijen met spelers tegenover elkaar. Per twee sp. één bal. Speler 1 werpt de bal zo ver mogelijk richting speler 2 met een correcte voetbalinworp. Speler 2 vangt de bal zo snel mogelijk en werpt de bal terug richting sp.1. Wie de bal het eerst voorbij de doellijn kan werpen, is de winnaar.

De INWORP = perfect traineerbaar op lange termijn

Elke training herhalen. Aan de basis de juiste techniek aanleren. Na de PHV functionele krachttraining. Techniek + juiste krachttraining = bal kunnen werpen naar penalty-punt.

6. Verplicht drinken na de opwarming.

Na de opwarming (functionele fase) kan best eerst gedronken worden. Dit is mogelijks al na 20–25 minuten. Echter, niet alle spelers drinken voldoende in de kleedkamer voor de training. Een drankpauze geeft de coach tijd om de organisatie, indien nodig, bij te sturen.

7. Zelfregulatie in de inloop- en dribbelfase.

De inloop- en dribbelfase zouden spelers moeten aangeleerd krijgen (vb. de ritmische opwarming). Zo kunnen ze zelf de inloophase (5 min) begeleiden. Uiteraard altijd onder toezicht van de coach en binnen de vooropgestelde organisatie. De activatie- en functionele fase met de correcte detail-coaching zijn voor de trainer. Noch de activatie- als de functionele fase kan gegeven worden door de spelers zelf.

8. Laatkomers: "slechts 5 min te vroeg = 5 min te laat"

Je hebt altijd spelers die te laat op training komen. Vaak zijn het dezelfde spelers. Hoe kunnen we dit oplossen?

- Speler komt na de inloophase op training: speler hervat het eerste gedeelte individueel.
 - Speler komt na de activatiefase op training: speler hervat het eerste gedeelte individueel en het activatiegedeelte onder toezicht (kort bij de coach).
- Laat de speler niet 15 minuten rondjes lopen!

In elk geval de speler wijzen op de gevaren van een onvolledige of foute opwarming.

9. Explosiviteit = kracht x snelheid x coördinatie in elke opwarming.

In het volwassen voetbal wordt het verschil gemaakt door spelers met een hogere technisch-tactische handelingssnelheid. Echter, het verschil wordt ook gemaakt door spelers met een beter ontwikkeld explosief vermogen. Als eerste aan de bal zijn, hoger kunnen springen, sterker zijn in duel zijn specifieke voetbalaccenten die we kunnen verbeteren in de doelgerichte opwarming.

Vandaar dat we in ELKE opwarming trachten accenten te leggen naar explosiviteit in zijn globaliteit (= kracht en snelheid, bij voorkeur met versnelling en de juiste coördinatie). In de speelfase spenderen we heel veel aandacht aan het reactievermogen, maar ook op latere leeftijd integreren we extra prikkels omtrent explosiviteit in de opwarming (activatie- en functioneel gedeelte).

10. Motorisch leren en differentieel leren.

Wekelijks dezelfde opwarming krijgen, kan demotiverend werken. Spelers verrassen met een nieuwe organisatie kan daarentegen heel lonend zijn. Breng vaak variatie in de opwarming, maar doe dit doelgericht en denk altijd functioneel. Voetbal staat centraal. Door veel variatie te brengen in de opwarming kan ook het motorisch leren geoptimaliseerd worden (differentieel leren). Spelers zullen ook met meer plezier naar de training komen.

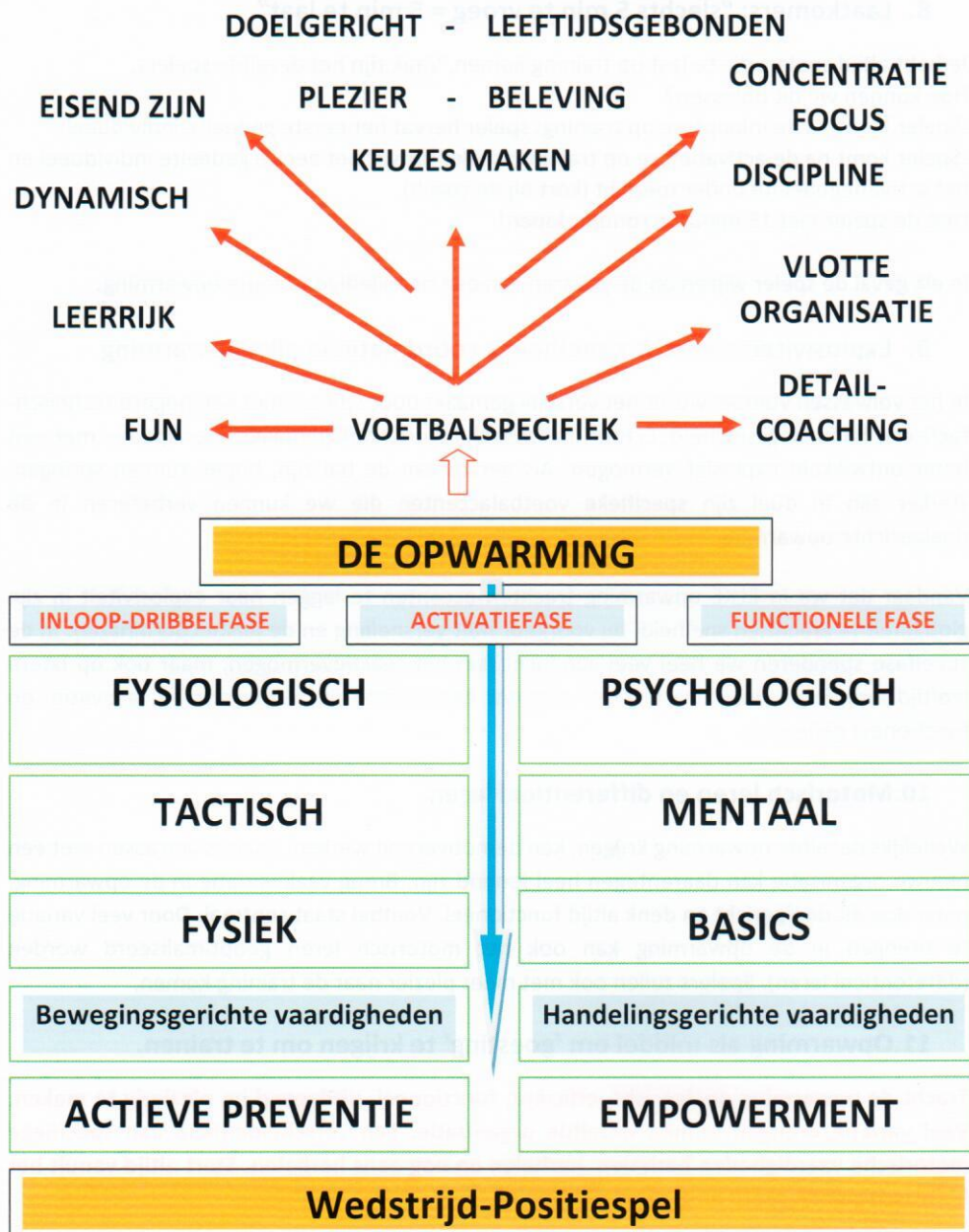
11. Opwarming als middel om 'goesting' te krijgen om te trainen.

Tracht de opwarming doelgericht, efficiënt, functioneel, uitdagend en plezierig te maken. Veel variatie brengen binnen dezelfde organisatie. Een verscheidenheid aan specifieke motorische vaardigheden herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Start altijd vanuit het holistisch geïntegreerd en globaal denken.

Hoofdstuk 5 KENMERKEN VAN GOEDE OPWARMING

Net zoals we veeleisend moeten zijn naar de spelers, verwachten de spelers ook een trainer of coach die de perfectie nastreeft in alle voetbalfacetten, zo ook in de opwarming.

Wat zijn de specifieke kenmerken van een goede opwarming?



HOOFDSTUK 6 VOORBEELDEN TRAININGSOPWARMING

6.1. Opwarming in de SPEELFASE 1

Specifieke kenmerken

2 tegen 2 - Fase

Kinderen komen naar de training of wedstrijd om te SPELEN. Van het 'vrij' spontaan spelen met en zonder bal, naar het 'gericht' leren spelen met de bal.

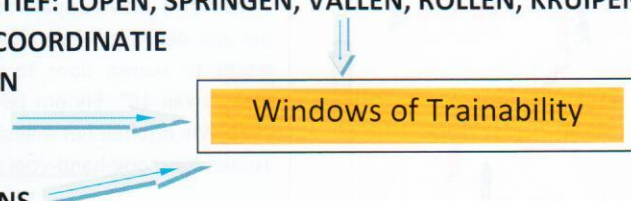
De opwarming is nog ONGESTRUCTUREERD – Spelend Leren SPELEN staat centraal

Elke speler 1 bal - Alles met bal
Vaste herkenbare organisatievormen
Veel variatie binnen dezelfde organisatie
Snel wisselen van activiteit, spel en oefening (max. duur 5 min)
Veel beleving – Passie en FUN
MULTI-COORDINATIEF
Multi-move-bewegingsvaardigheden

Opwarming in de speelfase = ATTITUDEVORMING

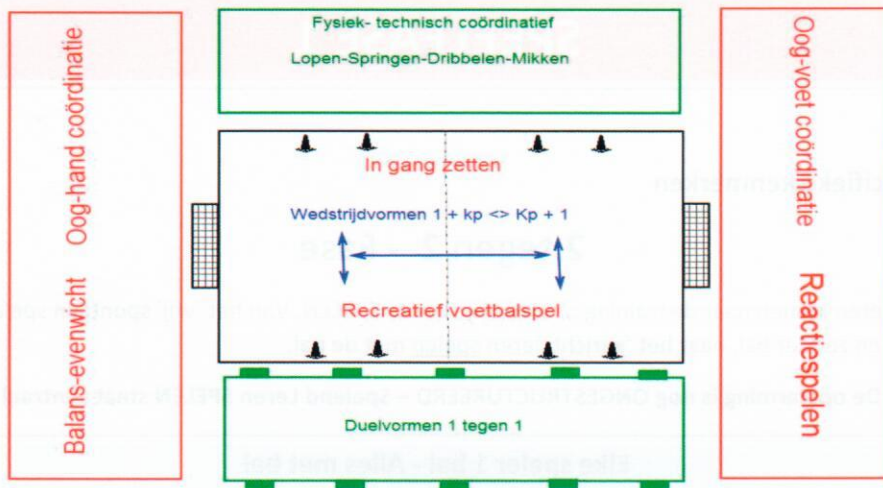
We starten met enkele SPELVORMEN voor de eerste WEDSTRIJDVORM '2 tegen 2'

Opwarming : inhouden DUUR 2 x 5 min (veel en snel variëren in oefenstof)

- TIK- en LOOPSPELEN
 - TECHNISCH COORDINATIEVE VAARDIGHEDEN
 - FYSIEK-COORDINATIEF: LOPEN, SPRINGEN, VALLEN, ROLLEN, KRUIPEN
 - OOG-HAND-VOETCOORDINATIE
 - AANDACHTSSPELEN
 - REACTIESPELEN
 - OPPOSITIESPELEN
 - EVENWICHT-BALANS
- 
- Windows of Trainability

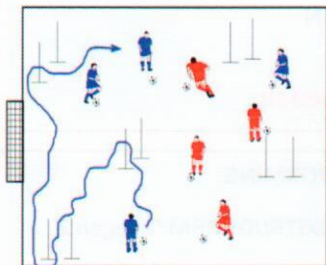
Opwarming 9: SPEELFASE 1: Al spelend leren spelen met de bal.

Organisatie



Dribbelfase 5 min

Technisch-coördinatief

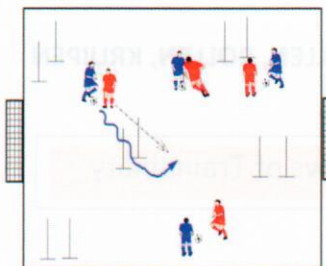


Beschrijving: Poortenspel

Alle spelers met bal aan de voet. We rijden met de fiets, auto, brommer, sportwagen, vliegtuig, enz. en altijd iets sneller de bal leiden. Dribbelen door poortje = 1 punt. Wie kan de bal kort aan de voet houden? Gericht dribbelen binnen eigen zone = ruimteperceptie + balvaardigheid.
Duur 10" dribbelen – 10" rust

Activatiefase 5 min

Oppositieospel



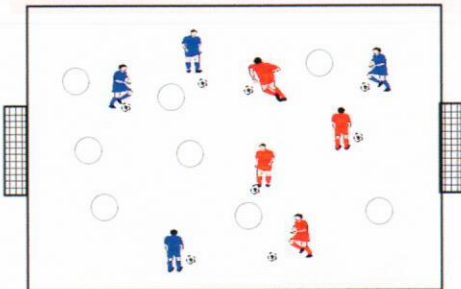
Beschrijving: Oppositieospel

1 rode en 1 blauwe speler. Eén van beide spelers heeft de bal aan de voet. Pingelen met de bal. Speler aan de bal tracht te scoren door te dribbelen tussen de poortjes. Blokjes van 10". Elk om beurt starten met de bal aan de voet. Wie dribbelt het meest poortjes?

Tussendoor: oog-hand-voet coördinatieve oefeningen

Functionele fase 10 min

Wedstrijdvorm in golven 1 Kp + 1 <=> 1 + Kp

Opwarming 10: SPEELFASE 1: Al spelend leren spelen met de bal.**Dribbelfase 5 min****Technisch-coördinatief****Beschrijving**

Spelers dribbelen door elkaar. Op signaal:

- Rond hoepel dribbelen.
- Per twee: hand geven aan elkaar en dribbelen
- Bal in de hoepel leggen en andere bal ophalen
- In de hoepel zitten, voetjes van de grond
- In de hoepel op de bal gaan zitten, voetjes van de grond

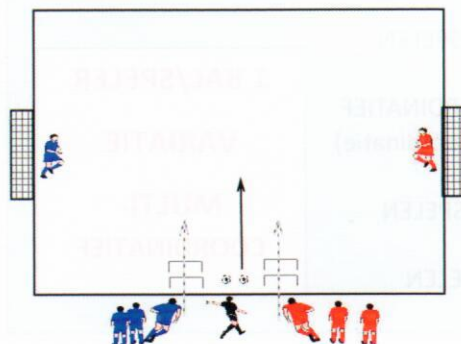
Activatiefase 5 min**Reactiespel****Beschrijving: Reactiespel**

Op signaal van de trainer zo snel mogelijk in een hoepel dribbelen en blijven staan (inhibitievermogen).

Op signaal van de trainer per twee in 1 hoepel staan.

Op signaal van de trainer per twee in 1 hoepel staan, elk op één been.

Enz.

Functionele fase 10 min**Wedstrijdvorm in golven 1 Kp + 1 <> 1 + Kp****Beschrijving**

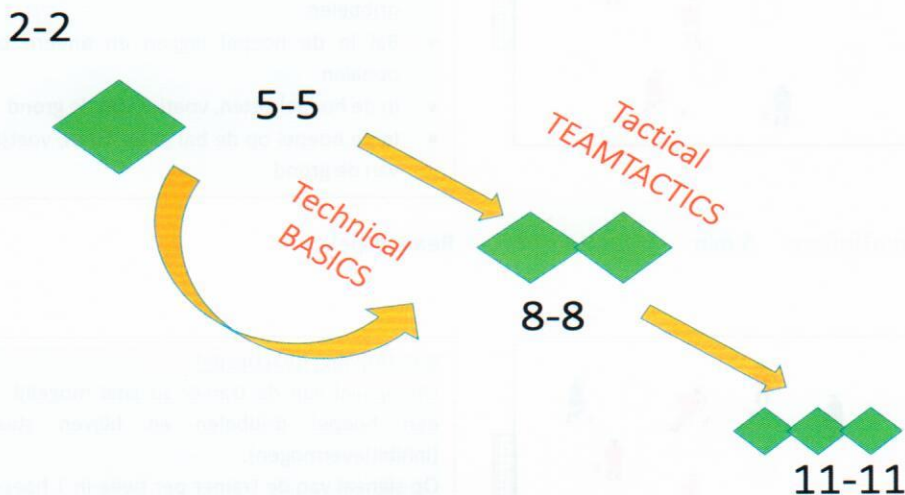
Wedstrijd 1 tegen 1 na extra multi-move oefening.

Spelers geven hand aan de trainer. Trainer trapt de bal in het terrein. Spelers springen over de haagjes (20 cm). Spelen wedstrijd 1 tegen 1.

Wie scoort krijgt een hoedje. Wie heeft de meeste hoedjes? Werken in golven.

Voldoende rust geven tussen de oefeningen.

6.2. Opwarming in de SPEELFASE 2



Specifieke kenmerken

5 tegen 5 - Fase

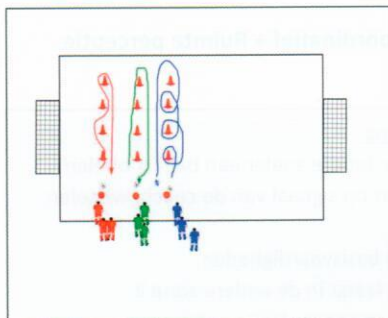
Van ONGESTRUCTUREERD naar GESTRUCTUREERDE opwarming

Van het 'vrij' spontaan spelen met de bal, naar 'gericht' spelen met de bal

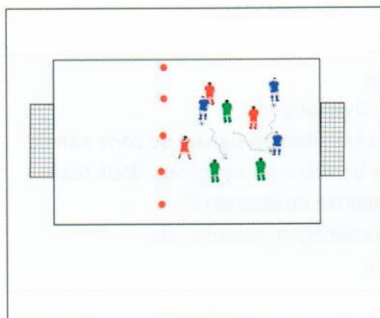
FUN
SPEELS
ALLES MET BAL

TIK- en LOOPSPELEN
TECHNISCH COORDINATIEF
(oog-hand-voet coördinatie)
AANDACHTSSPELEN
REACTIESPELEN

1 BAL/SPELER
VARIATIE
**MULTI-
COORDINATIEF**

Opwarming 11 : SPEELFASE 2 : Al spelend leren voetballen.**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 9**Technisch-Tactisch:** Open en breed – vlotte balcirculatie**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Bal kort aan de voet houden – Bal beschermen**Mentaal:** Verbale communicatie = Leren coachen - Fun**Dribbelfase 5 min****Technisch-coördinatief****Beschrijving 5 min**

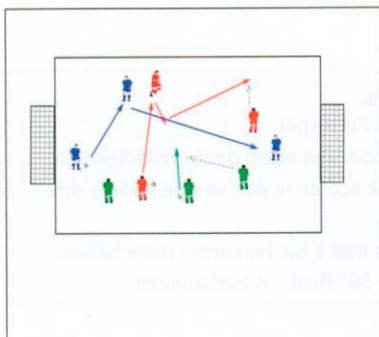
- Bal leiden tussen de kegels, afwisselend met de linker en rechter voet
- Bal leiden met buitenkant linker en rechter voet
- Bal leiden met binnenkant voet
- Bal leiden met ritme- en richtingsveranderingen
- Bal leiden rond elke kegel
- Bal leiden per twee, hand in hand
- Bal leiden in estafette-vorm (reactie-spel)

Activatiefase 5 min**Reactievermogen: Loop- en tikspel****Beschrijving 5 min**

Loop- en tikspel

Alle spelers met bal aan de voet. Twee tikkers hebben bal in de handen.

Tikkers trachten de bal aan te werpen van de dribbelende spelers = Wissel-tikker

Doel: de bal kort aan de voet leren houden, de bal leren beschermen tegenover verdediger.**Functionele fase 10 min****Passing****Beschrijving 10 min Passing**

- Bal doorspelen per kleur in vast bepaalde volgorde, telkens de bal in de voet vragen.
- Bal doorspelen per kleur in vast bepaalde volgorde, bal in de ruimte vragen.
- Speler aan de bal 'give & go' met medespeler, bal doorspelen in vaste volgorde.
- **Functioneel:** balbezit twee teams, één team tracht de bal af te nemen.
- Met omschakeling Duur 60"

Opwarming 12 : SPEELFASE 2 : Al spelend leren voetballen.

Niveau Regionaal

Aantal spelers: 8

Technisch-Tactisch: Bal leiden – infiltratie met de bal

Fysiek-Technisch-coördinatief: Versnellen met de bal aan de voet

Mentaal: Fun

Dribbelfase 5 min



Technisch coördinatief + Ruimte perceptie

Beschrijving

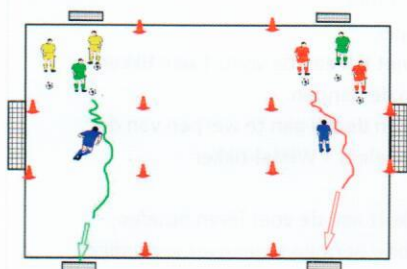
Vier zones. Iedere speler een bal. Dribbelen door elkaar op signaal van de coach, wisselen van zone.

Inoefenen basisvaardigheden.

Wie is het laatst in de andere zone ?

Aandacht en concentratie opbouwen.

Activatiefase 5 min



Overloopspel met scoren

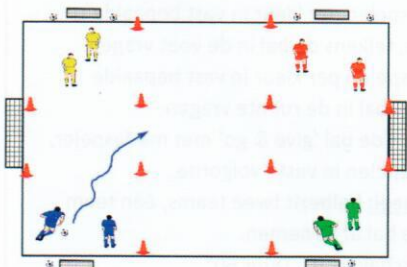
Beschrijving

Vier zones. Overloopspel.

Drie spelers trachten op signaal de zone aan de overkant te bereiken en te scoren. Welk team scoort de meeste doelpunten?

Na 4 keer verdedigen, wisselen van verdedigers.

Functionele fase 5 min



Recreatief voetbalspel

Beschrijving

Vier zones. Partijspel

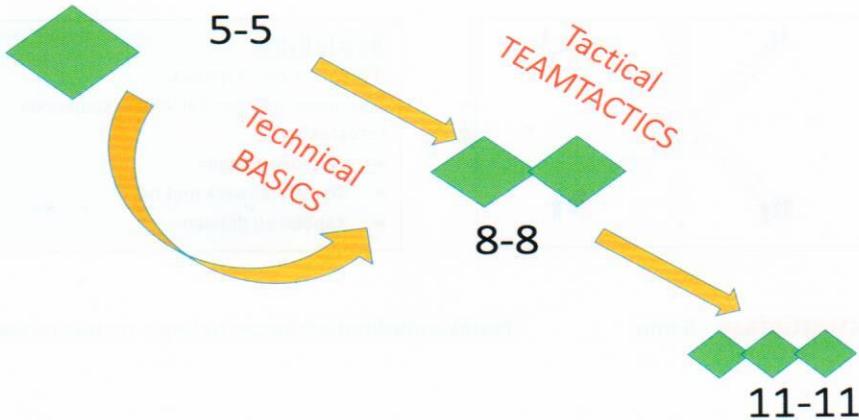
Elk team moet zijn eigen doel verdedigen en proberen te scoren in één van de andere drie doelen.

We starten met 1 bal (variante: twee ballen).

Duur 90" – 30" Rust - 4 herhalingen

6.3. Opwarming in de COORDINATIEFASE

2-2



Specifieke kenmerken

Van 5 tegen 5 naar 8 tegen 8- fase

TECHNISCH COORDINATIEF

FYSIEK COORDINATIEF

BREIN COORDINATIEF

COORDINATIE-SCHOLING
CENTRAAL

KWALITEIT boven KWANTITEIT
DETAIL COACHING
GOED LEREN BEWEGEN MET en ZONDER BAL

De betere coaches onderscheiden zich door een **doelgerichte détail-coaching** op het juiste moment, met de juiste richtlijnen met de juiste emo en altijd in overeenstemming met de belevingswereld en niveau van de spelers

Opwarming 13 : COORDINATIE-FASE : Duel 1 tegen 1

Niveau Regionaal

Aantal spelers: 12

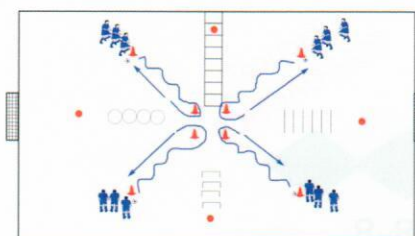
Technisch-Tactisch: Waarheidszone beheersen: zijdelings duel 1 tegen 1

Fysiek-Technisch-coördinatief: Duelling – duel sterkte - snelvoetenwerk

Mentaal: Durf-lef-vertrouwen

Dribbelfase 5 min

Balbeheersing: bal leiden en dribbelen



Beschrijving

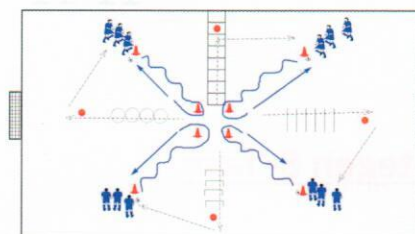
4 groepen van 3 spelers

Elke speler met bal. Bal leiden, kappen en terugspelen.

- Basisbewegingen
- Snelvoetenwerk met bal
- Kappen en draaien

Activatiefase 5 min

Fysiek-coördinatief: loopscholing + technisch versnellen



Beschrijving

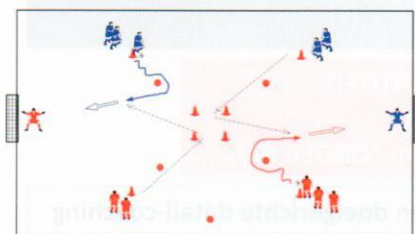
Technisch-coördinatief: Bal hoog houden tot in het midden. Bal terugspelen naar medespeler.

Fysiek-coördinatief:

- Snelvoetenwerk + technisch versnellen
- Loop-ABC + technisch versnellen
- Sprong-ABC + technisch versnellen

Functionele fase 10 min

Startsnelheid: zijdelings Duel 1 tegen 1



Beschrijving

Speler 1 met bal dribbelt rond hoedje en tracht te scoren. Speler 2 geeft zijdelingse druk en tracht scoren te voorkomen. Omschakeling: verdediger dribbelt de bal tussen de centrale kegels.

H x 4 S x 2 !! Min. 90" rust-recuperatie

Opwarming 14 : COORDINATIE-FASE : Duel 2 tegen 1 uitspelen.

Niveau Nationaal

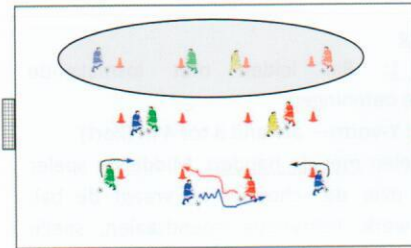
Aantal spelers: 12

Technisch-Tactisch: Keuze tussen passing of dribbel (Functionele fase)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Schijnbeweging + Versnellen na de actie (Activatiefase)

Mentaal: Visuele communicatie (Dribbelfase)

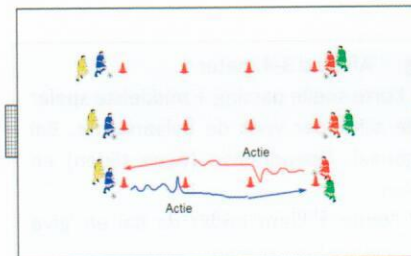
Dribbelfase 5 min **Bal leiden Technisch-coördinatieve – timing – visueel waarnemen**



Beschrijving

3 rijen – per 4 spelers. Aan elke kegel 1 sp. met bal
Sp. dribbelen naar elkaar. Iedereen in beweging.
Bal leiden thv elkaar schijnbeweging - body dribbel
Bal leiden thv elkaar bal wisselen zijwaarts.
Bal leiden thv elkaar bal doorgeven met zool
onder het steunbeen enz.

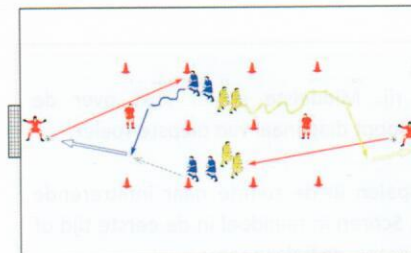
Activatiefase 5 min **Bal leiden – schijnbeweging en versnellen met de bal aan de voet**



Beschrijving

Bal dribbelen + schijnactie thv de eerste kegel +
technisch versnellen met bal.
Bal kort aan de voet, afwisselend starten met
linker en rechter voet.
Gehoekte, snelle armen
Brein-coördinatief: 1-2-3-4 luidop meeroepen

Functionele fase 10 min **Uitspelen van de 2 tegen 1 + Keeper : keuze passing of dribbel**



Beschrijving

Uitspelen van de 2 tegen 1.
Speler leidt de bal en trekt tegenstrever op zich.
Balbezitter maakt de juiste keuze tussen pass of
zelf indribbelen. Doelman en verdediger wisselen.
Aantal herhalingen beperken en rustpauzes
respecteren.

Opwarming 15 : COORDINATIEFASE : Balaanname + over de schouder kijken

Niveau Nationaal

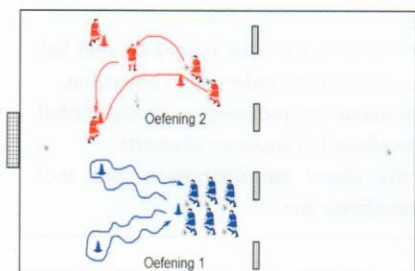
Aantal spelers: 12

Technisch-Tactisch: Wissel van speelkant (Functionele fase)

Technisch-coördinatief: Open gedraaid bal aannemen, eerst over de schouder kijken

Mentaal: Visuele communicatie - timing (Dribbelfase)

Dribbelfase 5 min Bal leiden + losmakende oefeningen + over de schouder kijken



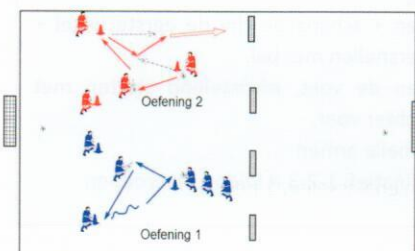
Beschrijving

Oefening 1: Bal leiden met losmakende dynamische oefeningen

Oefening 2: Y-vorm – afstand 3 tot 4 m (kort)

Bal doorspelen met de handen. Middelste speler kijkt eerst over de schouder en vraagt de bal. Snelvoetenwerk, lichtvoetig opendraaien, snelle voetjes.

Activatiefase 5 min Over de schouder kijken-ingedraaid staan met voetenwerk



Beschrijving Afstand 3-4 meter

Oefening 1: Korte snelle passing + middelste speler kijkt over de schouder voor de balaanname. Bal vragen diagonaal. Opendraaien (twee tijden) en bal doorspelen.

Oefening 2: Speler 1 komt onder de bal en 'give and go' met flankspeler + scoren

Functionele fase 10 min

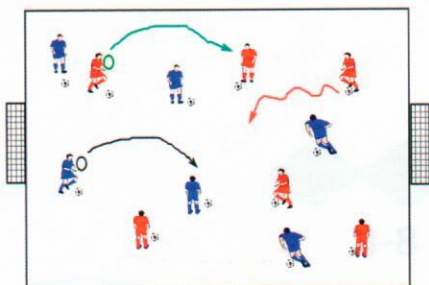
Over de schouder kijken-Infiltratie ruimte



Beschrijving

Drie op 1 rij. Middelste speler kijkt over de schouder en loopt diagonaal van diepste speler.

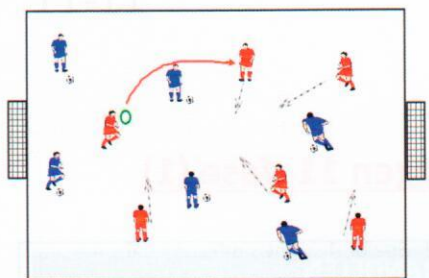
Bal diep inspelen in de ruimte naar infiltrerende medespeler. Scoren in minidoel in de eerste tijd of na een georiënteerde balaanname.

Opwarming 16 : COORDINATIEFASE : De voetbalinworp.**Niveau** Nationaal - Regionaal**Aantal spelers:** 12**Technisch-Tactisch:** Waarheidszone Scoren met het hoofd (Functionele fase)**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Voetbalinworp – nauwkeurig leren werpen**Mentaal:** Concentratie – Focus (oefeningen met twee ballen – brein-coördinatief)**Dribbelfase 5 min****Bal leiden + extra bal werpen (de inworp)****Beschrijving**

Spelers leiden de bal met verschillende delen van de voet, in meerdere richtingen en wisselend tempo.

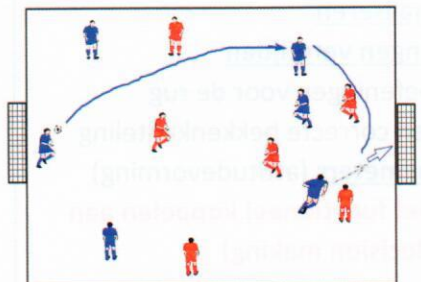
Twee ballen worden met een voetbalinworp naar elkaar doorgespeeld. Speler roept naam + werpt de bal.

Variante (nationaal niveau): Spelers jongleren ter plaatse + één bal doorwerpen.

Activatiefase 5 min**Loop- en tikspel****Beschrijving**

Twee teams. Team blauw bal aan de voet, team rood zonder bal. Ploeg-jagersbal: team rood tracht de spelers van team blauw aan te werpen met voetbalinworp. Jagers mogen niet met de bal lopen. Jagers spelen de bal door met voetbalinworp.

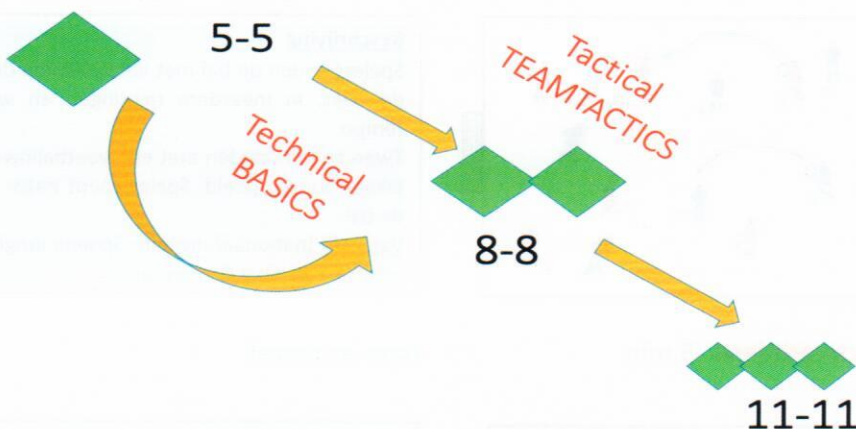
Duur: 1 min en wisselen, 2 herhalingen

Functionele fase 10 min**Kop-handbal - Volley-voetbal****Beschrijving**

1. Handbal scoren met het hoofd. Scoren kan enkel na voetbalinworp.
2. Handbal, bal kan enkel worden doorgespeeld met voetbalinworp. Scoren met het hoofd of volley.
3. Bal doorspelen in volley. Scoren kan enkel met een voetbalinworp.

6.4. Opwarming in de PUBERTEITSFASE

2-2



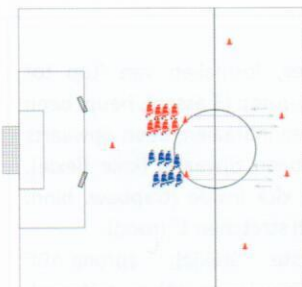
Specifieke kenmerken

Van 8 tegen 8 naar 11 tegen 11- fase (1)

TEAMGERICHT LEREN HANDELEN

in overeenstemming met de BIOLOGISCHE LEEFTIJD

- Veel core-stabilisatie-training :
Van statisch naar dynamisch over functionele stabiliteit
 - Lenigheid optimaliseren
 - Sterk verzurende trainingen vermijden
 - Wees voorzichtig met krachtoefeningen voor de rug
- Initiatie houdingstraining en aanleren correcte bekkenkanteling
- Leren werken/trainen met hartslagmeters (attitudevorming)
- **Fysiek – technisch - brein coördinatief functioneel koppelen aan basics en teamtactics (decision making)**

Opwarming 17 : PUBERTEITSFASE : Progressieve balcirculatie.**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 14 + 2 keepers**Technisch-Tactisch:** Opbouwzone beheersen. Balaanname en doorspelen.**Fysiek:** Loop- en sprong-ABC**Mentaal:** Coachen - coachbaar zijn**Inloophase 5 min****Loopscholing****Beschrijving**

Inlopen met dynamische losmakende oefeningen van 'schouder tot enkel'. Dynamische stretching.

Proprioceptie: twee oefeningen – linker en rechter voet.

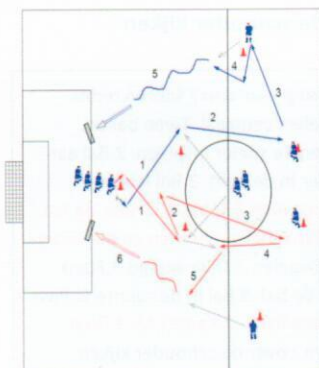
Loop-ABC: knie hoog-gestreckte benen-elasticiteitsloop-hakke-billen met knie half hoog en tenen opgetrokken-paardenloop.

Sprong-ABC: veelsprong 'hoog', veelsprong 'ver', squatsprong, walking lunge (5). Afstand inlopen 10 meter.

Activatiefase 5 min**Basistechnieken (technisch-coördinatief)****Beschrijving**

Per twee in de breedte van het terrein. Technische oefeningen met bal. Rugwaarts en voorwaarts vorderen tot aan de zijlijn.

1. Bal werpen, terug in volley binnenkant voet
2. Bal werpen, terug in volley volle wreef
3. Bal werpen, controle borst en terug met volle wreef
4. Bal werpen, bal terugkopen met afstoot L&R voet
5. Bal inspelen, terugspelen met de voet
6. Bal snel leiden voorw., sp. 2 defense houding-rugwaarts

Functionele fase 2 x 5 min Passing**Beschrijving Passing 1 (blauw)**

1. Bal zijwaarts leiden, diagonaal inspelen
2. Opendraaien en diep sp.
3. Bal lateraal in de voet FS
4. Bal kaatsen-give and go
5. Bal aannemen, versnellen met bal en scoren.

Coach. : technisch nauwkw. + handelingsnelheid.

Beschrijving Passing 2 (rood)

1. Bal zijwaarts leiden CV, diagonaal inspelen CM
2. Bal kaatsen CM op CV
3. Strak diep inspelen op de spits
4. CM komt onder de bal, spits legt terug op CM
5. Deviatie in de ruimte op flankspeler
6. Scoren in minidoel. Met max. twee balcontacten.

Opwarming 18 : PUBERTEITSFASE : Over de schouder leren kijken.

Niveau Nationaal

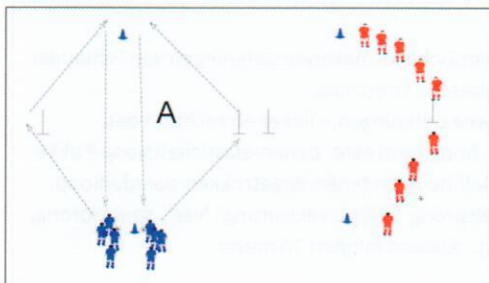
Aantal spelers: 16+2

Technisch-Tactisch: Infiltratie zonder bal

Fysiek: Over de schouder kijken, technisch versnellen na het wenden (draaien, pivoteren)

Mentaal: Coaching

Inloophase 5 min



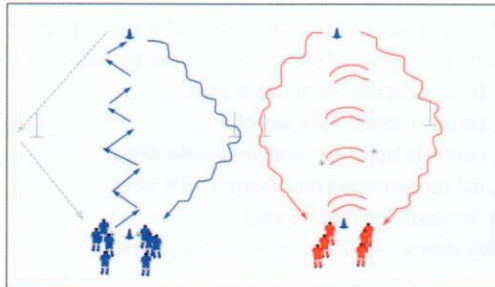
Loop- en sprong-ABC

Beschrijving

Inlopen per twee, losmaken van 'top tot teen'. Schouder-romp (3 assen), heup, been opendraaien, been indraaien, been opwaarts (knie in flexie), been zijwaarts (knie flexie), been rugwaarts, kick inside (trapbew. binn. voet). Dynamisch stretchen 1' (rood).

Loop-ABC (eerste stukje), sprong-ABC (tweede stuk) Teruglopen (A) = technisch versnellen (X 4).

Activatiefase 5 min

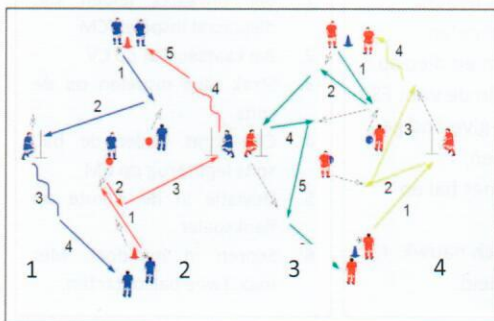


Brein- en technisch coördinatief

Beschrijving Per twee. Elke speler een bal.

1. Bal zijdelings werpen, opvangen en terug werpen.
2. Zijwaarts lopen, beide ballen werpen naar elkaar.
3. Sp. 1 bal koppen vanuit de handen, sp.2 bal in volley naar elkaar spelen.
4. Beide sp. opsprong, bal op hoogste punt vanuit de handen koppen naar elkaar.
5. Passing met twee ballen en van plaats wisselen.

Functionele fase 10 min



Passing - over de schouder kijken

Beschrijving Passing 4 variaties / links en rechts Ruit met twee spelers centraal. Twee ballen.

Passing 1: 1.Buitenste speler inspelen 2.Bal aannemen, flankspeler in de voet 3.Bal leiden

Passing 2: 1.Bal inspelen 2.Kaats 3. Onder de bal en bal breed op flank. Bal aannemen en bal leiden

Passing 3: 1.Bal inspelen 2.Give and go 3.Flank inspelen 4.Onder de bal 5.Bal in de ruimte 6. Pass

Passing 4: 1.Passing flank 2.Kaats CM 3.Diep flanksp. Accent : over de schouder kijken

Opwarming 19 : PUBERTEITSFASE : Infiltratie in de vrije ruimte.**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 18**Technisch-Tactisch:** Op het juiste moment in de ruimte lopen – infiltreren**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Technisch versnellen + coördinatieloop**Mentaal:** Coaching en coachbaar zijn**Inloophase 5 min****Fysiek-coördinatief : duelling****Beschrijving**

Inlopen + losmakende oefening 'ritmisch' 4 tijden

Stabiliteit (rechtopstaand) > body awareness

1. Schouder tegen schouder duwen en voorwaarts vorderen
 2. Schouder tegen schouder met opwaartse sprong
- Snelle voetjes + sprong zijwaarts landen op 1 been = Proprioceptie: huppen op één been/sprong schouder tegen schouder, landen op 1 been en balans houden.

Activatiefase 5 min**Snel draaien (wenden) met de bal + tweede actie****Beschrijving**

1. Bal leiden, kappen met variaties, linker en rechter voet: accent snel draaien = wenden (hoofd-armen-romp-voeten) + versnellen met de bal aan de voet.
2. Bal leiden, kappen + inspelen van de bal + voorwaarts technisch versnellen zonder bal.
3. Bal leiden, kappen + inspelen van de bal en zijwaarts technisch versnellen (2) - 2x
4. Idem – technisch versnellen + coördinatieloop (1+2+3)

Functionele fase 10 min**Passing in de ruimte****Beschrijving** Passing 2 variaties / links en rechts starten

Passing 1: (rood) Diagonaal inspelen (1) + kaats (2) + strak diep inspelen (3) + controle of 1 tijd op flankspeler (4) + inspelen infiltrerende speler in de voet (5) + bal aannemen en scoren. 2 x 2'30"

Passing 2: (blauw) Diagonaal inspelen (1) + kaats (2) + strakke bal diep (3) + diagonaal afleggen (4) + kaats juiste voet (5) + korte lob over de verdediging.

Op een infiltrerende speler (6) + balaanname en scoren of scoren in de eerste tijd.

Opwarming 20 : PUBERTEITSFASE : Collectieve pressing.

Niveau Nationaal

Aantal spelers: 12

Technisch-Tactisch: Collectieve pressing in ruitformatie

Fysiek-Technisch-coördinatief: Individueel druk – lichaamshouding (body awareness)

Mentaal: Overtuiging en vertrouwen in de collectieve pressing

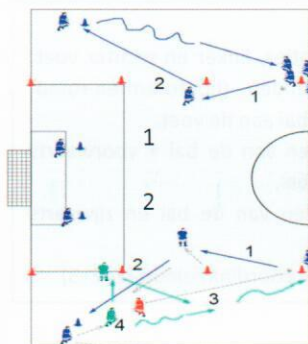
Inloop- en Dribbelfase 5 min Bal technisch leiden + jonglage + timing



Beschrijving Ruimteperceptie

Dubbele organisatie. Per twee naast elkaar. Twee ballen per organisatie om te starten. Bal leiden naar elkaar met losmakende oefeningen (technisch) Bal doorgeven aan medespeler, doorlopen tot aan de kegel en loopcoördinatieve oefeningen over de stokken: knietjes heffen, hielen zitvlak, snelle voetjes, sambaloop, side steps. Dynamisch stretchen. Idem: Bal jongleren tot medespeler (1) + technisch versnellen (=doorlopen tot aan de verste kegel) + frequentieloop over de stokken = tempo maken (max. 4 x).

Activatiefase 8 min



Bal inspelen + druk geven

Beschrijving

Passing Y-vorm 1

1.Diagonaal inspelen 2.Over de schouder kijken, bal aannemen en doorspelen 3.In de bal komen, bal meenemen en versnellen met de bal.

Passing Y-vorm 2

1.Bal inspelen 2. Bal aannemen, doordraaien en doorspelen 3.Sp.1 geeft meteen druk op de bal. Middelste speler biedt zich aan. Optie give and go (2) of zelf dribbelen (3) Accent: lichaamshouding druk geven.

Functionele fase 10 min



Positiespel : collectieve pressing

Beschrijving

Positiespel Collectieve pressing

8 spelers (6 kaatsers + 2 spelers centraal) + 2 keepers spelen balbezit tegen 6 tegenstrevs.

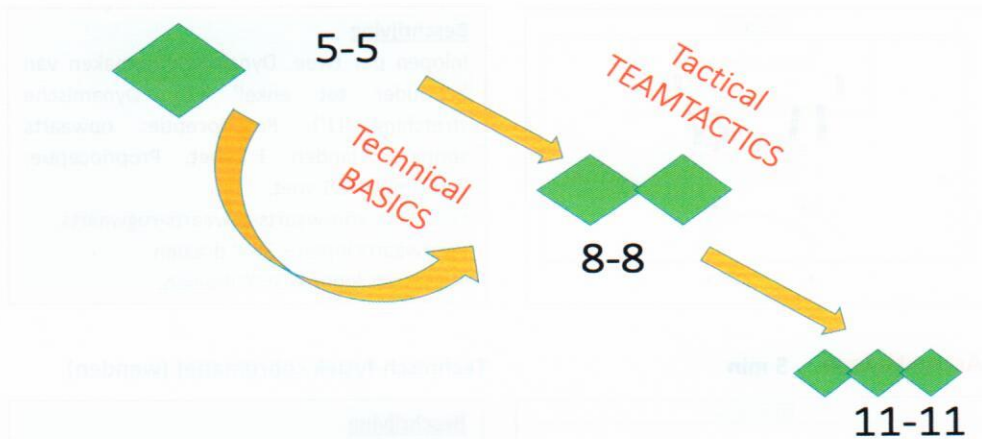
Kaatsers 2 x bal raken / progressie 1 balcontact

Keepers 2 vrij spel / progressie 2 x bal raken

Verdedigers trachten collectief door de juiste pressing in balbezit te komen. In de omschakeling kunnen ze scoren in beide doelen. Duur 90" – Verdedigers wisselen.

6.5. Opwarming in de WEDSTRIJD- & WINFASE

2-2



Specifieke kenmerken

11 tegen 11- fase (2)

TEAMGERICHT LEREN SPELEN

- Fysieke periodisering :

Op korte en lange termijn (4 of 6 weken)

- Opwarming koppelen aan de

Technisch-tactische inhoud, en

Fysieke periodisering en

Mentale doelstellingen

Functioneel werken/trainen met hartslagmeters (monitoring)

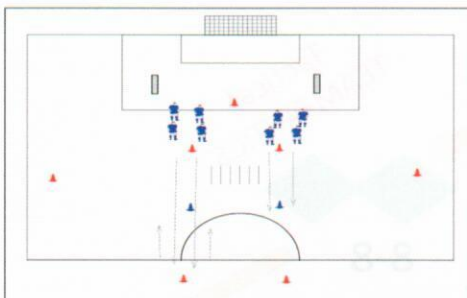
- **Optimale collectieve monitoring**

Fysiek - technisch - brein coördinatief functioneel koppelen aan basics en teamtactics (decision making).

Perfectioneren 4-3-3 systeem

CLUSK-vaardigheden integreren in de opwarming

Holistisch geïntegreerd en globaal denken

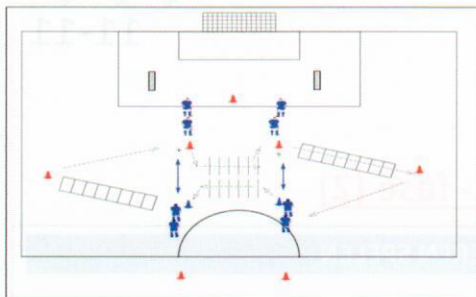
Opwarming 21 : WEDSTRIJD- en WINFASE FYSIEKE OVERLOAD Week 1 + 2**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 16 spelers**Technisch-Tactisch:** Opbouwzone beheersen; balcirculatie 'kort' + 'lang'**Fysiek- coördinatief:** Loop- en sprong-ABC + coördinatieloop (functionele fase)**Mentaal:** Concentratie (jonglage + snelvoetenwerk = koppelingsvermogen)**Inloophase 5 min****Loop- en sprong-ABC + wendbaarheid****Beschrijving**

Inlopen per twee. Dynamisch losmaken van 'schouder tot enkel' (2'). Dynamische stretching (1'). Proprioceptie: opwaarts springen, landen 1 voet. Proprioceptie: loopsimulatie 1 voet.

Side steps voorwaarts-zijwaarts-rugwaarts.

Voorwaarts lopen + 360° draaien.

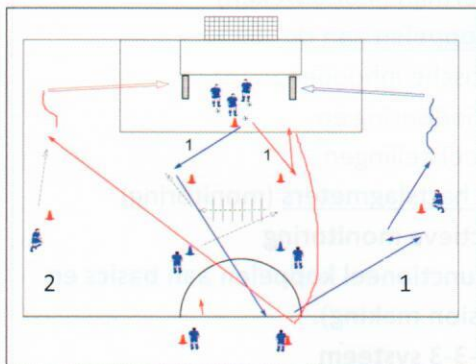
Rugwaarts lopen + 360° draaien.

Activatiefase 5 min**Technisch-fysiek coördinatief (wenden)****Beschrijving**

Bal-jonglage (vrij, 3 tijden, 2 tijden, enz.) + snelvoetenwerk loopladder), wenden + technisch versnellen.

Accent: nauwkeurigheid van wenden. Lage lichaamshouding, gekanteld bekken, hoofd snel draaien, eerste stap relatief groot.

Bal hoog houden met het hoofd, uitdaging 20-30 of 50x. Bij welke groep lukt dit ?

Functionele fase 15 min**Passing + integratie coördinatieloop****Beschrijving**

Korte Passing 1: opbouwzone beheersen (blauw)

1.Diagonaal inspelen op CM 2.CM snelvoetenwerk, over de schouder kijken en open draaien 3.Diep op spits 4.Lateraal op flankspeler 5.Give and go 6.Strakke bal voor doel (penalty-punt).

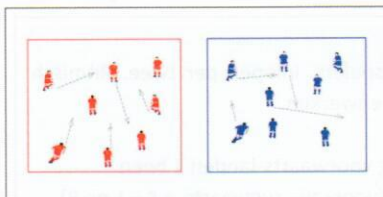
Lange Passing 2: opbouwzone beheersen (rood)

1.Inspelen + kaats 2.Lange bal op de spits 3.Bal aannemen met cross op de flankspeler in de ruimte. Bal aannemen en scoren minidoel.

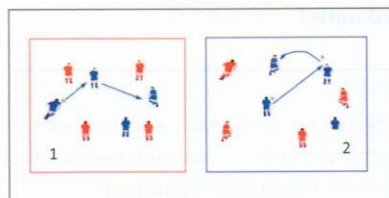
2 x 6 min Coördinatieloop (rood) 40 m X 6

Explosiviteit : Snelheidsvoorbereidende vormen

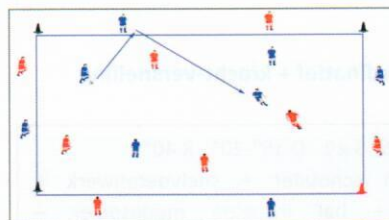
Integratie in de laatste pass- en trapvorm. Lange bal en coördinatieloop 40 meter

Opwarming 22 : WEDSTRIJD- en WINFASE FYSIEKE OVERLOAD Week 3 + 4**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 16 + 2 keepers**Technisch-Tactisch:** Balcirculatie – vrijlopen – vista (ruimteperceptie)**Fysiek:** Herhaald Kort Sprint Vermogen (HKSV)**Mentaal:** Willen winnen**Inloofase 5 min****Dynamisch losmaken + kracht-versnelling****Beschrijving**

Twee zones. Twee groepen van 8 spelers. Spelers lopen door elkaar. Losmakende oefeningen.
Collectieve dynamische stretching.
Proprioceptie-Mobiliteit-Stabiliteit
Kracht-versnelling: Squatsprong Hx4 Sx2

Activatiefase 8 min**Balcirculatie + bewegen zonder bal****Beschrijving**

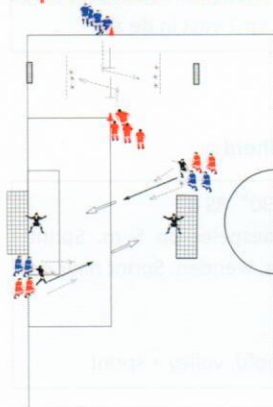
Oefening 1 (rood): tienbal, bal trachten in de ploeg te houden en de bal 10 x na elkaar kunnen doorspelen. 2 x 60" (elk team start 1 x)
Oefening 2 (blauw): Handbal, bal doorkoppen naar derde man = 1 punt. 2 x 60" (elk team start 1 x)

Functionele fase 12 min**Positiespel : balbezit (vrijlopen)****Beschrijving**

Positiespel 18 m x 25 m. 4 tegen 4 met 4 kaatsers. Kaatsers voor elk team. We spelen in 1 of 2 tijden.
Kaatsers wisselen na 90" x 4 herhalingen.

Variante

Kaatser inspelen = wisselen van positie 4 x 3' (IDT)

Explosiviteit 15 min Herhaald Kort Sprint Vermogen**Beschrijving**

Herhaald	Kort	Sprint
Vermogen : groep 1		
15 m x 6 Herh. X 10" R		
Bal wordt ingespeeld tussen beide spelers. Wie eerst op de bal is, kan scoren.		
Variante		
Sp.1 heeft kleine voorsprong (1 m). Negatieve pressing.		

Beschrijving

Herhaald	Kort	Sprint
Vermogen : groep 2		
15 m x 6 Herh. X 10" R		
Op signaal coach sprint naar de bal (hoek snijden). Wie eerst scoort, wint.		
Variante		
Dubbele hoek snijden, tot einde sprinten, wenden en opnieuw sprint en wenden.		

Opwarming 23 : WEDSTRIJD- en WINFASE FYSIEKE OVERLOAD Week 5 + 6**Niveau** Nationaal - Regionaal**Aantal spelers:** 18 spelers**Technisch-Tactisch:** Waarheidszone beheersen – scoren van dichtbij**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Herstelvermogen : startsnelheid + agility-complex**Mentaal:** Leren samenwerken – 'one team' (inloophase)**Dribbelfase 5 min****Dynamisch en ritmisch inlopen****Beschrijving**

Drie groepen van 6 spelers. Inlopen per twee. Ritmisch per groep. Leren samenwerken.

Dynamisch stretchen

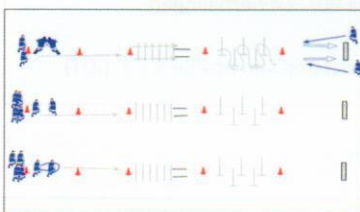
Proprioceptie: sprong voorwaarts-landen 1 been

Lunges met rotaties (voor-,zij-, rugwaarts x 4 – L en R)

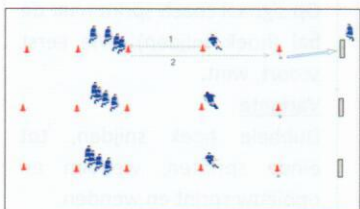
Activatiefase 5 min**Agility-complex coördinatief****Beschrijving**

Bal hoog houden (jonglage tot eind kegel) + terugspelen + agility complex coördinatief : snelvoetenwerk + wendbaarheid (voorwaarts-rugwaarts, zijwaarts) + met coördinatie-loop teruglopen.

H x 4-6 S x 1 D 15"-20" R 40"

Functionele fase 10 min**Agility-complex coördinatief + kracht-versnelling****Beschrijving** H x 4-6 S x 1 D 15"-20" R 40"

1. Schouder tegen schouder + snelvoetenwerk + wendbaarheid + bal inspelen medespeler – balaanname + scoren
2. Defense run (sp.1 side steps rugw., sp.2 voorw.)
3. Weerstands-run (sp.1 houdt sp.2 vast in de zij)

Explosiviteit 15 min**Explosief vermogen : startsnelheid****Beschrijving** H 4-6 S 1-3 RH 30" RS 3'

Minidoel - bal op 10 m - medespeler op 5 m. Sprint voorwaarts, medespeler aftikken, wenden. Sprint naar de bal. Wie scoort eerst?

Variante

Bal terugspelen met de voet / hoofd, volley + sprint

Opwarming 24 : WEDSTRIJD- en WINFASE TECHNISCH-TACTISCH

Niveau Nationaal - Regionaal

Aantal spelers: 12

Technisch-Tactisch: Infiltratie flankspeler – passing in de voet - passing in de ruimte

Fysiek-Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk + technisch versnellen

Mentaal: Visuele communicatie (inlooffase) + teamwork (activatiefase)

Inlooffase 5 min



Dynamisch inlopen met visuele communicatie

Beschrijving

Vier groepen tegenover elkaar in vierkant. Afstand diagonaal 20 m. Beurtelings starten twee spelers. Sp. tegenover elkaar starten samen. Visuele communicatie. Dynamisch loslopen, dynamisch stretchen. Mobiliteit-flexibiliteit-stabiliteit. Proprioceptie: sprong op- en zijwaarts + landen 1 voet.

Activatiefase 5 min



Snelvoetenwerk + technisch versnellen

Beschrijving

Snelvoetenwerk (8 variaties) + technisch versnellen.
1 knie hoog (tenen liften = flexie enkel) – L + R voorw.
1 knie hoog (tenen liften = flexie enkel) – L + R zijwaarts.
Snelle skipping-korte contacttijden-halfhoge skipping.
Snelle skipping zijwaarts L + R.
Jonglage per groep + overlopen (teamwork) met 4 ballen.

Functionele fase 10 min



Pass- en trapvorm : infiltratie flankspeler

Beschrijving

Passing 1: Korte passing + bal in de voet

1.AM loopt diagonaal vrij (over de schouder kijken) – juiste voet inspelen (verste voet)
2.Doordraaien en inspelen spits 3.Give and go 4.Inspelen flankspeler in de voet
5. Infilteren met bal + scoren minidoel

Passing 2: Lange passing + bal in de ruimte

Idem, VM komt onder de bal, na inspelen van de spits door AV 4.Cross naar flankspeler + scoren in volley of met het hoofd.

6.6. Opwarming in de PRESTATIE- of POSTFORMATIEFASE

Specifieke kenmerken

11 tegen 11- fase (3)

TEAMGERICHT LEREN PRESTEREN

Fysieke periodisering :

Op korte en lange termijn (6 of 4 weken)

Opwarming koppelen aan de

- Technisch-tactische inhouden
 - Fysieke periodisering
 - Mentale doelstellingen

Functioneel werken/trainen met hartslagmeters (monitoring)

Optimale collectieve en individuele monitoring – POP's en PAP's

Vorbereiding naar het kunnen spelen van meerdere spelsystemen

Holistisch geïntegreerd en globaal denken

Opwarming fysieke overload-training met technisch-tactische
doelstelling (ifv.periodisering VCT)

Opwarming technisch-tactische training met accent fysieke
underload

Opwarming compensatie-training (WD + 1)

Opwarming pré-wedstrijd (WD -1)

Opwarming herstel-training (WD + 1)

Opwarming inlooptraining (WD + 2 / WD +3)

Opwarming fun-techniek training

Opwarming technisch – fysiek coördinatief

Type opwarming

Opwarming	Doelstellingen	Accenten
Fysieke overload Week 1 + 2 WD-3	Technisch-tactisch : opbouwzone beheersen / zone doel bal beheersen Fysiek-coördinatief : loop- en sprong-ABC – Algemene kracht - Wendbaarheid Mentaal : coaching-communicatie	<u>Extensieve opwarming.</u> Langere blokken- 3'-5' Grotere pass- en trapvormen Groot positiespel 8-8 – 11-11 Loopscholing-wendbaarheid, Coördinatieloop
Fysieke overload Week 3 + 4 WD-3	Technisch-tactisch : infiltratie / collectieve pressing / omschakeling Fysiek : veelzijdige doelgerichte kracht Mentaal : vertrouwen - durf - lef	<u>Intensieve opwarming.</u> Blokken 2'-3' in de opwarming Kleine pass- en trapvormen Positiespel 5-5 / 7-7 Technisch versn., duel-frequentie amplitude, ritme-richtingsverand.
Fysieke overload Week 5 + 6 WD-3	Technisch-tactisch : waarheidszone beheersen / omschakeling Fysiek : specifieke kracht Fysiek-coördinatief : koppelingsvermogen Mentaal : winnersmentaliteit	<u>Intensieve opwarming op interval-basis.</u> 30"-90". Functionele fase = agility-complex vormen Klein positiespel 1-1 / 4-4
Technisch-tactische Training underload WD-2	Technisch-tactisch : speelwijze training Technisch-coördinatief : balbeheersing Fysiek : stabiliteit-flexibiliteit-mobiliteit Mentaal : concentratie-focus	<u>Extensieve opwarming.</u> Technisch coördinatief Functionele fase = opbouw naar 'decision making' vormen
Pré-wedstrijd Training WD-1	Technisch-tactisch : speelwijze training Fysiek : underload, kort-pittig, activatie reactievermogen, snelvoetenwerk Mentaal : focus naar de wedstrijd	<u>Mentale opwarming.</u> Mentale activatie Prikkel activatie Omvang kort - intensiteit hoog Reactiesnelheid
Inloop-Training (eerste training na rustdag)	Technisch-tactisch : correctie training Technisch-coördinatief : balbeheersing Fysiek : stabiliteit-flexibiliteit-Mobiliteit Mentaal : juiste sfeer creëren	<u>Extensieve opwarming.</u> Veel variatie-Rustige opbouw = coördinatie-jonglage-Brein-coördinatief-rondo. Body awareness
Compensatie Training WD+1	Technisch-tactisch : scoren en scoren verhinderen Fysiek : interval-loopvormen Fys.coörd. agility-complex vormen Mentaal : doorzettingsvermogen	<u>Intensieve opwarming.</u> Focus snel opbouwen dmv veel variatie en fun. Strakke organisatie aanhouden. Goesting doen krijgen in de training. Eenvoudige organ.
Herstel-Training WD +1	Fysiek : mobiliteit-flexibiliteit-stabiliteit Kracht : bovenlichaam-algemene kracht Technisch-coördinatief : basics-analytisch Mentaal : fun en mentale ontspanning	Mentaal rekening houden met resultaat van de wedstrijd. Strak of los in de opwarming. <u>Gevoelsmatig aanpassen.</u> Van rondo, tennisvoetbal tot duurloop
Coördinatie-Training	Technisch-tactisch : profiel-individueel positiespecifiek-functioneel Fysiek-technisch coördinatief : analytisch functioneel	<u>Coördinatieve opwarming.</u> Technisch coördinatief integreren Aandacht + 100% focus opbouwen
Technische (Fun) Training	Technisch-tactisch : profiel-individueel positiespecifiek functioneel – positiespecifiek analytisch	<u>Ontspannen opwarming.</u> Rustig opbouwen. Weinig of geen fysiek-coördinatieve oefeningen.

Week-planning-periodisering van de opwarming

Om de opwarming functioneler, doelgerichter en met meer afwisseling te brengen, wensen we de inhouden te plannen op korte en lange termijn en in overeenstemming met de week-periodisering. Voor welke opwarming opteren we voor welke dag van de week? Hierbij houden we rekening met de technisch-tactische, mentale en fysieke inhouden van de vooropgestelde training, alsook met de fysieke periodisering. De opwarming van een pré-wedstrijdtraining is anders naar invulling dan de opwarming van een conditionele voetbaltraining. Door de opwarmingen situatief aan te passen, hebben we ook meer mogelijkheden om alle technisch-tactische, fysieke en mentale doelstellingen te integreren.

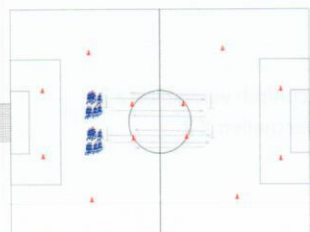
Voorbeelden

Professioneel team in de postformatiefase

WD -3	WD -2	WD -1	Wedstrijd	WD +1	WD +2	WD +3
Fysieke Overload training	Technisch-tactische training	Pré-wedstrijd training	Wedstrijd-Opwarming	Compensatie-herstel training	Rust	Inloop-correctie training
Intensieve <u>opwarming</u> Technisch-coördinatief	Extensieve <u>opwarming</u> Technisch-coördinatief	Activatie <u>opwarming</u> Reactie-vermogen	Extensief naar intensieve <u>opwarming</u>	Intensieve <u>opwarming</u> Fysiek-Coördinatief Intervalbasis		Extensieve <u>opwarming</u> Brein-Coördinatief
Fysiek-coördinatieve <u>opwarming</u> ifv fysieke periodisering	Functioneel coördinatieve <u>opwarming</u> ifv TT. speelwijze	Snelvoetenwerk met bal/passing kort/lang	Mentale gezonde agressiviteit	Herstel- <u>opwarming</u> Mob.-Stab.-Flexibiliteit Coördinatie Rondo		Fun Mob.-Flex.-Stabiliteit + Pré-kracht <u>opwarming</u>

Regionaal team in de postformatiefase met drie trainingen per week en wedstrijd

WD -3	WD -2	WD -1	Wedstrijd	WD +1	WD +2	WD +3
Vrij of Individuele training (facultatief)	Technisch-tactische training	Vrij	Wedstrijd-Opwarming	Vrij	Inloop-correctie training	Fysieke Overload training
Individuele positie-specifieke <u>opwarming</u> ifv POP en PAP	Technisch-coördinatieve <u>opwarming</u>		Extensief naar intensieve <u>opwarming</u>	Ind.herstel training= Individuele <u>opwarming</u> = Mobiliteit Stabiliteit Flexibiliteit	Extensief brein-coördinatieve <u>opwarming</u> Fun + Kracht ifv periodisering	Intensieve <u>opwarming</u> Fysiek-coördinatief ifv periodisering
	Functioneel coördinatieve ifv speelwijze		Mentale gezonde agressiviteit			

Opwarming 25 : PRESTATIEFASE Fysieke overload week 1 + 2**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 16 spelers**Technisch-Tactisch:** Wisselen van speelkant (cross)**Fysiek-Technisch-coördinatief:** coördinatieloop (snelheidsvoorbereidende vorm)**Mentaal:** de wil naar perfectie – coaching - communicatie**Inloophase 5 min****Loop- en sprong-ABC****Beschrijving**

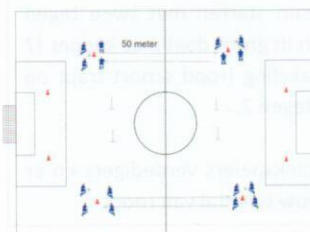
Inlopen per twee. Synchroon dynamische stretching.
 Stabiliteit : planken voor-, rug-, zijwaarts.
 Proprioceptie : balans 1 been/been op- en afwaarts zwaaien.
 Loop- en sprong-ABC: 2 x 4 variaties.
 Side steps met voetenwerk in alle richtingen.

Activatiefase 5 min**Technisch coördinatief****Beschrijving**

Per twee tegen over elkaar. 1 bal per twee. Technisch-coördinatieve oefeningen, spelers verplaatsen zich voorwaarts en rugwaarts naar de zijlijn.
 1. Passing, controlepass 2. Passing één tijd 3. Bal werpen in volley terug 4. Bal werpen – controle borst en terug 5. Bal opwaarts gooien-met kopslag terug.

Functionele fase 10 min**Passing in de voet en in de ruimte****Beschrijving**

Passing 1: AV komt diagonaal vrij. 1.VM speelt de bal in 2. Strakke bal op diepe spits 3.VM komt onder de bal 4. Cross naar weak-side 5. Afwerking in minidoel in max. twee tijden.
Passing 2: Idem, maar deviatie van CM in de ruimte op de infiltrerende flankspeler.

Explosiviteit 15 min**Snelheidsvoorbereidende vormen****Beschrijving**

Coördinatieloop 80% - Techniek-loop = snelheidsvoorbereidende vormen
 Afst. 40 m 8 Herh. Rust 40" Afremmen 4 m (4 stappen)
 Per 4 de bal hoog houden – jonglage. Om de 15" loopt er 1 speler naar de andere groep. Actieve recuperatie = jonglage.

Opwarming 26 : PRESTATIEFASE Fysieke overload week 3 + 4

Niveau Nationaal

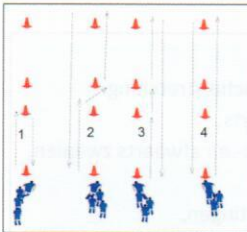
Aantal spelers: 16

Technisch-Tactisch: Omschakeling- naar B+

Fysiek-Technisch-coördinatief: Explosief vermogen snelheidsuithoudingsvermogen

Mentaal: Winnersmentaliteit - doorzettingsvermogen

Inloophase 5 min Dynamisch inlopen + ritme- en richtingsveranderingen

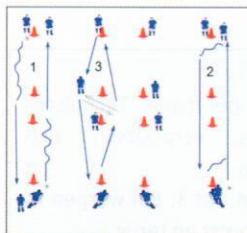


Beschrijving

4 groepen – dynamisch loslopen

1. Mobiliteit-flexibiliteit-stabiliteit 3' + 1'
2. Loop-ABC + richtingsverandering + technisch versnellen x 2
3. Sprong-ABC + inhouden + technisch versnellen X 2
4. Voorwaarts lopen + rugwaarts lopen

Activatiefase 8 min Technisch coördinatief (wissel speelkant-over schouder kijken)

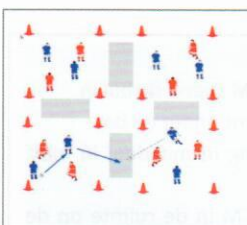


Beschrijving

Vier groepen- twee spelers tegenover elkaar-één bal per twee

1. Twee spelers vertrekken simultaan. Bal leiden + korte passing
2. Twee vaste spelers in het midden. Diagonaal vrijkomen. Bal inspelen, doordraaien en pass. Meteen terug diagonaal vrijlopen.
3. Aangeworpen bal terugspelen in volley, hoofd, controle borst
4. Bal strak inspelen, aannemen inspelen (1 bal per vier spelers)

Functionele fase 10 min Wissel van speelrichting-over de schouders kijken



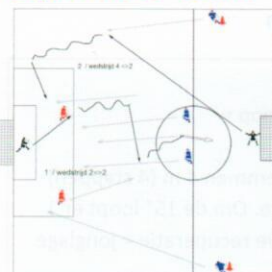
Beschrijving

Positiespel 4 x 2 min 45" rust. Vier vierkantjes (organisatie 4-kwadranten), 2 tegen 2 in elk vak. Blauw tegen rood balbezit.

Balbezit, vrij spel of beperkt aantal baltoetsen.

Team in balbezit kan in (grijze) vrije zone komen. In die zone moet je de bal doorspelen naar andere zone. Over de schouder kijken en beste oplossing kiezen. Snel omschakelen B- naar B+.

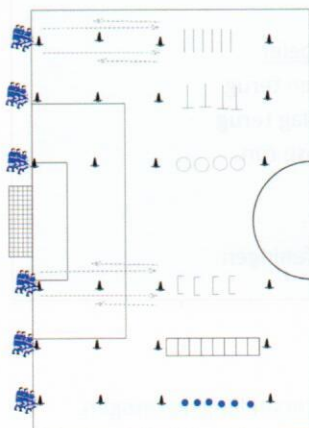
Explosiviteit 15 min Explosieve capaciteit Snelheidsuithoudingsvermogen



Beschrijving

6H 2 S 90"R 4' SR Afstand 50 m (flank)
Twee teams. Twee spelers van elk team starten met twee tegen twee (rood start). Rood tracht te scoren in groot doel met keeper (7 m voorbij de middellijn). In de omschakeling (rood scoort-trapt op doel, blauw recupereert de bal) naar 4 tegen 2.

Na de actie 4 tegen 2 worden beide flankspelers verdedigers en er wordt terug 2 tegen 2 gespeeld met nieuw tweetal van rood.

Opwarming 27 : PRESTATIEFASE Fysieke overload week 5 + 6**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 15**Technisch-Tactisch:** Waarheidszone beheersen (Functionele fase)**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Agility complex – Timing Explosief vermogen**Mentaal:** Willen scoren (Functionele fase)**Inloophase 5 min****Dynamisch Loslopen + proprioceptie****Beschrijving**

Vijf groepen van drie spelers

Dynamisch loslopen van 'schouder tot enkel'

Mobiliteit-flexibiliteit-stabiliteit

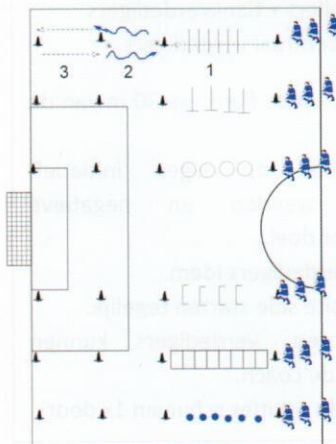
Side steps voor-, rug-, zijwaarts

Lunges voorwaarts + rotatie x 2

Lunges zijwaarts + rotatie x 2

Lunges rugwaarts + rotatie x 2

Proprioceptie: balans op één been, uitstrekken met armen opwaarts + voorwaarts neigen – enkel tikken – waagstand houden (rechte rug, been rugwaarts zelfde hoogte) + rechtekomen. Wisselen van been.

Activatiefase 8 min**Agility complex op interval-basis (= week 5 + 6)****Beschrijving**

Vijf groepen van drie spelers

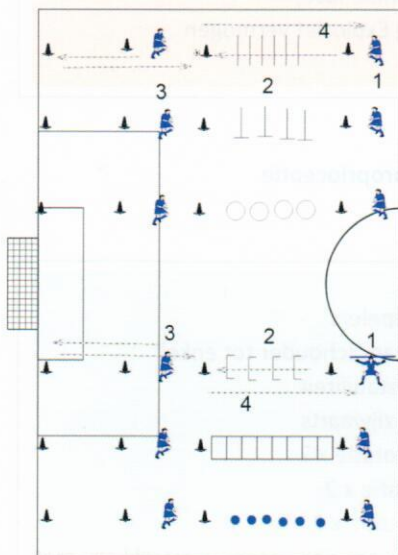
1. Side steps tussen de stokken + bal leiden + bal laten liggen aan de kegel + technisch versnellen zonder bal. Teruglopen + bal leiden + stil leggen aan de kegel. Sp.2 start.
2. Idem + wendbaarheid
3. Idem + lichte plyometrie
4. Idem + frequentie in loopladder
5. Loopscholing over de kegels-hoedjes

Duur 60" Rust 45"

Doorschuiven / 5 oefeningen

Functionele fase 8 min

Agility complex + kracht (isometrisch) op interval-basis



Beschrijving

Vijf groepen van drie spelers. één speler rust, één speler werkt, één speler met bal assisteert.

Integratie kracht

Squat met halter 2 x 5kg (1) - Isometrisch 10"

Side steps tussen de stokken (2). Medesp. loopt rugw., sp. tracht voorbij te geraken (heen en terug) (3).

Variaties met medespeler

Bal werpen in volley en terug

Bal werpen met kopslag terug

Bal dribbelen + defense run

Duur 60" Rust 45"

Doorschuiven / 5 oefeningen

Explosiviteit 15 min

Explosief vermogen Versnellingsvermogen



Beschrijving

Explosief vermogen : versnellingsvermogen

Posities flankaanvallers + flankverdedigers

Posities spitsen + centraal verdedigers.

Ballen klaar leggen op de flank, op 30 m van de flankspelers.

Flankaanvaller start op eigen initiatief. Flankverdedigers wenden en negatieve pressing. Cross voor doel.

Spits en centraal verdedigers idem.

Flankspelers opposite side starten tegelijk.

Trachten te scoren, verdedigers kunnen omschakelen naar de coach.

4 Herh. 3 Series (alle posities schuiven 1x door)

Opwarming 28 : PRESTATIEFASE TECHNISCH-TACTISCHE TRAINING

Niveau Nationaal

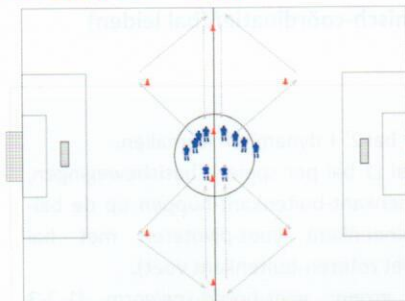
Aantal spelers: 12

Technisch-Tactisch: Infiltratie met en zonder bal - Timing (juiste moment diep lopen)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Koppelingsvermogen : Technisch coördinatief

Mentaal: Willen perfectie nastreven (activatiefase)

Dribbelfase 5 min



Dynamisch loslopen

Beschrijving

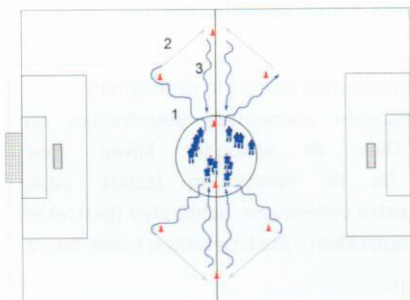
2 groepen, beide groepen lopen afzonderlijk in. Twee spelers per groep starten en lopen zijwaarts, hoek snijden, aan de verste kegel, wenden en lopen tot aan de startpositie.

Losmaken van 'schouder tot enkel'.

Dynamische stretching.

Laatste deel: technisch versnellen voor- en/of rugwaarts. Proprioceptie.

Activatiefase 5 min



Technisch coördinatieve oefeningen koppelen

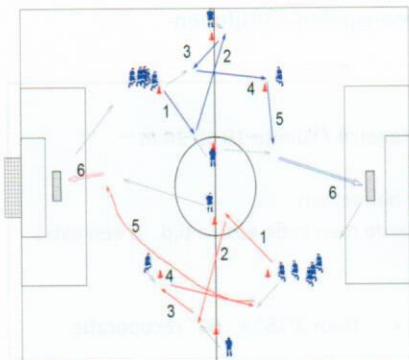
Beschrijving

2 groepen, beide groepen lopen afzonderlijk in.

Twee spelers per groep starten en dribbelen de bal zijwaarts.

Hoek snijden, balvaardigheidsoefeningen (bal tikken met de voeten, zijwaarts meenemen, huppen op de bal, bal jonglage, enz.), hoek wenden + technisch versnellen met bal. 6 tot 8 herhalingen.

Functionele fase 10 min



Infiltratie door het centrum

Beschrijving

Passing 1 Ruitformatie

Bal inspelen naar CM (1). Diagonaal het spel verleggen naar de flankspeler (2), kaats op verdediger (3). Strakke pass op diepe spits (4). Deviatie op infiltrerende centrale speler zonder bal (4). Scoren in minidoel (2 tijden) (6).

Passing 2 Ruitformatie

Diepe spits kaatst op verdediger. Lob over de verdediging in de loop van de infiltrerende middenvelder.

Opwarming 29 : PRESTATIEFASE COMPENSATIETRaining

Niveau Vanaf puberteitsfase

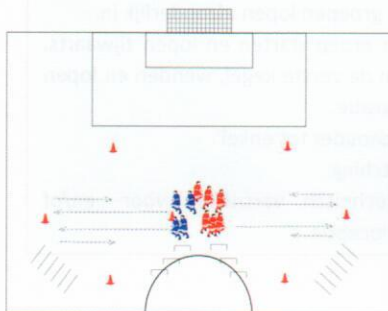
Aantal spelers: 6-10 spelers

Technisch-Tactisch: Balcirculatie - vrijlopen

Fysiek-Technisch-coördinatief: Technisch-coördinatief op interval-basis

Mentaa : De wil om zelf 'diep' te willen gaan

Inloop-dribbelfase 5 min



Inlopen + technisch-coördinatief (bal leiden)

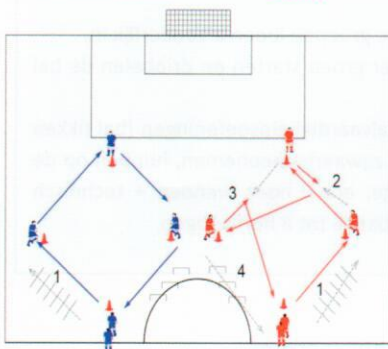
Beschrijving

Inlopen zonder bal 2' + dynamisch losmaken.

Inlopen met bal (1 bal per speler): basisbewegingen, bal leiden binnenkant-buitenkant-huppen op de bal-bal tikken binnenkant voet-pivoteren met bal (binnenkant voet roteren-buitenkant voet).

Jonglage per groep: voet-hoofd-spelvorm (1-2-3 roepen, medespeler mag de bal maar 1-2-3 raken).

Activatiefase 8 min



Passing Technisch-fysiek-coördinatief

Beschrijving Eenvoudige passing in ruitformatie.

Passing 1: Inspelen aannemen, doordraaien en doorspelen. Over de schouder kijken voor balaanname. Na de eerste en laatste pass, coördinatieve extra oefeningen: lichte plyn (gestrekte benen, tenen optrekken). Snelvoetenwerk met bal. 2 rondes L + 2xR

Passing 2: Inspelen, doordraaien, 2 x inspelen met kaats, diagonaal laatste pass. Extra coördinatieve oef.

Functionele fase 10 min



Positiespel Samenspelen + Vrijlopen

Beschrijving

Positiespel 4 tegen 4 / ruimte 16 op 24 m

1. Vrij spel
2. Max. twee baltoetsen
3. Inspelen derde man in de eerste tijd, is een extra punt.

Herhalingen 4 x Duur 2'15" + 60" recuperatie

Opwarming 30 : PRESTATIEFASE Pré-WEDSTRIJDTRAINING

Niveau Vanaf de puberteitsfase

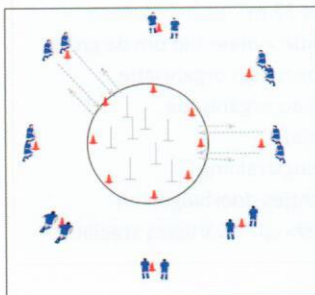
Aantal spelers: 18 of meer spelers

Technisch-Tactisch: Speelwijzettraining (alle basistechnieken in de opwarming activeren)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Activatie – reactiesnelheid

Mentaal: Focus opbouwen – van 'los' naar 'scherp' opwarmen

Inloophase 5 min



Inlopen per twee van individueel tot strak collectief

Beschrijving

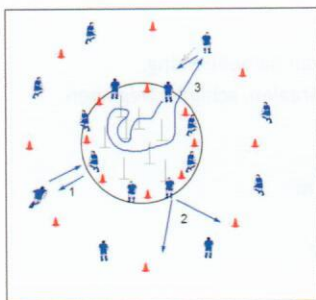
Van 'losse' naar 'strakke' organisatie. Focus voorbereiden op de wedstrijd. Per twee inlopen van buitenste naar middelste cirkel. Spelers kunnen 2' per twee vrij inlopen.

Collectief dynamisch losmaken van 'schouder tot enkel' in frontkring binnenwaarts.

Proprioceptie per twee. Sp. heeft bal en werpt naar sp.1.

Tripling + balans + bal werpen 4 x links en 4 x rechts.

Activatiefase 5 min



Technisch-coördinatie + reactievermogen

Beschrijving

Korte passing – één bal per twee 30".

Bal jonglage 30".

Sp.1 werpt de bal. Snelvoetenwerk + bal terugspelen.

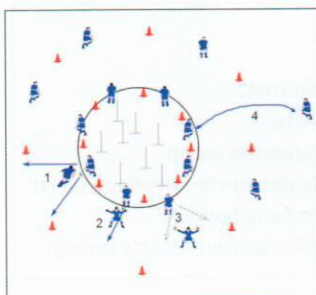
Binnenkant voet in volley, buitenkant voet in volley, volle wreef in volley, aannemen doorspelen in volley, bal aannemen en hoog doorspelen met het hoofd (+ sprong).

Tempo dribbel met bal en positiewissel 60".

Slalomdribbel in de middelste cirkel, ritme-richtingsverand.

Functionele fase 10 min

Activatie : Reactievermogen



Beschrijving

Reactievermogen

2 x 6 acties: Sprintjes van maximum 5 meter = 'activation'

1. Passing, plots de bal door de benen laten lopen, sprint

2. Koppen naar elkaar, plots bal laten doorgaan, sprint

3. Passing, bal plots stoppen, reactie en kort sprint

Opbouw naar lange passing: van 'kort naar lang'

(zie hoofdstuk: Tips voor in de opwarming)

Drinken

Opwarming 31 : PRESTATIEFASE INLOOPTRAINING

Niveau Vanaf de puberteitsfase

Aantal spelers: 16 of meer spelers

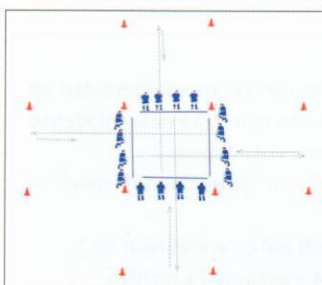
Technisch-Tactisch: Correctie training (alle basistechnieken in de opwarming)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Houdingstraining

Mentaal: 'Goesting' opbouwen (zeer gevarieerde opwarming)

Inloophase 5 min

Body awareness : Houdingstraining



Beschrijving Afstanden 10 tot 12 m

Grote groep = strakke organisatie = meer tijd om de groep te observeren in een vlote eenvoudige organisatie.

Inlopen zonder bal binnen plateau-organisatie.

Dynamisch losmaken (ter plaatse).

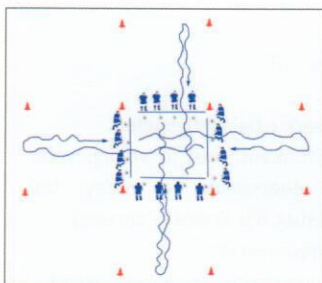
Stabiliteit: vormspanning-houdingstraining.

Proprioceptie : op één been, lichtjes doorbuigen en

strekken (= kniestabiliteit) – push-ups + variaties stabiliteit.

Activatiefase 5 min

Technisch-coördinatief + spanning onderste beenspieren



Beschrijving

Inlopen met bal. Alle vormen van balbeheersing.

Leiden van de bal, kappen en draaien, schijnbewegingen.

Kracht

Lunges met bal ter plaatse

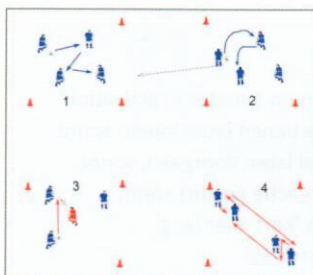
Walking lunges voorwaarts 10 m

Walking lunges zijwaarts 10 m

Walking lunges rugwaarts 10 m

Functionele fase 10 min

Herhaling van alle basistechnieken



Beschrijving

Passing per vier / 1 bal

Bal per vier hoog houden met de voet.

Passing diagonaal kort en aansluiten.

Passing kort en aansluiten achteraan de groep.

Bal hoog houden per groep. Na doorspelen overlopen naar andere groep. Collectief 4 ballen hoog houden.

Opbouw van 'kort' naar 'lang' (zie tips voor de opwarming).

Opwarming 32 : PRESTATIEFASE COORDINATIEVE TRAINING

Niveau Nationaal

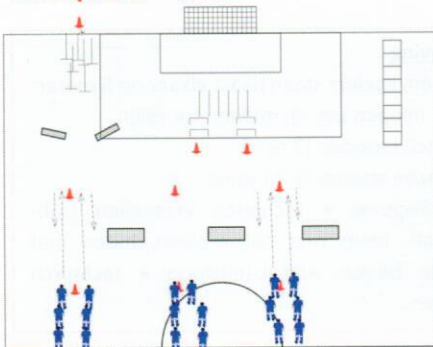
Aantal spelers: 18

Technisch-Tactisch: actie in de waarheidszone, scoren

Fysiek-Technisch-coördinatief: wendbaarheid, snelvoetenwerk, balans

Mentaal: Focus om nauwkeurig en op tempo in groep te blijven intensief werken

Inloophase 5 min

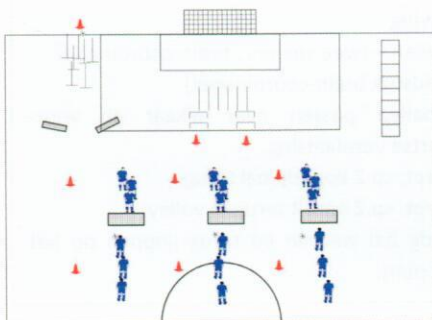


Spierspanning opbouwen

Beschrijving

Scherpe opwarming met focus op kwaliteit van uitvoering. Ritmische opwarming 2' Dyn. losmaken
Lichte squatsprongen / split-squat
= Spierspanning opbouwen in 4ceps-hamstrings
Side steps met korte verplaatsingen
= Spierspanning opbouwen in de adductoren
Kaatssprong kort
= spierspanning opbouwen in de kuitspieren

Activatiefase 5 min

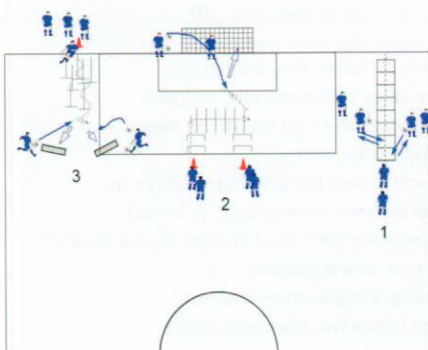


Balvaardigheid (jonglage)

Beschrijving

Bal overspelen = vrij spel + overlopen
Bal overspelen = twee tijden + overlopen
Bal overspelen met het hoofd + aansluiten achteraan de groep
Spelvorm = wedstrijd onder de verschillende groep.
Wie kan het langst de bal overspelen, zonder fouten?

Functionele fase 12 min



Complex agility (coördinatief-koppelingsverm.)

Beschrijving 3 x 4 min

1. Snelvoetenwerk in de loopladder. Twee spelers werpen de bal om beurt, snelvoetenwerk zijwaarts in de loopladder + oefening met bal
2. Lichte plyo + snelvoetenwerk zijwaarts + hoek snijden + afwerken met het hoofd
3. Wendbaarheid, bal aannemen en scoren + tweede geworpen bal, scoren

Opwarming 33 : PRESTATIEFASE TECHNIEK TRAINING

Niveau Nationaal - Regionaal

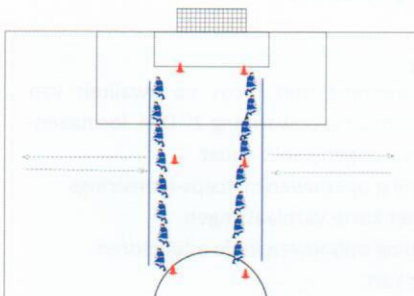
Aantal spelers: 12-20

Technisch-Tactisch: Technische vaardigheden - Analytisch

Fysiek-Technisch-coördinatief: Brein-coördinatief

Mentaal: Fun

Inloophase 5 min



Inlopen met dynamische stretching

Beschrijving

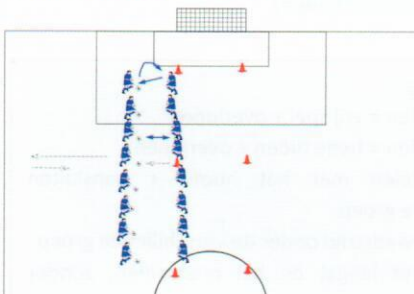
Twee rijen, spelers staan naast elkaar op 5 meter afstand. Inlopen per rij, midden tot zijlijn.

Dynamisch loslopen (2 min).

Dynamische stretching (1 min).

10 m Skipping + technisch versnellen (sub-maximaal). Idem met hakke-billen, lopen met gestrekte benen, elasticiteitsloop + technisch versnellen.

Activatiefase 5 min



Brein-coördinatief

Beschrijving

Twee ballen – twee spelers : brein-coördinatief (zie hoofdstuk brein-coördinatief)

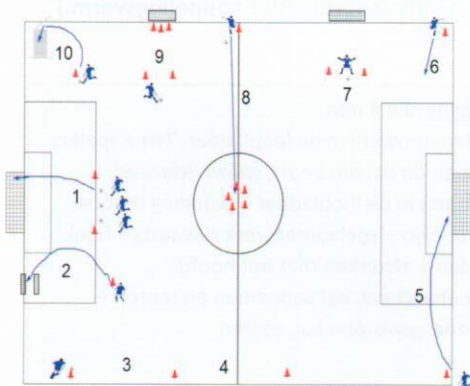
Twee ballen passen naar elkaar en voor-/rugwaartse verplaatsing.

Sp.1 werpt, sp.2 kopt de bal terug.

Sp.1 werpt, sp.2 speelt terug in volley.

Beiden de bal werpen en terug koppert op het hoogste punt.

Functionele fase 10 min



Technisch circuit (om ter eerst)

Beschrijving Wie is aan post 10?

Technisch circuit. Elke speler eigen bal.

1. Wie de 'lat' raakt, mag doorgaan
2. Bal in volley over minidoel 1 in doel 2
3. Jonglage rechter voet tot aan de kegel
4. Jonglage linker voet
5. Bal rechtstreeks indraaien van rechter en
6. Vanop de linker cornervlag (1 m inside)
7. Met retro scoren in doel (botsen voorbij doellijn)
8. Golf, max. drie pogingen
9. Shooting, 1 kegel omver trappen
10. Scoren in box (vb. hoge vuilnisbak)

Opwarming 34 : PRESTATIEFASE HERSTELTRAINING

Niveau Postformatiefase

Aantal spelers: 10-14 spelers

Technisch-Tactisch: Herstel

Fysiek-Technisch-coördiatief: Stabiliteit-Flexibiliteit-Mobiliteit

Mentaal: Fun-herstel

Inloopfase

10 min

Beschrijving

1. Inlopen door elkaar.
Losmaken: schouders-rug-bekken-heup-benen-knie-enkel
Dynamisch / statisch stretchen
Proprioceptie
2. Mobiliteit-stabiliteit-flexibiliteit (matjes)

Activatiefase

5 min

Beschrijving

Technisch coördiatief :
Bal leiden
Jonglage voet
Jonglage dij, hoofd
Jonglage voet-dij-hoofd, enz.
Korte passing per twee

Functionele fase 10 min

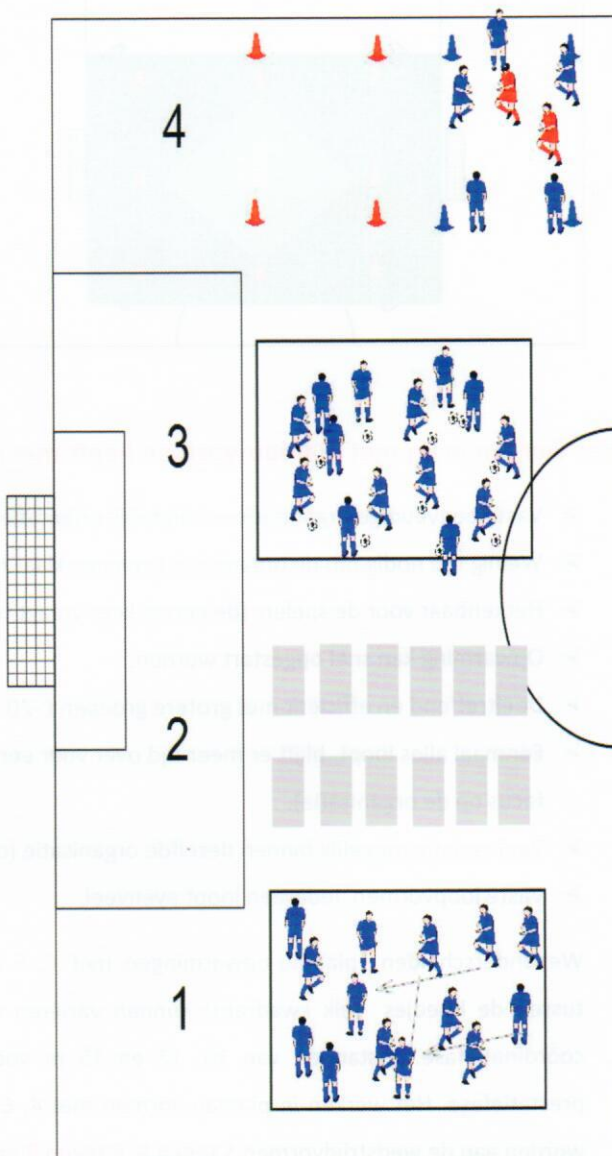
Beschrijving

Rondo 1

Twee-één baltoetsen: na twee contacten verplicht in één tijd doorspelen

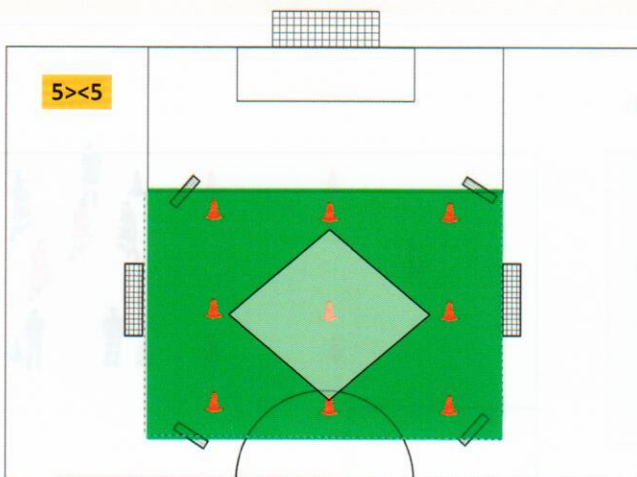
Rondo 2

Na twee tijden verplicht diagonale loopactie



Hoofdstuk 7 PLATEAU-OPWARMINGEN

7.1. Plateau-opwarming in RUITVORM – 4-kwadranten



Het werken in en met plateau-vormen heeft meerdere voordelen.

- Vaste eenvoudige organisatie – ruimtelijk oriëntatie (vista).
- Weinig tijd nodig om de organisatie trainings-klaar te zetten.
- Herkenbaar voor de spelers (de eerste keer vraagt het iets meer uitleg).
- Opwarming kan snel opgestart worden.
- Doeltreffend en efficiënt met grotere groepen (>20 spelers).
- Eénmaal alles loopt, blijft er meer tijd over voor een gerichte detail-coaching (minder focus op de organisatie).
- Veel variatie mogelijk binnen dezelfde organisatie (creativiteit van de coach).
- Vaste loopvormen. Iedereen loopt evenveel.

We onderscheiden plateau-opwarmingen met **4, 6 en 9 kwadranten**. De afstanden tussen de hoedjes (elk kwadrant) kunnen variëren van 8 tot 10 m in de speel- en coördinatiefase. Afstanden van 10, 12 en 15 m voor de puberteits-, wedstrijd- en prestatiefase. Het werken in plateau-vormen met 4, 6 of 9 kwadranten kunnen gelinkt worden aan de wedstrijdvormen **5 tegen 5, 8 tegen 8 en 11 tegen 11**.

Opwarming 35 : PLATEAU-OPWARMING RUIT : 4-KWADRANTEN

Niveau Speelfase

Aantal spelers: 8-16 spelers

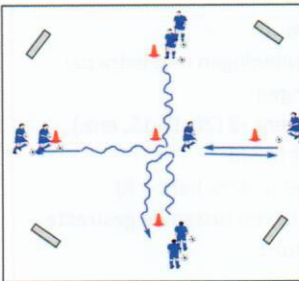
Technisch-Tactisch: Samenspelen – ruimtelijk inzicht – vista (Functionele fase)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Reactievermogen (Activatiefase)

Mentaal: Fun 'Joy to play'

Dribbelfase 5 min

Brein- en technisch coördinatief (balbeheersing)



Beschrijving Afstanden 8 meter

Lopen met de bal in de hand

Lopen en bal opwerpen en vangen

Basketbaldribbel, bal werpen naar elkaar (ook inworp)

Bal leiden, afwisselend linker en rechter voet

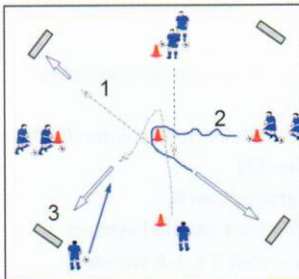
Bal leiden, bal stoppen met de zool (L&R)

Bal leiden, bal stoppen met de knie

Bal leiden, 360° pivoteren binnenkant voet, buitenkant voet

Activatiefase 8 min

Reactiespelen



Beschrijving

Bal leiden, kappen en scoren in minidoel.

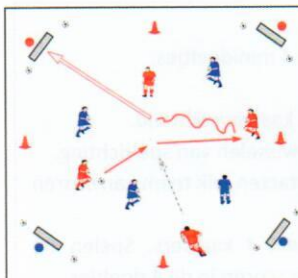
Bal kort inspelen, versnellen, kappen en scoren.

Reactiespelen Wie scoort het eerst in het doeltje?

1. Op signaal, sprint met bal in de handen, rond kegel.
2. Dribbel, kappen rond de kegel en scoren.
3. Op signaal sprint, rond kegel draaien (links en rechts), pass aannemen en snel scoren.

Functionele fase 10 min

Positiespel met accent 'vista'



Beschrijving

Positiespel: 4 tegen 4 met 4 minidoeltjes, 16 x 16 m.

Positiespel 1: teams kunnen scoren in elk doel, na minimum 5 of 10 passes (tienbal) (Duur 2 x 90")

Positiespel 2: beide teams kunnen elk in 2 aanpalende doeltjes scoren (zie tekening) (2 x 90")

Positiespel 3: teams kunnen elk in 2 doeltjes scoren, diagonaal tegenover elkaar (2 x 90")

Opwarming 36 : PLATEAU-OPWARMING RUIT : 4-KWADRANTEN

Niveau Coördinatiefase

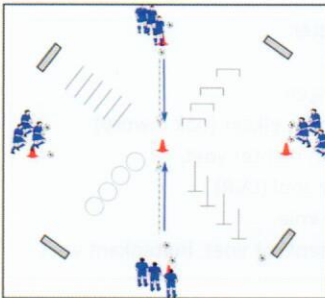
Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Ruimtelijke oriëntatie - vista (Functionele fase)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Brein-, technisch- en fysiek-coördinatief

Mentaa : Fun & leren samenwerken (Functionele fase)

Dribbelfase 5 min



Brein-coördinatief

Beschrijving

Afstanden 10 m

Brein-coördinatief: bal leiden + oefeningen met extra bal

Bal leiden + bal opwerpen en vangen

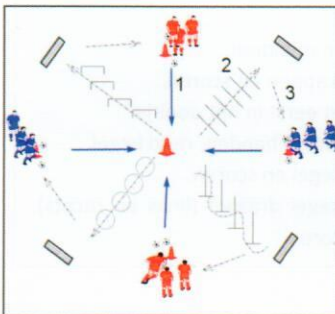
Bal leiden-tellen van 20 tot 0, telkens -2 (20-18-15, enz.)

Bal leiden, volley toets boven het hoofd

Bal leiden + basketbaldribbel (met andere bal L + R)

Bal tikken tussen de voetjes, bal tikken tussen de gestrekte armen + tegelijk aftellen van 30 tot 1.

Activatiefase 8 min



Fysiek- en technisch-coördinatief

Beschrijving

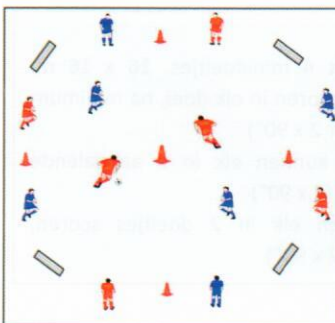
1. Bal jonglage (1) + snelvoetenwerk/wendbaarheid/lichte (basic-) plyometrie /amplitude.

2. Bal leiden + idem fysiek-coördinatief + hoek snijden (90° wenden) + technisch versnellen (3)

Telkens aansluiten bij de andere groep. L en R.

Reactiespel: estafette: dribbel, sprint tot aan de kegel en terug, bal doorgeven (handen 2 x – voet 2 x, L-R wenden).

Functionele fase 10 min



Positiespel : ruimtelijke oriëntatie - vista

Beschrijving

Positiespel met 2 X 4 kaatsers en 4 minidoeltjes.

Afstanden 20 x 20 m

Positiespel 1: 2 tegen 2, vrij spel, kaatsers één tijd.

Scoren na kaats in elk doel. Veel wisselen van spelrichting.

Positiespel 2: 2 tegen 2, 3 balcontacten, elk team kan scoren in twee doeltjes.

Positiespel 3: 2 tegen 2 met elk 4 kaatsers. Spelen op balbezit. Na balrecuperatie kan je scoren in de 4 doeltjes.

Opwarming 37 : PLATEAU-OPWARMING RUIT : 4-KWADRANTEN

Niveau Puberteitsfase

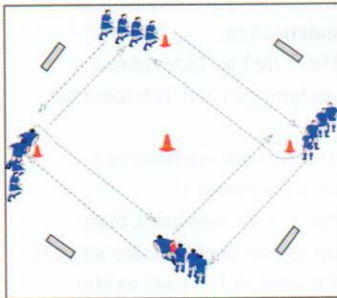
Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Handelingssnelheid

Fysiek-Technisch-coördinatief: Eerste balaanname + schijn- en passeerbeweging

Mentaal: Winnersmentaliteit (Functionele fase)

Inloophase 5 min



Inlopen + loopscholing

Beschrijving

Inlopen in plateauvorm. 4 groepen, spelers van elke groep lopen achter elkaar rond kegeltje en terug. Alle 4 de groepen lopen in dezelfde richting. Na 2 min wisselen van looprichting.

Losmakende oefeningen 2'.

Dynamische stretching + proprioceptie 1'.

Loop- en sprong-ABC + technisch versnellen (na het draaien rond de kegel).

Activatiefase 5 min

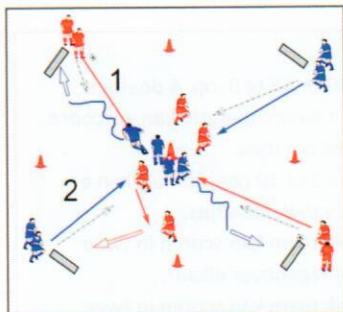


Technisch-coördinatief + focus opbouwen

Beschrijving

1. Tennisvoetbal over minidoeltje: vrij, drie tijden, twee tijden, met het hoofd, enz.
2. Idem, vrij spelen met overlopen (focus opbouwen, vier teams tegen elkaar, bal komt niet op de grond).
3. Bal overspelen en lopen naar andere groep. De vier teams trachten de 4 ballen hoog te houden zonder fouten. Concentratie + accent op de bal nauwkeurig doorspelen, dan pas lopen (koppelingsvermogen).

Functionele fase 10 min



Handelingssnelheid

Beschrijving 4 teams tegen elkaar

1. Handelingssnelheid 1: bal inspelen, bal aannemen en scoren. Wie scoort eerst? 2'
2. Handelingssnelheid 2: bal inspelen, bal aannemen + passieve druk, pass-gever dribbelen en scoren. 2'
3. Handelingssnelheid 3: bal inspelen, actief duel 1 tegen 1. Wie scoort eerst? 2' Recuperatie min.30"
4. Handelingssnelheid 4: Bal inspelen, duel 2 tegen 1 verdediger (pass-gever). Welk team scoort eerst?

Opwarming 38 : PLATEAU-OPWARMING RUIT : 4-KWADRANTEN

Niveau Wedstrijdfase

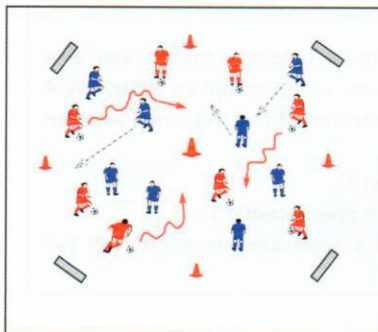
Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Snelle en nauwkeurige balcirculatie Ruimtelijk denken

Fysiek-Technisch-coördinatief: Passing + balaanname (over de schouder kijken)

Mentaal: Visuele communicatie (Dribbelfase)

Inloophase 5 min



Technisch coördinatief : bal leiden

Beschrijving

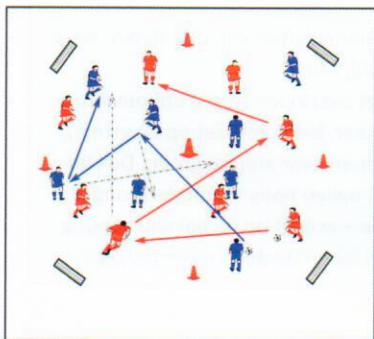
Afstanden 15 m

Twee teams. Team rood leidt de bal. Team blauw, zonder bal, losmakende oefeningen van 'schouder tot enkel'.

Elke 30" geeft de coach signaal voor wisselen van functie. Duur 3'. Dynamisch losmaken 1'.

Tempo dribbel: organisatie 1 team met bal, 1 team zonder. Snel dribbelen, op signaal snel wisselen van bal met balovername : rechter voet, linker voet, achter steunbeen, enz. Duur 1'.

Activatiefase 8 min



Balcirculatie + vista

Beschrijving

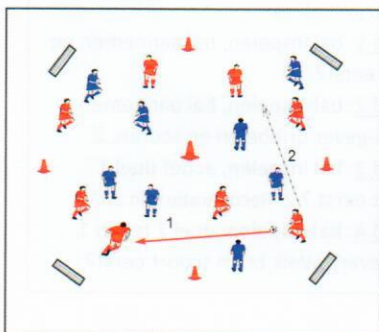
Twee teams, elk team 1 bal om te starten. Vier zones van telkens twee spelers. Balcirculatie. In elke zone moeten er twee spelers blijven van elk team.

1. Vrij spel, twee tijden, per team 2 ballen.
2. Balcirculatie, na het doorspelen van de bal verplicht veranderen van vak. Niet naar zelfde vak als waar de bal gespeeld wordt.

Spelvorm : twee spelers van elk team in één vak.

30" de bal doorspelen naar elkaar. Wie meeste passes?

Functionele fase 10 min



Positiespel

Beschrijving

Twee teams, afm. 30 x 30 m / 8 tg 8 op 4 doeltjes

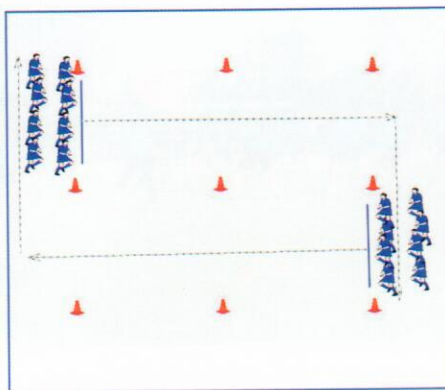
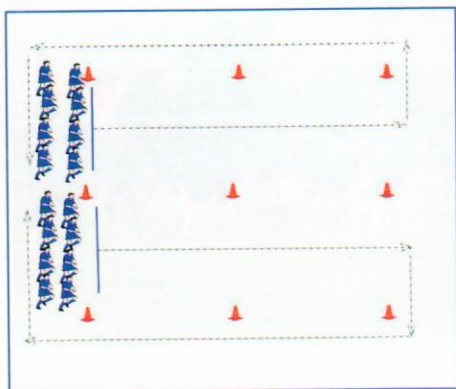
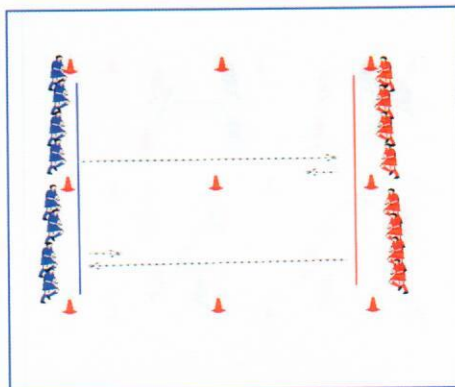
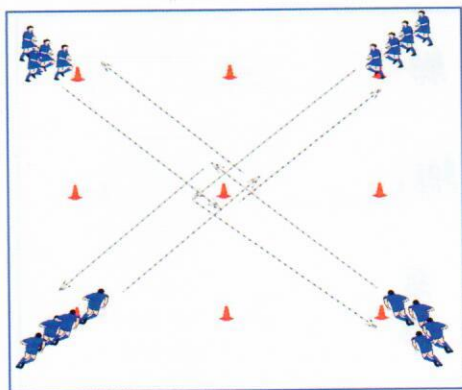
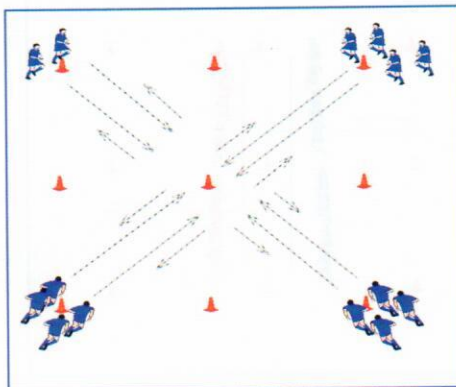
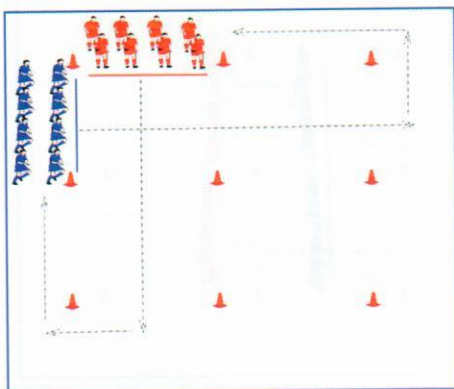
Positiespel 1: Balbezit, na balrecuperatie kan gescoord worden in één van de vier doeltjes.

Positiespel 2: Balbezit, na 5 of 10 passes mag/kan er gescoord worden in één van de doeltjes.

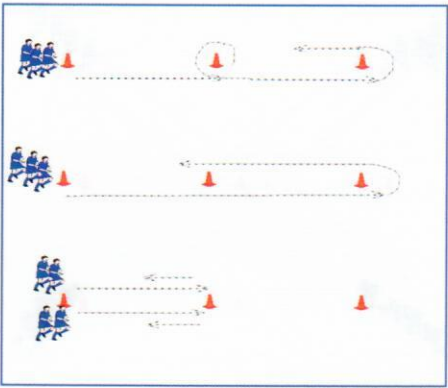
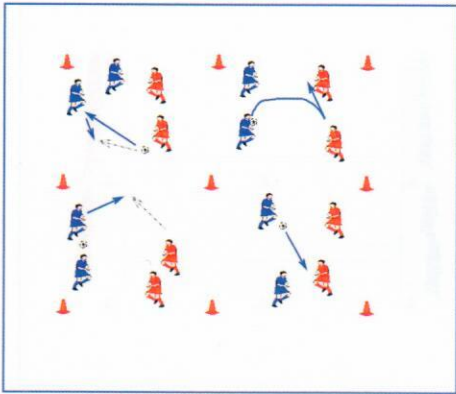
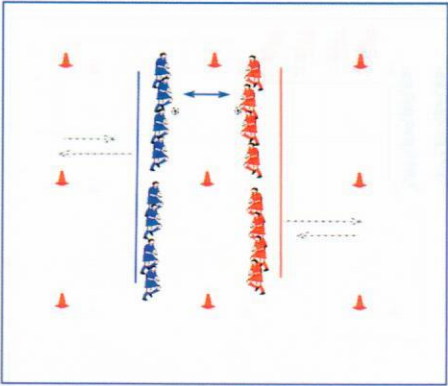
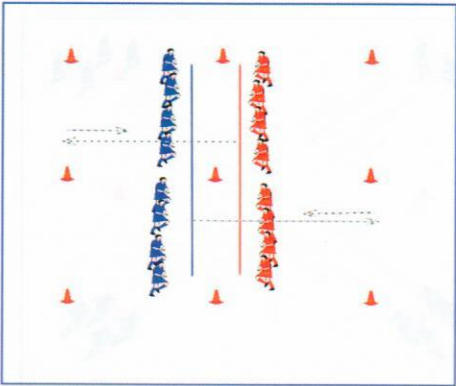
Positiespel 3: Balbezit, elk team kan scoren in twee vaste doeltjes, diagonaal tegenover elkaar.

Positiespel 4: Balbezit, elk team kan scoren in twee aanpalende doeltjes.

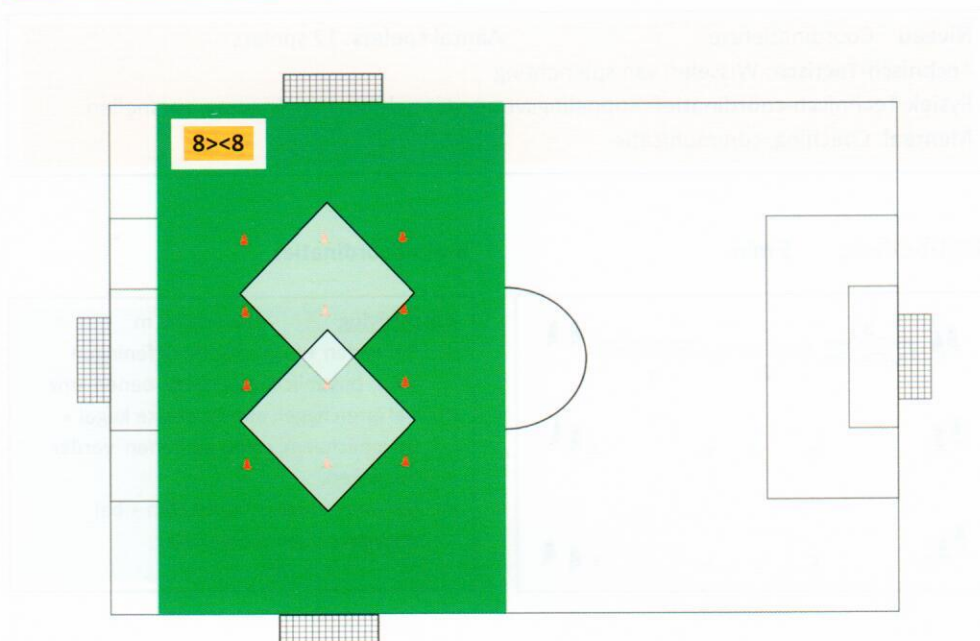
Extra voorbeelden van PLATEAU-OPWARMINGEN '4-Kwadranten'



Extra voorbeelden van PLATEAU-OPWARMINGEN '4-Kwadranten'



7.2. Plateau-opwarming DUBBELE RUITVORM : 6-kwadranten



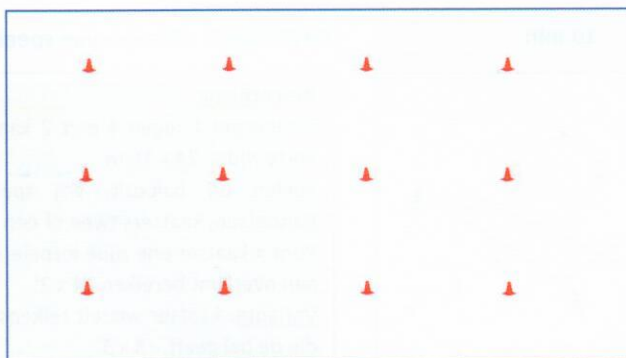
Ruimtelijke oriëntatie - Griddings

Gridding is het indelen van het speelveld in vakken of zones die gemakkelijker waargenomen kunnen worden en die als uitgangspunt dienen om de positie in het spel of de wedstrijd, de positie t.o.v. medespelers, tegenstrevers en de bal beter in beeld te brengen.

(Michel Bruyninckx – Dirk Gyselinckx – Cogi training)

Integratie van 'griddings' in de reguliere opwarming

Organisatie > indeling in 6 vakken > opwarming ruimtelijk vereenvoudigen



Opwarming 39 : PLATEAU-OPWARMING DUBBELE RUIT : 6-KWADRANTEN

Niveau Coördinatiefase

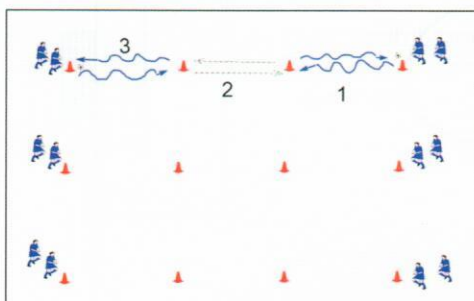
Aantal spelers: 12 spelers

Technisch-Tactisch: Wisselen van spelrichting

Fysiek-Technisch-coördinatief: Koppelingsvermogen : dribbel, actie, pass, versnellen

Mentaal: Coaching, communicatie

Dribbelfase 5 min

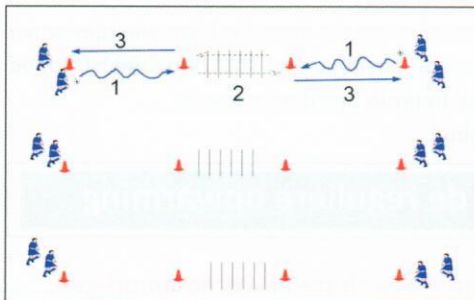


Brein-coördinatief

Beschrijving Afstanden 8 m

1. Bal leiden + losmakende oefeningen voor bovenlichaam, romp, benen, enz.
2. Bal laten liggen aan de eerste kegel + bovenlichaam, romp en benen verder losmaken.
3. Bal meenemen en dribbelen + bal doorgeven aan medespeler.

Activatiefase 8 min

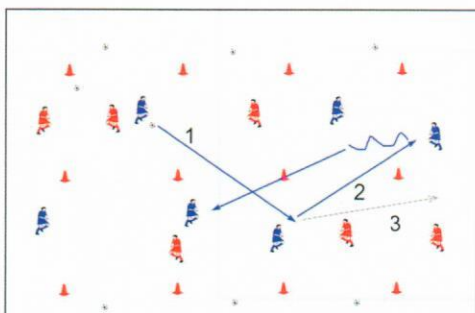


Koppelingsvermogen

Beschrijving

1. Bal leiden op tempo + bal laten liggen aan de eerste kegel (bal perfect stil leggen met linker of rechter zool).
 2. Snelvoetenwerk
 3. Bal meenemen en pass op medespeler + kort technisch versnellen (1-2-3-4).
- Herhalingen x 4 (= 2 x heen en terug) + 60" jonglage per twee-1 bal + opnieuw 4x

Functionele fase 10 min



Positiespel : wisselen van spelrichting

Beschrijving

Positiespel 4 tegen 4 met 2 kaatsers op de korte zijde. 24 x 16 m
Spelen op balbezit, vrij spel, 3 of 2 baltoetsen, kaatsers twee of één baltoets.
Punt = kaatser ene zijde inspelen en kaatser aan overkant bereiken. 4 x 2'
Variante: kaatser wisselt telkens met speler die de bal geeft. 3 x 3'

Opwarming 40 : PLATEAU-OPWARMING DUBBELE RUIT : 6-KWADRANTEN

Niveau Puberteitsfase

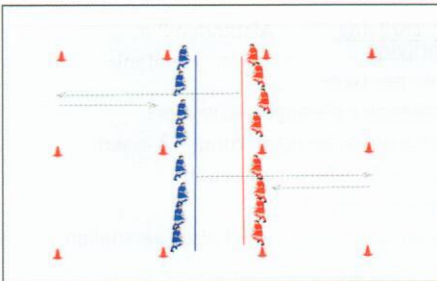
Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Infiltratie zonder bal in de vrije ruimte (Functionele fase)

Fysiek: Technisch-coördinatief + snelvoetenwerk (Activatiefase)

Mentaal: Samenwerken

Inloop-Dribbelfase 5 min



Inlopen - synchroon

Beschrijving

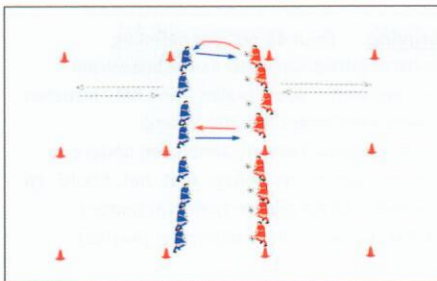
Twee rijen tegenover elkaar. Afstand 5 m.
Rustig inlopen naar de andere zijde en terug.
Afstand 15 m.

Bovenlichaam en romp losmaken.

Synchroon dynamische losmakende oefeningen. Eén speler neemt de leiding.

Mobiliteit-Stabiliteit-Flexibiliteit

Activatiefase 8 min



Technisch coördinatief + snelvoetenwerk

Beschrijving

Passing kort + rug- en voorwaartse verplaatsingen.

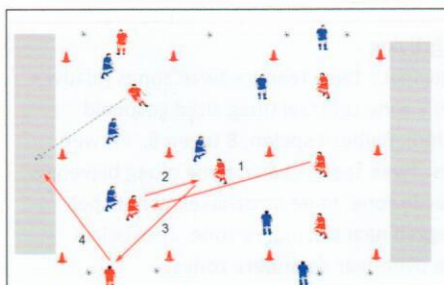
Snelvoetenwerk met bal + terugspelen in volley, met het hoofd, na controle borst, enz.

Opbouw van korte naar lange passing.

Jonglage

Inworp Variante: inworpspel

Functionele fase 10 min



Positiespel : infiltratie zonder bal

Beschrijving

Positiespel: twee teams, 45 x 30 m + vrije zone (grijs).

Balbezit, doel is om een infiltrerende speler vrij te krijgen in de neutrale zone. Verdedigers mogen niet in de grijze zone komen.

Duur 4 x 2'. Recuperatie 1'.

Opwarming 41 : PLATEAU-OPWARMING DUBBELE RUIT : 6-KWADRANTEN

Niveau Wedstrijdfase

Aantal spelers: 12-16 spelers

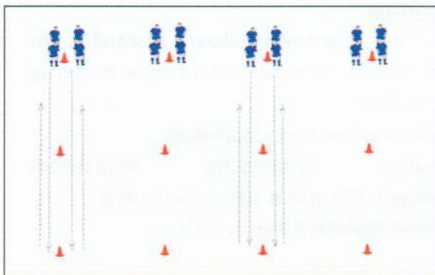
Technisch-Tactisch: Omschakeling B- naar B+

Fysiek-Technisch-coördinatief: Passing - balaanname - over de schouder kijken

Mentaal: Collectief samenwerken om de bal te recupereren

Inlopfase 5 min

Dynamisch inlopen + loop- en sprong-ABC

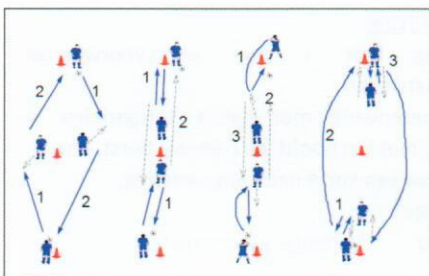


Beschrijving

Inlopen per twee
 Losmakende oefeningen schouders
 Losmakende oefeningen romp – 3 assen
 Losmakende oefeningen benen
 Dynamische stretching
 Loop- en sprong-ABC + technisch versnellen

Activatiefase 8 min

Passing + snelvoetenwerk + wenden

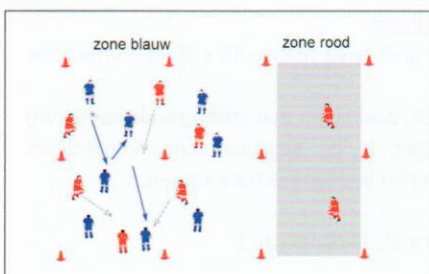


Beschrijving

Duur 45-60" per oefening
 Twee spelers centraal, één speler aan de buitenkant.
 1. Bal inspelen, doordraaien en bal inspelen andere kant (over schouder kijken).
 2. Bal axiaal terug kaatsen, aanbieden andere sp.
 3. Bal terugspelen in volley, met het hoofd en aanbieden bij de andere speler (in tempo).
 4. Kort-kort-lang (spelers blijven ter plaatse).

Functionele fase 10 min

Positiespel met omschakeling



Beschrijving

Positiespel : twee teams + twee zones (blauw + rood) + zone centraal (mag altijd gespeeld worden). Balbezit spelen, 8 tegen 6, in twee zones. Twee spelers van de ene ploeg blijven in de derde zone. In de omschakeling het spel verleggen naar de andere zone. Zes spelers lopen over naar de andere zones.

Opwarming 42 : PLATEAU-OPWARMING DUBBELE RUIT : 6-KWADRANTEN

Niveau Prestatiefase

Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Progressieve balcirculatie door het centrum

Fysiek-Technisch-coördinatief: Balaanname + lichtvoetigheid

Mentaal: Durven initiatief nemen (Functionele fase)

Inloophase 5 min

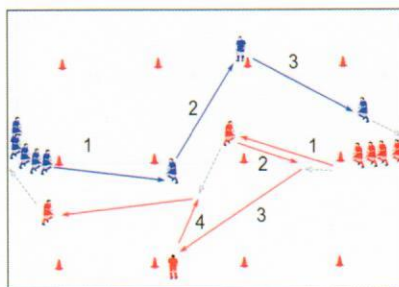


Dynamisch loslopen

Beschrijving

Twee rijen, twee groepen. Simultaan overlopen. Aan het einde rechtsaf draaien en lopen tot einde. Laatste speler geeft signaal om terug plateau af te lopen. Twee groepen starten altijd samen. Loslopen + dynamisch stretchen. Loopscholing.

Activatiefase 8 min



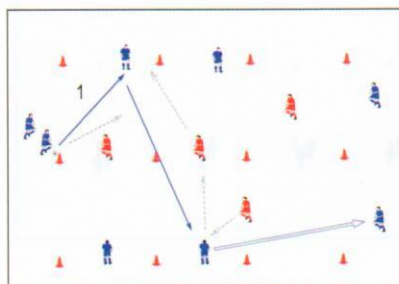
Passing + over de schouder kijken

Beschrijving

Passing 1: (blauw) 2 x 2'30" Aan twee zijden starten. Bal diagonaal inspelen (1), over de schouder kijken en doordraaien, bal inspelen (2) doordraaien en inspelen (3).

Passing 2: (rood) 2 x 2'30" Inspelen (1), kaats (2), diagonaal diep (3), kaats (onder de bal komen) (4) + diep spelen.

Functionele fase 10 min



Functionele passing (met tegenstrevs)

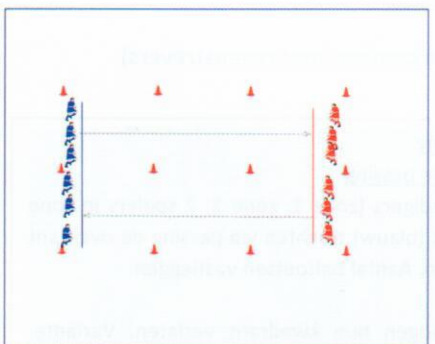
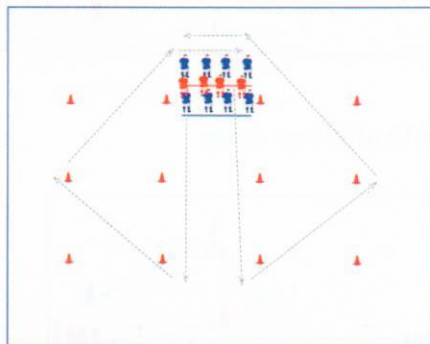
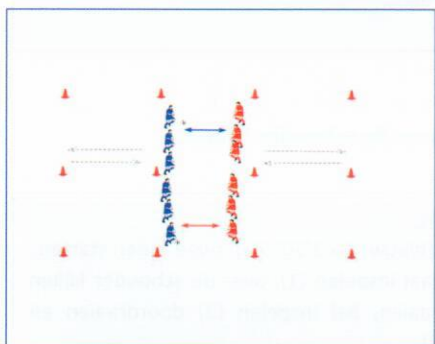
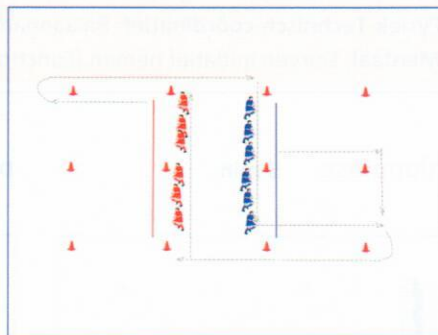
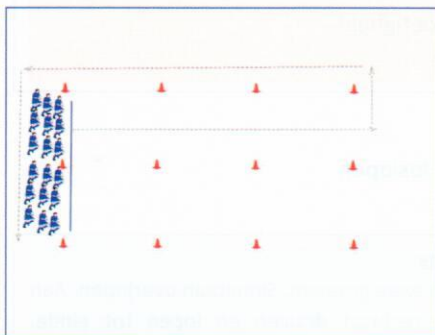
Beschrijving

Functionele passing

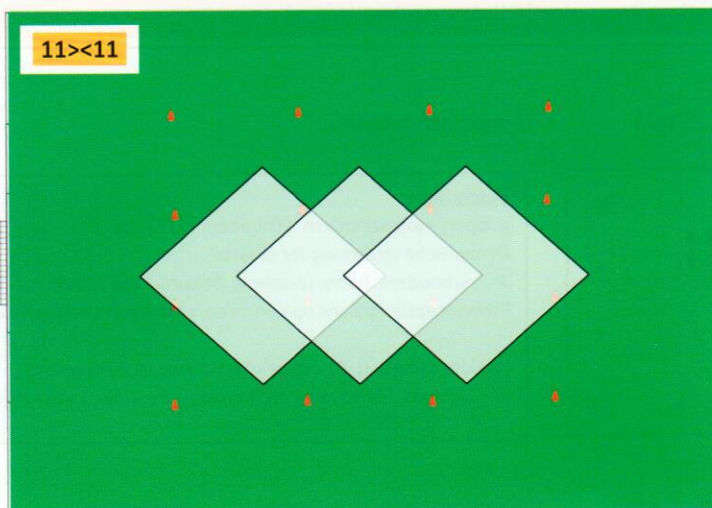
Vier verdedigers (zone 1, zone 2, 2 spelers in zone 3). Spelers (blauw) trachten via passing de overkant te bereiken. Aantal baltoetsen vastleggen.

Spelers mogen hun kwadrant verlaten. Variante: Spelers blijven in hun kwadrant. Welk team wint?

Extra voorbeelden PLATEAU-OPWARMINGEN 6 Kwadranten



7.3. Plateau-opwarming in DRIE DUBBELE RUITVORM : 9-KWADRANTEN



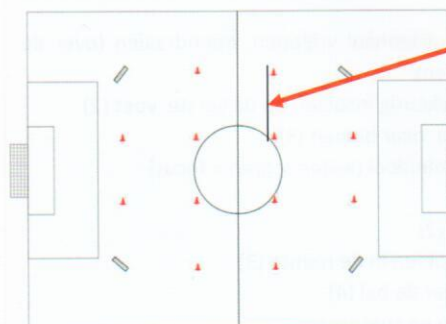
Ruimtelijke orientatie - Griddings

Gridding is het indelen van het speelveld in vakken of zones die gemakkelijker waargenomen kunnen worden en die als uitgangspunt dienen om de positie in het spel of de wedstrijd, de positie t.o.v. medespelers, tegenstrevers en de bal beter in beeld te brengen.

(Michel Bruyninckx – Dirk Gyselinckx)

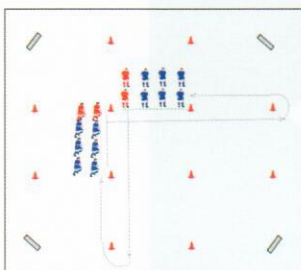
Integratie van 'griddings' in de reguliere opwarming

Organisatie > indeling in 9 vakken > opwarming ruimtelijk vereenvoudigen



Afmetingen : 9-KWADRANTEN

10 m - 12 m - 15 m

Opwarming 43 : PLATEAU-OPWARMING : 9-KWADRANTEN**Niveau** Coördinatiefase**Aantal spelers:** 12-16 spelers**Technisch-Tactisch:** Passing analytisch (Functionele fase)**Fysiek-Technisch-coördinatief:** Snelvoetenwerk-Lichtvoetigheid (Activatiefase)**Mentaal:** Visuele communicatie (Inloop-activatiefase)**Inloophase 5 min****Dynamisch inlopen****Beschrijving**

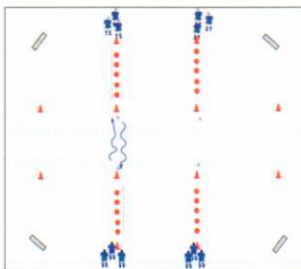
Inlopen > losmaken van 'Schouders tot enkels' (3')

Dynamische stretching ter plaatse

- Schouders, Romp (3-assen), Bekken, Knie-Enkels
- Proprioceptie : balans op één been, voorwaarts neigen (waagstand)

Walking Lunges (L-R) / zijwaarts, voorwaarts, rugwaarts

- Submax. 4 herhalingen (lunges) – 3 variaties van lunges

Activatiefase 5 min**Snelvoetenwerk + Technisch coördinatief****Beschrijving**

- Snelvoetenwerk (8 variaties) + technisch versnellen
- Submax. versnellen met de bal (afwisselend linker en rechter voet als eerste contact met de bal)
- Technische oefeningen met bal (ter afwisseling) – concentratie – focus

Technisch nauwkeurig

- Recht, groot (bekkenkanteling)
- Snelle armen, gekruiste coördinatie (luid roepen 1-2-3-4)
- Korte voetcontacten (hete-plaattechniek)
- Actieve inzet enkels (strekketen)

Functionele fase 10 min**Passing + over de schouder kijken**

1

2

Passing 1

- Inspelen (1), diagonaal vrijlopen, opendraaien (over de schouder kijken)
- Hard en nauwkeurig inspelen op de verste voet (2)
- Bal aannemen naar binnen (3)
- Afwerken in minidoel (willen scoren = focus)

Passing 2

- Cfr. 1 + kaats (2)
- Diagonaal inspelen in de ruimte (3)
- Versnellen naar de bal (4)
- Bal aannemen en snel scoren

Opwarming 44 : PLATEAU-OPWARMING : 9-KWADRANTEN

Niveau Puberteitsfase

Aantal spelers: 16-24 spelers

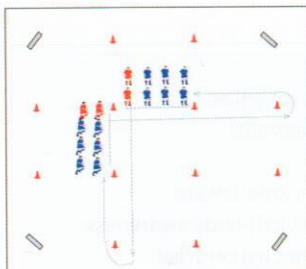
Technisch-Tactisch: Passing - Balcirculatie

Fysiek-Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk + technisch versnellen

Mentaal: Fun – Samenwerken (Functionele fase)

Inlopfase 5 min

Mobiliteit-Stabiliteit-Flexibiliteit



Beschrijving

Inlopen > losmaken van schouders tot enkels (3')

Dynamische stretching ter plaatse

Schouders, romp (3-assen), bekken, knie, enkels

Proprioceptie

Sprong opwaarts op één voet - balans houden 4x L-R

Mobiliteit

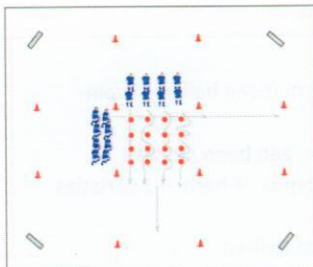
Opendraaien en zijwaarts uitvallen.

Been opwaarts zwaaien en voorw. uitvallen (lunge voorwaarts)

Been opwaarts zwaaien en lunge rugwaarts

Activatiefase 5 min

Snelvoetenwerk + technisch versnellen



Beschrijving

Loop-ABC (over de hoedjes) + technisch versnellen

Knieheffing (one side)

Lopen met gestrekte benen (one side)

Elasticiteitssprong

Hakke-bil (knie hoog-hiel zitvlak)

Technische oefeningen met bal ter afwisseling

Sprong-ABC + technisch versnellen 4H x 4 oefeningen

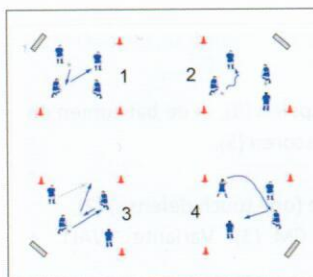
Hinksprong (linker-rechter voet)

Veelsprong hoog (L-R)

Squatsprongen over hoedjes

Functionele fase 10 min

Technisch coördinatief



Beschrijving

1. Twee ballen doorspelen, telkens bal vragen in de voet, in beweging aannemen en dribbel + pass.

2. Dribbel + bal overname en veranderen van richting (2 ballen).

3. Bal inspelen, kaats, derde man inspelen in de ruimte.

4. Bal met sprong doorkoppen naar medespeler die de bal vraagt in de ruimte met versnelling.

Afwisselend jonglage tussen de oefeningen.

Opwarming 45 : PLATEAU-OPWARMING : 9-KWADRANTEN

Niveau Puberteitsfase

Aantal spelers: 16-24 spelers

Technisch-Tactisch: Progressieve passing (Functionele fase)

Fysiek-Technisch-coördinatief: Body awareness – Kracht bovenlichaam (Activatiefase)

Mentaal: Fun

Inloophase 5 min

Technisch coördinatief – body awareness



Beschrijving

Inlopen > losmaken van 'Schouders tot enkel' (3')

Technisch coördinatief (centraal kwadrant)

Dynamische stretching ter plaatse

Schouders, Romp (3-assen), Bekken, Knie-Enkels

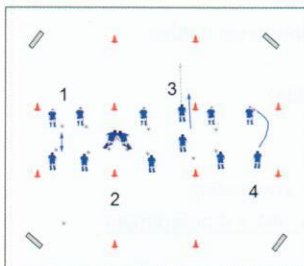
Mobiliteit-stabiliteit-flexibiliteit (met bal)-body awareness

Loop- en sprong-ABC + versnellen met bal centraal

4H-2S (L-R)

Activatiefase 5 min

Kracht + reactievermogen



Beschrijving

Coördinatie : onderlinge afstand 2 m (twee ballen – brein-coördinatief)

Proprioceptie: per twee: Sprong op één been / balans

Lunges (L-R) + bal terugspelen Submax. 4 herh. – 3 variaties

Duelling > trek- en duwspelen

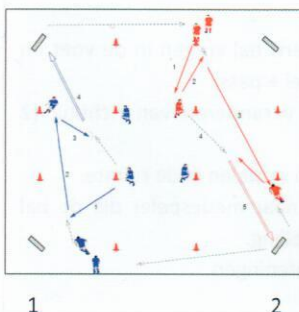
Kracht bovenlichaam - push-ups - stabiliteit

Reactiespelen per twee

➤ Interceptie : bal inspelen naast medespeler + reactie

Functionele fase 10 min

Passing analytisch



Beschrijving

Passing 1 (rood)

Inspelen (1), kaats (2), juist diep spelen (3), in de bal komen en kaats (4), onder de bal komen en scoren (5).

Passing 2 (blauw)

Pass naar minidoel (1), interceptie (one touch defense) (2), in de bal komen en kaats op CM (3). Variante 'WALL' + afleggen (3).

One-touch-deep en scoren (4).

Opwarming 46 : PLATEAU-OPWARMING : 9-KWADRANTEN

Niveau Postformatie-Prestatiefase

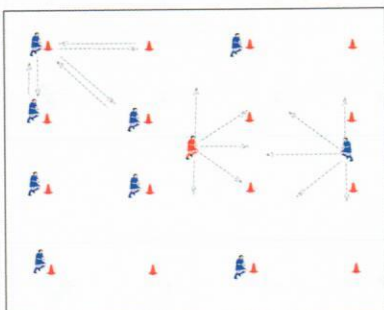
Aantal spelers: >10 spelers

Technisch-Tactisch: Shadow game – collectief bewegen

Fysiek-Technisch-coördinatief: Lichtvoetigheid-snelvoetenwerk-wenden

Mentaal: Leiding nemen - 'Keep the line' – visuele communicatie

Inloophase 5 min



Positioneel dynamisch inlopen

Beschrijving

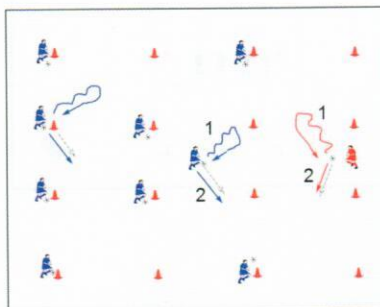
Positionele opwarming 4-3-3

Positie '10' leidt de opwarming. Als sp. pos.10 voorwaarts loopt, loopt iedereen ook voorwaarts, uitgezonderd de spits (loopt in spiegelbeeld). Klassiek aangeleerde opwarming van 'schouder tot enkels'.

Dynamisch stretchen.

Tempo verhogen met 'loop- en sprong-ABC'.

Activatiefase 5 min



Snelvoetenwerk + technisch versnellen + wenden

Beschrijving

Bal leiden, kappen en draaien op tempo van de spits.

Zich verplaatsen in spiegelbeeld van de spits : 10 m voor-, zijwaarts en/of schuin-voorwaarts.

Technisch-coördinatief, jonglage, enz.

Reactievermogen

Spits sprint met bal in bepaalde richting, alle spelers reageren. 2 x 4 herhalingen.

Functionele fase 10 min



Positioneel schuiven + kantelen – 'Keep the line'

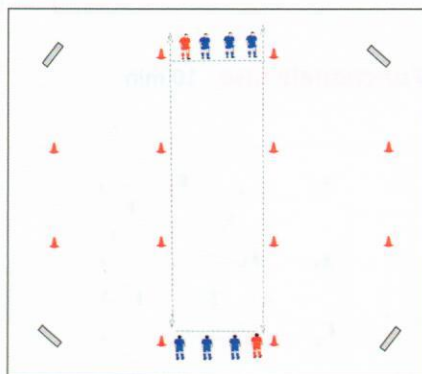
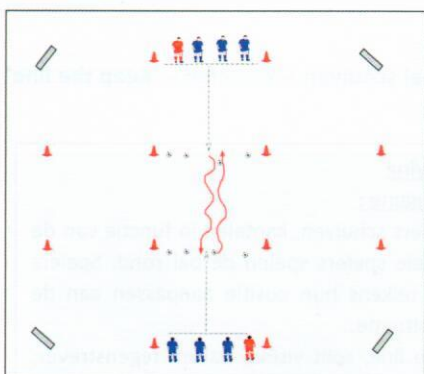
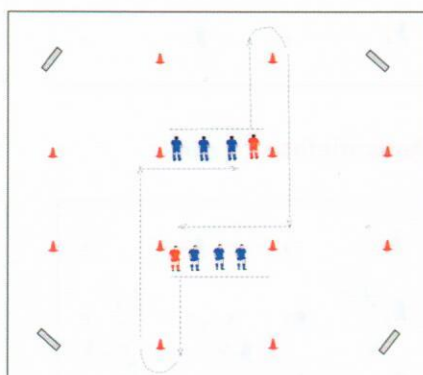
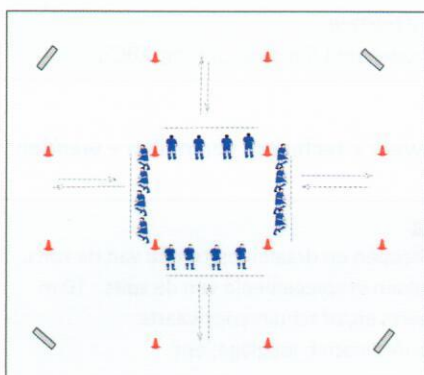
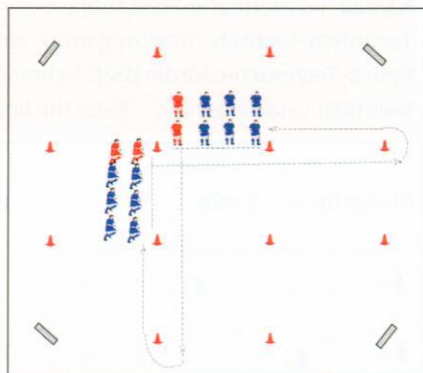
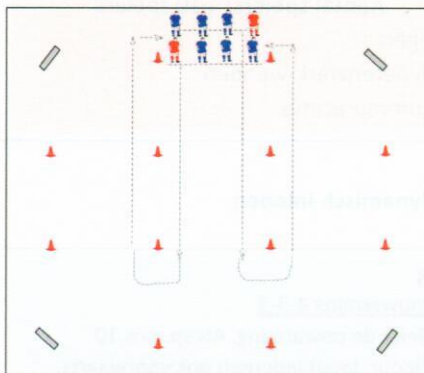
Beschrijving

Shadow game :

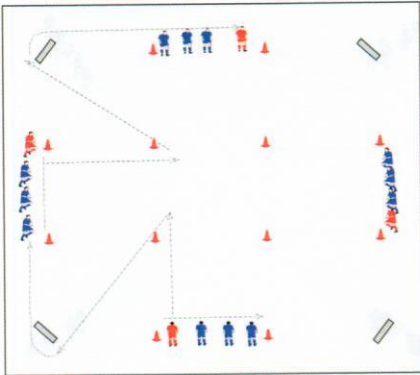
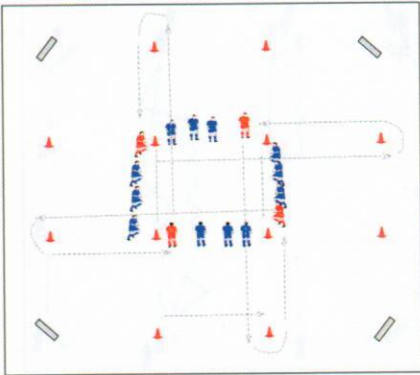
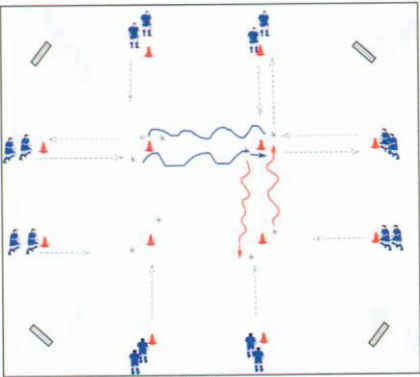
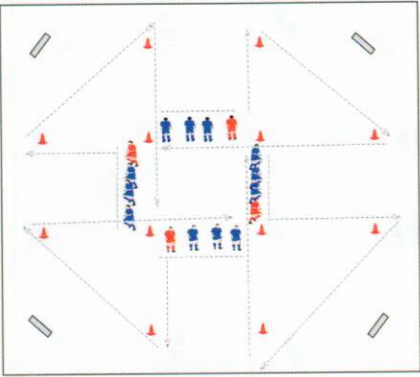
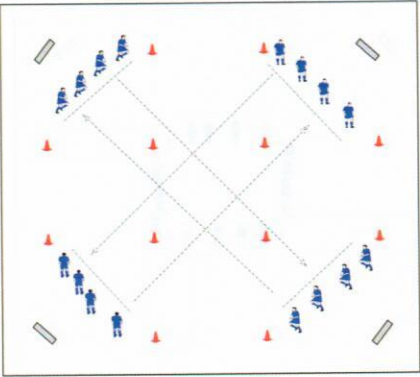
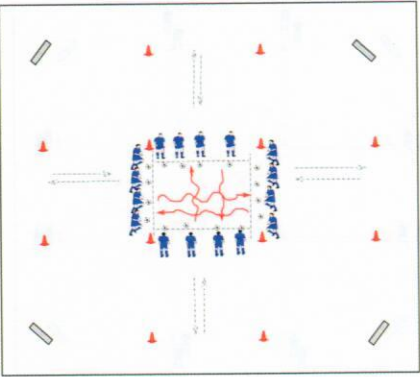
Alle spelers schuiven, kantelen in functie van de bal. Enkele spelers spelen de bal rond. Spelers moeten telkens hun positie aanpassen aan de nieuwe situatie.

Keep the line, split vision, bal en tegenstrever, 'bal georiënteerd lopen'.

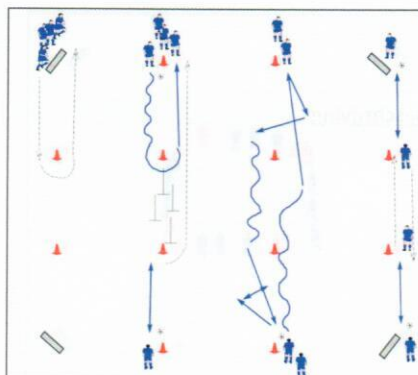
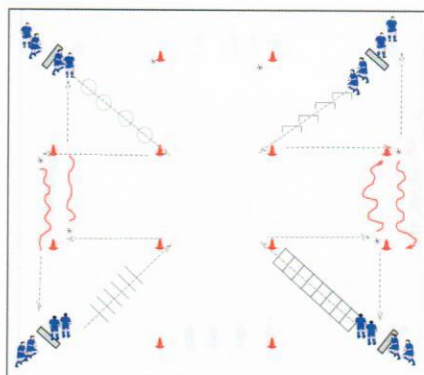
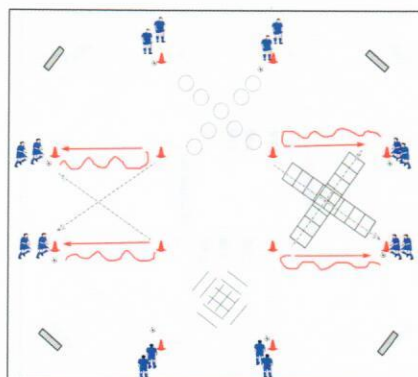
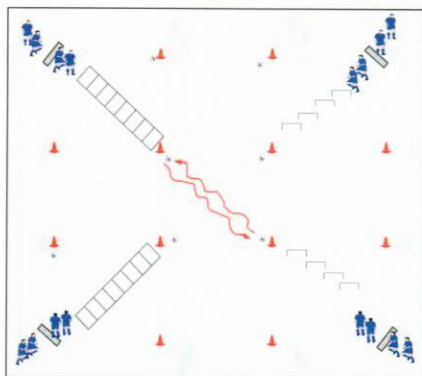
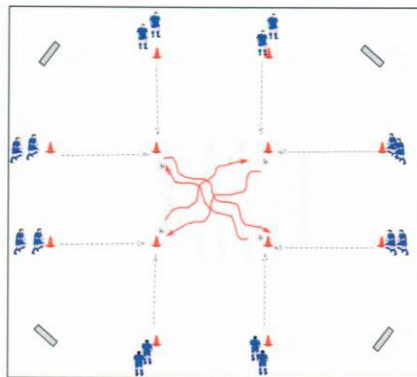
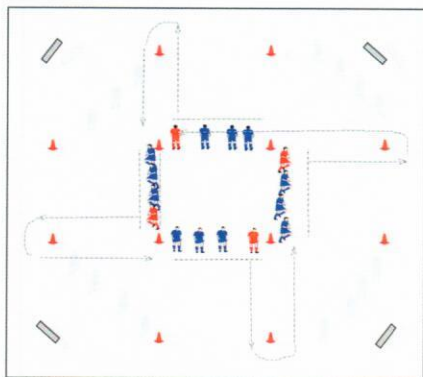
Extra voorbeelden PLATEAU-OPWARMING 9-kwadranten



Extra voorbeelden PLATEAU-OPWARMING 9-kwadranten

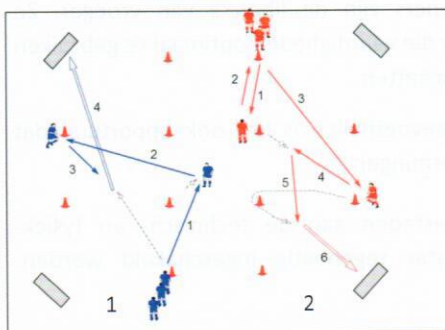


Extra voorbeelden PLATEAU-OPWARMING 9-kwadranten



7.4. Pass- en trapvormen en positiespelen van uit plateau-opwarmingen

Pass- en trapvorm Analytisch



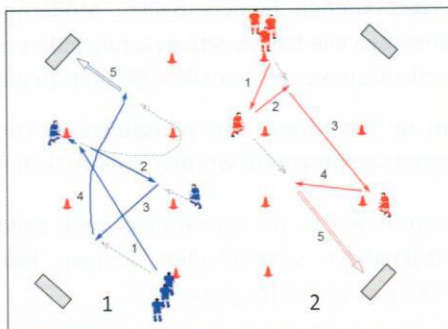
Beschrijving

Passing 1: (blauw) Diagonaal inspelen (1), bal aannemen en opendraaien, bal breed inspelen (2), sp. 1 komt onder de bal, kaats (3) en proberen te scoren (4).

Passing 2: (rood) Inspelen (1), kaats (2), schuin diep (3), sp. 2 komt onder de bal, kaats (4), bal in de ruimte op sp.3 (5+6).



Ruimtelijke oriëntatie

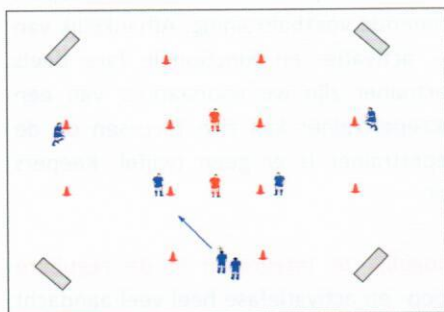


Beschrijving

Passing 1: (blauw) Diep inspelen (1), aannemen of kaats op sp.2 (2), deviatie op sp.1 (3), korte lob op lateraal-diep infiltrerende speler (4), scoren (5).

Passing 2: (rood) Give and go (1+2), diep-breed op sp.3 (3), kaats op sp.2 die onder de bal komt (4), scoren (5).

Pass- en trapvorm : Functioneel (met tegenstrever(-s)) van '5-0 tot 5-5'

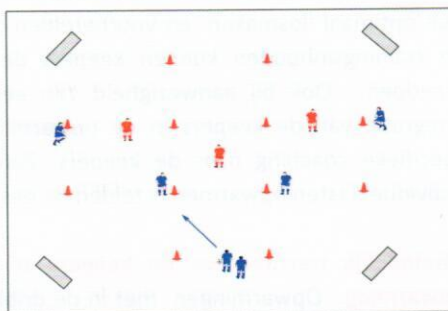


Beschrijving

Passing: 5 tegen 2 op 2 x 2 doeltjes.

Progressieve balcirculatie met doel te scoren in één van beide doeltjes. Rood kan scoren in de omschakeling in de andere twee doeltjes.

Variante: aantal baltoetsen / spelers (aanvallers, verdedigers al of niet in eigen zone blijven).



Beschrijving

Passing: 5 tegen 3 op 2 x 2 doeltjes.

Progressieve balcirculatie met doel te scoren in één van beide doeltjes. Rood kan scoren in de omschakeling in de andere twee doeltjes.

Variante: aantal baltoetsen / spelers (aanvallers, verdedigers al of niet in eigen zone blijven).

Hoofdstuk 8 OPWARMING KEEPERS

Vaak merken we dat topkeepers zich onderscheiden door specifieke kwaliteiten, zoals het perfect kunnen meevoetballen. Moderne topkeepers zijn de libero's van vroeger. Ze beheersen alle basis voetbalvaardigheden en weten die vaardigheden optimaal te gebruiken om de juiste keuzes te maken en spelsituaties in te schatten.

Om op het niveau van veldspelers te kunnen meevoetballen is het ook opportuun dat keepers geïntegreerd worden in de collectieve opwarmingen.

Vermits we in de opwarming veel aandacht besteden aan de technisch- en fysiek-coördinatieve vaardigheden, kunnen keepers beter regelmatig ingeschakeld worden.

= Keeper als veldspeler

Ook wat het mentale betreft, is het leuker voor de keeper om af en toe samen met de veldspelers te kunnen opwarmen. Voetbal is tenslotte een collectieve sport.

In de speelfase opteren we om geen onderscheid meer te maken tussen keepers en veldspelers. Zowel in de dribbel-, activatie- als functionele fase integreren we de keepers in de opwarming. Ook in de wedstrijdjjes 5 tegen 5 verkiezen we om de keepers regelmatig te laten meespelen als veldspeler.

In de coördinatie-fase blijven we de keepers integreren in de opwarming. Basistechnieken aanleren is ook voor de keepers een belangrijke doelstelling. In het functioneel gedeelte kan de keeper zijn taak als keeper invullen en zich voorbereiden op de wedstrijdjjes.

De PHV-leeftijd is opnieuw een belangrijk keerpunt. Vanaf die periode moeten ook keepers zich optimaal 'losmaken' en voorbereiden op de komende voetbaltraining. Afhankelijk van de trainingsinhouden kunnen keepers de inloop-, activatie- en functionele fase deels meedoen. Ook bij aanwezigheid van een keepertrainer zijn we voorstander van een integratie van de keepers in de opwarming. De keepertrainer kan zich focussen op de specifieke coaching naar de keepers. Zonder keepertrainer is er geen twijfel. Keepers individueel laten opwarmen is zelden de beste keuze!

Uiteindelijk trachten we de keepers zo veel mogelijk te integreren in de reguliere opwarming. Opwarmingen met in de dribbel-, inloop- en activatiefase heel veel aandacht aan algemene en specifieke coördinatieve vaardigheden. In het functioneel gedeelte plannen we ook functionele oefeningen voor de keepers.

Vanaf de puberteitsfase kunnen we de integratie in de opwarming bespreken met de keepertrainer.

	INLOOPFASE 5'	ACTIVATIEFASE 5'	FUNCTIONELE FASE 10'
SPEELFASE	Collectief	Collectief	Collectief
COORDINATIEFASE	Collectief	Collectief	Collectief
PUBERTEITSFASE	Collectief	Collectief-Individueel	Collectief-Individueel
WEDSTRIJDFASE	Individueel-collectief	Individueel-collectief	Individueel-collectief
PRESTATIEFASE	Individueel-collectief	Individueel-collectief	Individueel-collectief

Opwarming 47 : Individuele keepertraining : De opbouw

Niveau Nationaal - regionaal

Aantal spelers: 1-3 keepers

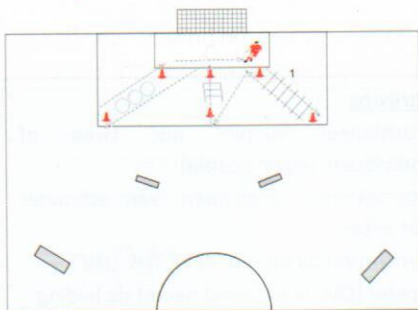
Technisch-Tactisch: Korte en lange opbouw van bij de keeper

Fysiek-Technisch-coördinatief: Koppelingsvermogen: Fysiek-coörd. + juiste balaanname

Mentaal: Focus, nauwkeurigheid

Inloophase 5 min

Losmakende oefeningen + dynamische stretching



Beschrijving

- Inlopen + losmakende oefeningen, terug loslopen. Van 'Schouder tot Enkel'.
- Dynamische lenigheid : 'Top-down'.
- Proprioceptie: sprong voorwaarts, rugwaarts en zijwaarts 'one leg'. Balans houden.
- Mobiliteit-Flexibiliteit-Stabiliteit
- Lichte squatsprongen, walking lunge (Herh.x 4).

Activatiefase 5 min

Fysiek-coördinatief + gerichte balaanname

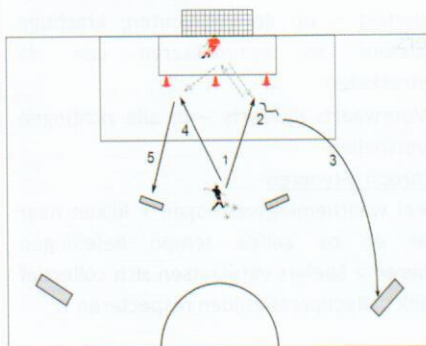


Beschrijving

- Snelvoetenwerk in de loopladder. Zeer korte contacttijden (hete-plaattechniek).
- Bal aannemen, meenemen, georiënteerd inspelen in minidoeltje of naar de coach.
- Basic plyometrie > 3 haagjes 30 cm, korte contacttijden, bal aannemen en inspelen.
- Sprong-ABC – veelsprong voorwaarts.

Functionele fase 10 min

Technisch-coördinatief + basics (juiste keuze onder druk)



Beschrijving

- Bal inspelen (1), correcte balaanname (2) en gerichte diepe en lange bal (3).

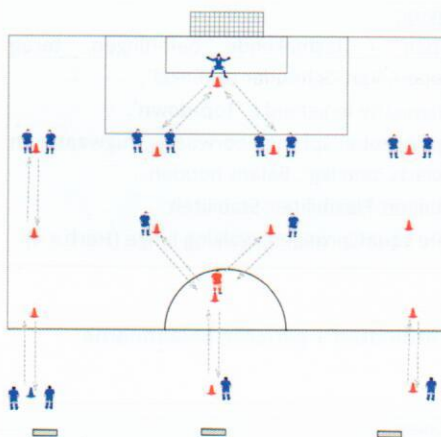
Variante

1. Coach roept in welk doeltje er moet gespeeld worden : kort (minidoel) linker of rechter doel of lang (naar groot doel) linker of rechter doel.
2. Functioneel : coach speelt de bal in en geeft meteen ACTIEVE druk op de keeper (keuzes).

Opwarming 48 : Integratie keeper(-s) in de reguliere collectieve training

Niveau Nationaal **Aantal spelers:** 12-16 spelers + keepers
Technisch-Tactisch: Opbouwzone beheersen: progressieve balcirculatie
Basics: Balaanname en doorspelen van de bal in de voet en in de ruimte (met tegenstrever)
Fysiek-coördinatief: Snelvoetenwerk + versnellen in verschillende richtingen
Mentaal: Waarnemingsvermogen (Dribbelfase)

Inloofase 5 min

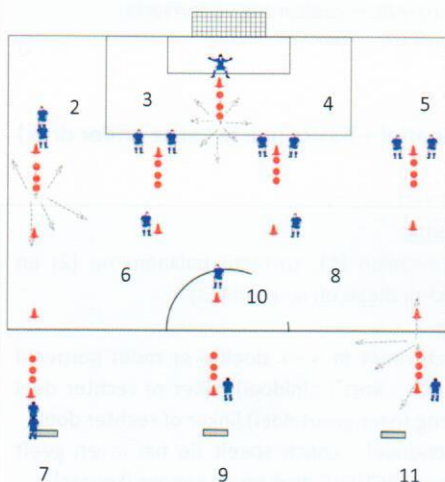


Dynamisch inlopen

Beschrijving

- Positioneel inlopen per twee of individueel (eigen positie)
- Losmakende oefeningen 'van schouder tot enkel'
- Synchroon uitvoeren 'KEEP THE LINE'
- Speler (CM) in het rood neemt de leiding
- Dynamisch lenigheid
- Proprioceptie : Loopbeweging op één been
- Proprioceptie : Triple jump op één voet
- Langes-Squats
- Loop-ABC en Sprong-ABC

Activatiefase 5 min



Positioneel snelvoetenwerk + basic-plyo.

Beschrijving

- Loop- en sprong-ABC (vervolg)
- Snelvoetenwerk + technisch versnellen
- Accent : grote eerste stap, maar technisch perfect = op de voorvoeten, krachtige afstoot en optimaliseren van de strekketen
- Voorwaarts-zijwaarts – in alle richtingen versnellen

Synchroon uitvoeren

Visueel waarnemingsvermogen = kijken naar elkaar en op zelfde tempo oefeningen uitvoeren > Spelers verplaatsen zich collectief in 'blok'. Recuperatietijden respecteren !!

Functionele fase 10 min Progressieve opbouw van analytisch naar functioneel over meerdere trainingen.



Beschrijving Duur 10 min (oefenstof spreiden over meerdere opwarmingen binnen bepaalde periode)

Opbouwzone beheersen. Collectieve progressieve positionele passing (zonder tegenstrever).

Coach speelt de bal in op de keeper (variatie in inspeelpass).

Opbouw via de 3 en 4, opbouw via de 2 en 5, opbouw via de 6.

Doel > positionele passing en scoren in minidoeltje = spelers op positie 7-9 en 11.

Aanleerfase analytisch

1. Vrije keuze, aantal baltoetsen vrij, bal van voet naar voet spelen.
2. Vrije keuze, aantal baltoetsen vrij, bal spelen in de ruimte.
3. Met opgelegde opties, aantal baltoetsen beperken, looplijnen vastleggen, diep-kaats-diep.
4. Vrije keuze uit de verschillende opties.



Beschrijving Duur 10 min (oefenstof spreiden over meerdere opwarmingen binnen bepaalde periode). Opbouwzone beheersen. Collectieve progressieve positionele passing (met tegenstr.).

Coach speelt de bal in op de keeper (variatie in inspeelpass).

Opbouw via de 3 en 4, opbouw via de 2 en 5, opbouw via de 6.

Doel > positionele progressieve passing en scoren in minidoeltje = positie 7-9 en 11

Aanleerfase functioneel (met tegenstrevers + decision making + meerdere opties)

1. Vrije keuze, aantal baltoetsen onbeperkt, bal van voet naar voet of in de ruimte spelen.
2. Opgelegde keuzes, aantal baltoetsen beperken, volgens vaste looplijnen (keuzes meegeven)
3. Vrije keuze of verplicht altijd diep-kaats en diep spelen.

Progressieve Opbouw

Tegenover DRIE spitsen / tegenover TWEE spitsen / tegenover DRIE spitsen + TWEE middenvelders, enz.

Functionele fase 10 min Progressieve opbouw van analytisch naar functioneel over meerdere trainingen.



Beschrijving Duur 10 min (oefenstof spreiden over meerdere opwarmingen binnen bepaalde periode)

Opbouwzone beheersen. Collectieve progressieve positionele passing (zonder tegenstrever).

Coach speelt de bal in op de keeper (variatie in inspeelpass).

Opbouw via de 3 en 4, opbouw via de 2 en 5, opbouw via de 6.

Doel > positionele passing en scoren in minidoeltje = spelers op positie 7-9 en 11.

Aanleerfase analytisch

1. Vrije keuze, aantal baltoetsen vrij, bal van voet naar voet spelen.
2. Vrije keuze, aantal baltoetsen vrij, bal spelen in de ruimte.
3. Met opgelegde opties, aantal baltoetsen beperken, looplijnen vastleggen, diep-kaats-diep.
4. Vrije keuze uit de verschillende opties.



Beschrijving Duur 10 min (oefenstof spreiden over meerdere opwarmingen binnen bepaalde periode). Opbouwzone beheersen. Collectieve progressieve positionele passing (met tegenstr.).

Coach speelt de bal in op de keeper (variatie in inspeelpass).

Opbouw via de 3 en 4, opbouw via de 2 en 5, opbouw via de 6.

Doel > positionele progressieve passing en scoren in minidoeltje = positie 7-9 en 11

Aanleerfase functioneel (met tegenstrevers + decision making + meerdere opties)

1. Vrije keuze, aantal baltoetsen onbeperkt, bal van voet naar voet of in de ruimte spelen.
2. Opgelegde keuzes, aantal baltoetsen beperken, volgens vaste looplijnen (keuzes meegeven)
3. Vrije keuze of verplicht altijd diep- kaats en diep spelen.

Progressieve Opbouw

Tegenover DRIE spitsen / tegenover TWEE spitsen / tegenover DRIE spitsen + TWEE middenvelders, enz.

Functionele fase 10 min Progressieve opbouw van analytisch naar functioneel over meerdere trainingen



Beschrijving Duur 10 min (spreiden over meerdere opwarmingen)

Positionele pass- en trapvorm (meerdere variaties mogelijk in functie van eigen spelphilosofie)

1. Keeper werpt de bal (slingerworp) naar flankspeler. Opbouw met meerdere mogelijkheden.
Doel : flankaanvaller in de voet aanspelen, dribbel, flankvoorzet in de handen van de keeper.
2. Keeper trapt de bal in volley naar centrale speler. Diep – onder de bal komen van de flankspeler en kaats. Flankspeler speelt in 1 tijd diep op de flankaanvaller.
Doel : flankaanvaller in de ruimte aanspelen, versnelling naar de bal en cross voor doel.
3. Keeper trapt lange bal (streep) naar de centrale middenvelder. Kaats op de spits, flankverdediger komt onder de bal en speelt diep op de flankaanvaller. Cross voor doel.
Doel : flankaanvaller in de ruimte aanspelen, versnelling naar de bal en cross voor doel.



Beschrijving Duur 10 min (spreiden over meerdere opwarmingen)

Functionele pass- en trapvorm met vrije keuze van de spelers. Decision making

1. Keeper trapt de bal (streep) naar centrale middenvelder. Positionele aanval tegenover twee centraal verdedigers.
2. Keeper trapt de bal centraal of naar de flankspeler. Positionele opbouw tegenover twee centraal verdedigers en een middenvelder.
3. Idem tegenover drie verdedigers en één middenvelder.

Variaties

- Aantal baltoetsen beperken
- Altijd eerst diep spelen na kaats

Opwarming 50 : Integratie keeper in de reguliere collectieve training

Niveau Puberteitsfase, Wedstrijdfase

Aantal spelers: 12 + keepers

Technisch-Tactisch: Opbouwzone beheersen – integratie keepers

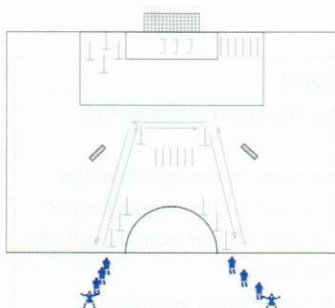
Fysiek-Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk, actie na actie, coördinatieloop

Mentaal: Leren samenwerken – communicatie met de keeper (positie 3 en 4)

Inlooffase

5 min

Dynamisch inlopen



Beschrijving

Inlopen + dynamisch losmakende oefeningen

Dynamische stretching

Proprioceptie : Dubbel contact met tripling + sprong zijw.

Walking lunge voorwaarts (x 5)

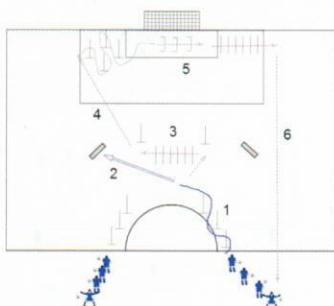
Walking lunge rugwaarts (x 5)

Bekkenkanteling - squat sprong (x 5) = strekketen

Activatiefase

5 min

Agility complex : A-specifiek



Beschrijving

Wendbaarheid met bal, correcte passing in minidoeltje, technisch versnellen naar doelgebied.

- Wendbaarheid
- Basic plyometrie (20 cm)
- Snelvoetenwerk
- Coördinatieloop 40 m 80 % (4 herhalingen)

Functionele fase

10 min

Integratie keeper : Terugspeelbal verwerken



Beschrijving

Bal op de keeper inspelen en meteen snelvoetenwerk lateraal. Keeper rolt/werpt/trapt de bal naar de diagonaal vrijlopende medespeler. Opendraaien en diep spelen op de flankspeler. Balaanname en slalomdribbel in tempo. Afwisselend links en rechts opnieuw starten.

Opwarming 51 : Integratie keeper in de reguliere collectieve training

Niveau Coördinatiefase

Aantal spelers: 12 + keepers

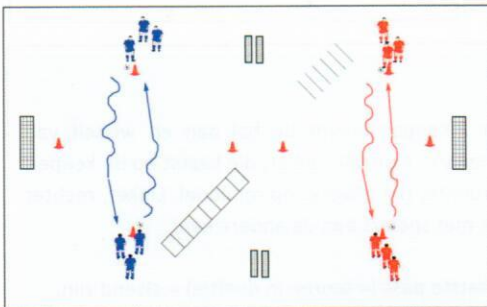
Technisch-Tactisch: Opbouwzone beheersen

Fysiek-Technisch-coördinatief: Balaanname opendraaien en veranderen van speelkant

Mentaal: Visuele waarneming en verbale coaching (Functionele fase)

Dribbelfase 5 min

Technisch-coördinatief



Beschrijving

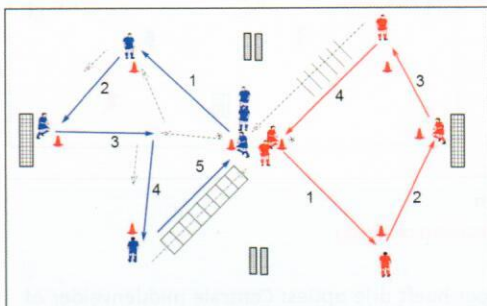
- Bal leiden en losmakende oefeningen
- Loop-ABC met bal in de handen
- Dynamisch ritmisch en synchroon losmaken.
- Bal leiden en passing, na 5, 4, 3 en 2 balcontacten.
- Jonglage

Beschrijving

Loop-ABC : 1. Skipping – knie heffen tot tegen de bal, afwisselend linker of rechter knie of uitsluitend ene kant 2. Lopen met gestrekte benen 3. Elasticiteitssprong – bal voorwaarts gestrekt vasthouden 4. Hakke-billen met knie hoog en tenen opgetrokken 5. Eén been voorwaarts uitstrekken (paardenloop)

Activatiefase 8 min

Passing + Fysiek- en technisch-coördinatief



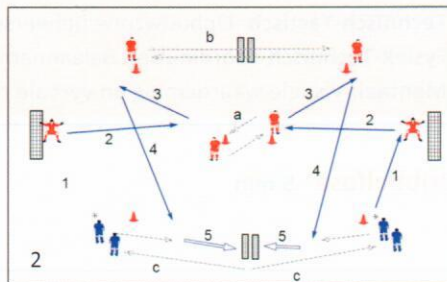
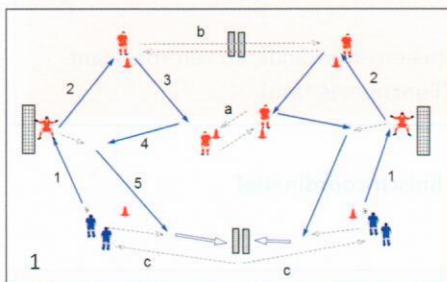
Beschrijving

Integratie fysiek-coördinatieve vaardigheden

1. Passing, bal aannemen en doordraaien
2. Passing, sp.1 komt onder de bal
3. Kaats op sp.1
4. Sp.1 devieert de bal naar sp.3
5. Sp.3 snelvoetenwerk en aansluiten bij de andere groep. 4 x 2'

Beschrijving

Oefening na 2' veranderen van richting. Tempo progressief verhogen. Handelingssnelheid. Accent blijven leggen op nauwkeurigheid = balaanname en doordraaien (+ over de schouder kijken). Technisch versnellen na fysiek-coördinatieve actie.

Functionele fase 10 min**Integratie keepers : terugspeelbal en opbouwen****Beschrijving****Oefening 1**

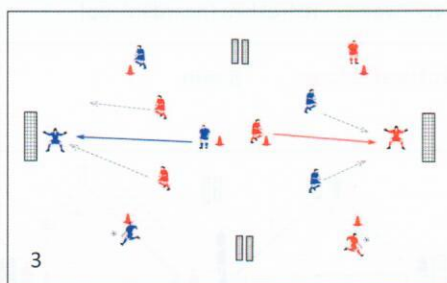
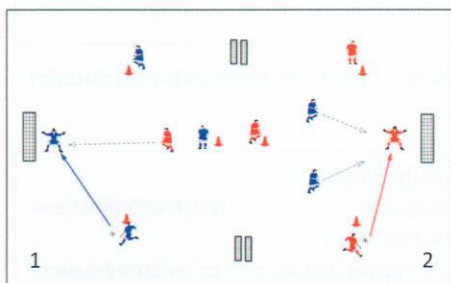
1. Flankspeler speelt de bal terug op de keeper 2. Keeper neemt de bal aan en wisselt van speelkant. Passing op linker flankspeler 3+4. Inspelen van centrale speler, die kaatst op de keeper. 5. Keeper speelt de rechter flankverdediger in de ruimte, die afwerkt op minidoel. Linker, rechter flankspeler en centrale spelers wisselen van positie met spelers aan de andere kant.

Accent : laatste pass is vaak de belangrijkste pass

= nauwkeurigheid en focus tot en met de laatste pass (= scoren in doeltje) = eisend zijn.

Oefening 2

Idem als oefening 1, Keeper speelt de centrale middenvelder in, die kaatst op de flankspeler die opent in de ruimte op de flankverdediger. Wisselen in tempoloop van positie.

**Beschrijving Duur 10 min – werken in korte golven**

Functioneel met **KEUZES** en **TEGENSTREVER(-s)** (decision making)

Oefening 1 Kp + 3 tegen 1

Verdediger speelt de bal terug op de keeper. Keeper heeft drie opties: Centrale middenvelder of flankspelers. Opdracht: minimum 2 spelers moeten de bal hebben aangeraakt alvorens er gescoord kan worden.

Oefening 2 Kp + 3 tegen 2

Bal inspelen vanop de flank.

Oefening 3 Kp + 3 tegen 1

Bal wordt door centrale speler terug gespeeld op de keeper.

Hoofdstuk 9 POSITIE SPECIFIEKE OPWARMINGEN

Opwarming 52 : Positiespecifiek FLANKVERDEDIGERS

Niveau: Nationaal

Aantal spelers: 4 individueel positiespecifiek

Technisch-Tactisch : Omschakelen van aanval naar verdediging - **Profielspecifiek**

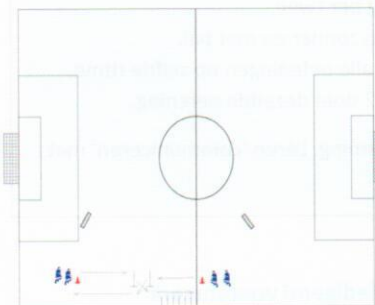
Fysiek-Technisch-coördinatief : Ritme- en richtingsverandering met en zonder bal

Mentaal: De wil om snel om te schakelen van aanval naar verdediging

Inlooffase

5 min

Ritme- en richtingsveranderingen zonder bal



Beschrijving

Vier spelers. Twee ballen, afstand 18-20 m

- Losmakende oefeningen zonder bal, thv de paaltjes veranderen van richting met korte schijnactie.
- Bal leiden, thv de paaltjes veranderen van richting en naar binnen of buiten snijden. Korte schijnactie.
- Idem maar met ritmeverandering en accent op een technisch nauwkeurige uitvoering (detail-coaching).

Activatiefase

5-10 min

Ritme- en richtingsveranderingen met bal



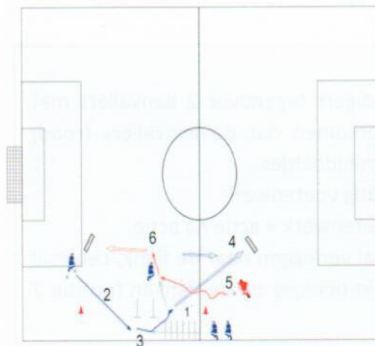
Beschrijving

1. Flankspeler snelvoetenwerk met rug naar de zijlijn.
2. Medespeler (keeper) speelt de bal strak in.
3. Balaanname met richtingsverandering.
4. Diep kijken en diep inspelen (scoren minidoel = spits).
5. Meteen omschakelen en bal aannemen, defensief doordraaien en scoren in minidoel = terugspelen op de keeper of centrale verdediger.

Functionele fase

10 min

Frontaal duel 1 tegen 1 : defense



Beschrijving

1. Flankspeler snelvoetenwerk met rug naar de zijlijn.
2. Medespeler (keeper) speelt de bal strak in.
3. Opendraaien langs de lijn.
4. Diep kijken en diep spelen (scoren minidoel).
5. Omschakelen en defensief denken. Defense houding en frontaal duel 1 tegen 1 uitspelen. Medespeler tracht te scoren in minidoel. Kan verdediger de bal afnemen, dan kan hij scoren in het aanvallend doeltje.

Opwarming 53 : Positiespecifiek CENTRAAL VERDEDIGERS

Niveau Nationaal

Aantal spelers: 4 spelers positiespecifiek

Technisch-Tactisch: Opbouwzone beheersen - **Profielspecifiek**

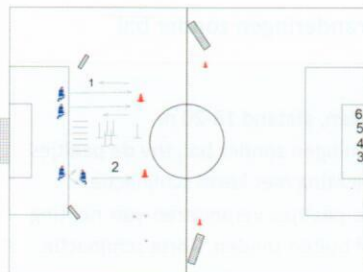
Fysiek-Technisch-coördinatief: Snelvoetenwerk, actie na actie, snel opendraaien + vista

Mentaal: Leren samenwerken – visuele waarneming – 'communiceren' met de ogen

Inloophase

5 min

Visuele communicatie



Beschrijving

Ritmische opwarming per twee.

Synchroon opwarmen zonder en met bal.

Synchroon met bal = alle oefeningen op zelfde ritme, speler 1 leidt, speler 2 doet dezelfde oefening.

Doel : Visuele waarneming. Leren 'communiceren' met de ogen.

Activatiefase

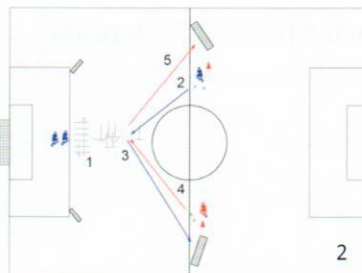
10 min

Agility-complex : verdedigend voetenwerk



Beschrijving Oef. 1

1. Defense run
 2. Defensief voetenwerk
 3. Snelle voetjes, bal inspelen en kaatsen
 4. Wissel kant
- Ontzetten met het hoofd



Beschrijving Oef. 2

1. Snelle voetjes tussen de stokken (side steps) + wendbaarheid voorwaarts (tussen de paaltjes) - lichtvoetigheid. 2+3. Terugspeelbal verwerken en openen op de flank. Wissel van speelkant. 4+5. Idem maar tweede bal vanop de andere kant.

Functionele fase

10 min

Positiespel



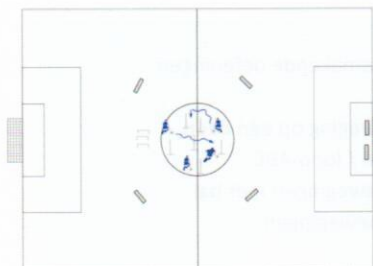
Beschrijving

Twee centraal verdedigers tegenover 2 aanvallers met bal. Trachten te voorkomen dat de aanvallers (rood) kunnen scoren in de minidoeltjes.

Accent : Snel, lichtvoetig voetenwerk

Defensief voetenwerk + actie na actie

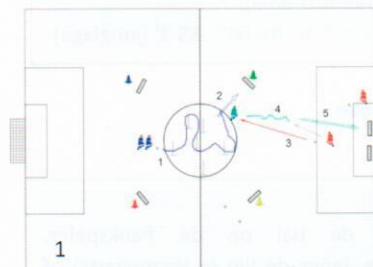
In de omschakeling bal verleggen naar de flank, centraal verd. kunnen scoren in doeltjes op de flanken (positie 7 en 11).

Opwarming 54 : Positiespecifiek MIDDENVELDERS**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 4 spelers positiespecifiek**Technisch-Tactisch:** Infiltratie met en zonder bal - **Profielspecifiek****Fysiek-Technisch-coördinatief:** Snelvoetenwerk, actie na actie, wendbaarheid**Mentaal:** Doorzettingsvermogen, visuele communicatie**Inloophase****5-8 min****Technisch-coördinatief****Beschrijving**

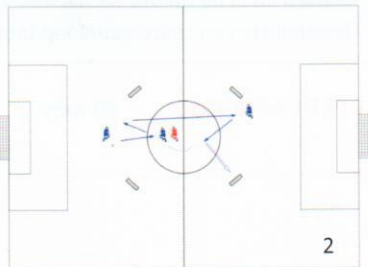
Inlopen + dynamisch losmakende oefeningen
 Dynamische stretching
 Proprioceptie: dubbel contact met tripping + sprong zijw.
 Dribbelen met bal, afwisselend jonglage oefeningen
 Bekkenkanteling - squat sprong (x 5)
 Dribbel met kap- en draaibewegingen

Activatiefase**5-10 min****Visuele waarneming****Beschrijving**

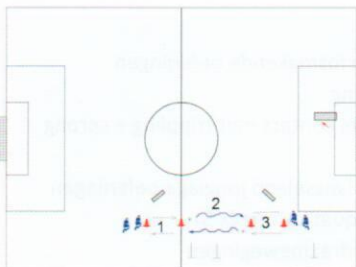
- Basic plyometrie (3 haagjes van 30 cm)
- Medespeler speelt de bal in, balaanname en tempodribbel tussen de paaltjes. Medespeler roept kleur, scoren in minidoel.
- Tweede bal vragen en tempo dribbel. Opnieuw zo snel mogelijk scoren. Medespeler roept nummer of kleur van doel.

Functionele fase**10 min****Infiltratie zonder bal 'Box-to-box' + Positiespel****Beschrijving Oef.1**

1+2 Slalomedribbel, scoren in minidoel
 3+4 Actie 2, medespeler speelt bal in, infiltratie en trachten te scoren in minidoeltje (5). Verd. kan intercept. in de '16' of in duel gaan.

**Beschrijving Oefening 2**

Positiespel met twee kaatsers. Centraal 1 tegen 1. Sp.1 kan scoren door na een kaats, diepte en opnieuw kaats (scoren) in minidoel. Doel : snel onder de bal komen, na bal diep met kaats.
 Modaliteiten Duur 30" H 4-6 R 90" S 1-2 S R 4 min (fysieke prikkel - herstellvermogen)

Opwarming 55 : Positiespecifiek FLANKAANVALLERS**Niveau** Nationaal**Aantal spelers:** 4 spelers positiespecifiek**Technisch-Tactisch:** Infiltratie op de flank - **Profielspecifiek****Fysiek-Technisch-coördinatief:** Snelvoetenwerk, actie na actie, coördinatieloop**Mentaal:** Leren samenwerken – Mentaal snel omschakelen; defensief-offensief-defensief**Inloophase****5-8 min****Schijn- en passeerbewegingen****Beschrijving**

Inlopen + dynamisch losmakende oefeningen

Dynamische stretching

Proprioceptie : loopbeweging op één been

1. Dynamisch loslopen / loop-ABC
2. Bal leiden – basisbewegingen met bal
3. Schijn- en passeerbewegingen

Activatiefase**5-10 min****Handelingssnelheid****Beschrijving Oef.1**

1. Snelvoetenwerk
2. Bal inspelen
3. Georiënt. contr.
4. Scoren in minidoel
5. Wenden en bal aannemen
6. Scoren (twee baltoetsen) in minidoel.

**Beschrijving Oefening 2**

Idem oef.1 5. Speler vraagt de bal aan de centraal middenvelder.

Kaatsen en in de ruimte versnellen. Cross voor doel (scoren in handbal-doel).

Omschakelen en coördinatieloop tot aan de startpositie. H 6-8x S 1-3x RH 60" RS 3' (jonglage)

Functionele fase**10 min****'Actie na actie' met keuze****Beschrijving**

Middenvelder speelt de bal op de flankspeler. Georiënteerde controle, langs de lijn (= voorwaarts) of naar binnen snijden. Scoren in minidoel (= spits aanspelen). Duel 1 tegen 1 met de keuze om bal te spelen in het klein doeltje = 1 punt (4 + 5), scoren na cross op handbaldoel = 2 punten (6).

Opwarming 56 : Positiespecifiek SPITSEN

Niveau Nationaal

Aantal spelers: 4 spelers positiespecifiek

Technisch-Tactisch: Waarheidszone beheersen - **Profielspecifiek**

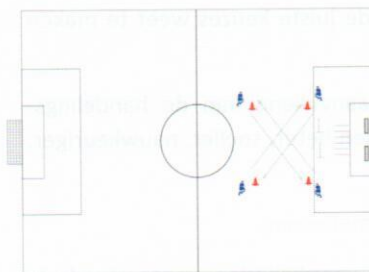
Fysiek-Technisch-coördinatief: Wendbaarheid en 'actie na actie' in de 'box'

Mentaal: Winnersmentaliteit. Willen scoren.

Inloophase

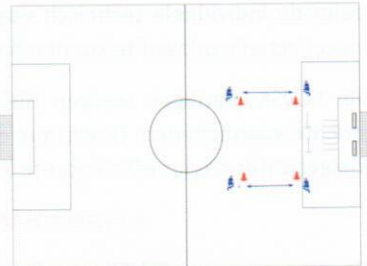
5-8 min

Dynamisch loslopen met 'cross-over' loop



Beschrijving oef.1

Diagonaal overlopen
Losmakende oef.
Mobiliteit-
flexibiliteit
Proprioceptie
Cross-over loop



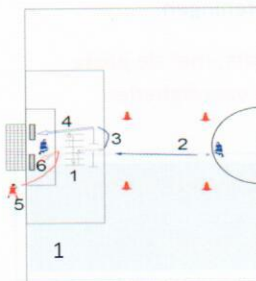
Beschrijving oef.2

Passing, kort naar lang, met snelvoetenwerk. Bal aannemen met de zool en de 'wall' simuleren.

Activatiefase

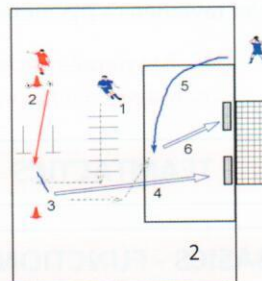
5-8 min

Agility-complex in de waarheidszone - scoren



Beschrijving oef.1

- 1.Snelvoetenwerk, wenden
- 2.Ingespeelde bal aannemen
- 3.Links of rechts wegdraaien (pivoteren met bal)
- 4.Scoren in minidoel
- 5.Aangeworpen bal
- 6.Koppen op hoogste punt

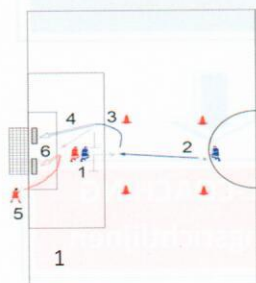


Beschrijving oefening 2 Idem oef. 1, maar de bal wordt vanop de zijkant ingespeeld. Bal aannemen achter het poortje en scoren. Vrijmaken en aangeworpen bal op hoogste punt, met krachtige afstoot, in minidoeltje koppen (naar de grond knikken).

Functionele- fase

10 min

Functionele acties 'in de box'

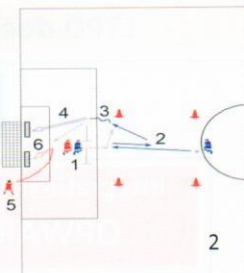


Beschrijving oef.1

Actie na actie. Spits maakt zich los van zijn tegenstander. Bal aannemen, pivoteren en scoren. Na de actie meteen aangeworpen bal trachten te scoren. Lucht-duel.

Beschrijving oef.2

Idem oef. 1, spits heeft de keuze: kaats of pivoteren. Na de kaats zich meteen terug vrijmaken.



Hoofdstuk 10 INTEGRATIE TECHNISCH-TACTISCHE-FYSIEKE en MENTALE VAARDIGHEDEN IN DE REGULIERE OPWARMING

Het spelen van 'echt' voetbal, met tegenstrevers en medespelers, staat centraal in de LTPD-filosofie. De wedstrijd 11 tegen 11 is ons EINDDOEL. Dit vertaalt zich in het aanleren van collectieve tactische vaardigheden (teamtactics en/of speelwijze). Voorwaarde is dat de speler de individuele technisch vaardigheden beheerst en de juiste keuzes weet te maken om collectief explosief te kunnen handelen.

Alle CLUSK-vaardigen werken hierbij ondersteunend en aanvullend aan de handelingsgerichte vaardigheden. Doel is om de technische vaardigheden beter, sneller, nauwkeuriger, doelgerichter en dus efficiënter te kunnen uitvoeren.

= **Fysieke HANDELINGSSNELHEID optimaliseren.**

We wensen geen CLUSK-vaardigheden te trainen om de vaardigheden, maar steeds in functie van het einddoel.

= **Wedstrijd 11 tegen 11 = Technisch-tactische HANDELINGSSNELHEID.**

Om deze doelstellingen te realiseren is het niet voldoende om een organisatie uit te zetten en/of tevreden te zijn met enkele mooie, maar weinig doelgerichte oefeningen.

De juiste detail-coaching op het juiste moment, op de juiste plaats, met de juiste richtlijnen zal het verschil maken in de ontwikkeling van deze vaardigheden.



Detail-coaching algemene en specifieke coördinatieve vaardigheden

Veel voetbalspecifieke technische vaardigheden, basis van de speelwijzettraining, kunnen aangeleerd en ingeoeft worden in de opwarming. Detail-coaching staat centraal in de toepassing van deze vaardigheden. Vaardigheden die in de opwarming analytisch, maar ook functioneel kunnen worden aangeleerd en/of worden geoptimaliseerd.

**Specifieke coördinatieve vaardigheden
als basis voor de speelwijze-training (teamtactics)
initieren, inoefenen en optimaliseren in de opwarming.**

Technisch-Tactische vaardigheden

- Handelingsgerichte vaardigheden
- Decision making

BALBEZIT	BALVERLIES
Opbouwzone beheersen	Zone tussen doel en bal beheersen
Infiltratie – meerderheid creëren	Collectieve pressing
Waarheidszone beheersen	Waarheidszone beheersen
Offensieve anticipatie	Defensieve anticipatie

Fysiek-technisch coördinatieve vaardigheden voor in de OPWARMING

- Integratie bewegingsgerichte vaardigheden
- Integratie analytische vaardigheden en functionele vaardigheden

BALBEZIT	BALVERLIES
Het kunnen over de schouder kijken voor de balaanname	Het kunnen rugwaarts versnellen en de bal voorwaarts ontzetten met het hoofd (defensief koppen)
Het kunnen versnellen na de actie ; schijnbeweging, passing, balaanname, duel	Georiënteerd druk kunnen geven + defense run (side steps) + vervolg actie
Het kunnen vasthouden van de bal met tegenstrever in de rug : de ' WALL '	Het kunnen rugwaarts verdedigen (achteruit lopen of defense run + snel kunnen pivoteren of wenden (= vervolg actie)
Bal kunnen aanvallend gericht koppen op het hoogste punt + tweede bal (actie na actie)	Het kunnen zijwaarts teruglopen met overstap en vista naar tegenstrever en bal = split-vision met een ' fall-back ' run
Het snel kunnen wenden en pivoteren = het aanvallend kunnen veranderen van richting met de juiste techniek.	Het snel kunnen wenden en keren = defensief kunnen veranderen van richting met de juiste techniek = wenden

Algemene bewegingsgerichte eindtermen

1. Speler loopt lichtvoetig, ontspannen en elastisch met de juiste vormspanning (**Loop-ABC**).
2. Speler loopt technisch correct en economisch = Gekruiste coördinatie, hoge knieheffing, romp rechtop, schouders ontspannen, neutrale bekkenkanteling, afrollen van de voet, volledige strekketen vanuit de enkel en beperkte romprotatie (**Loop-ABC**).
3. Speler kan voorwaarts springen (horizontale sprong) met korte contacttijden in alle richtingen (**Sprong-ABC**) en in balans-evenwicht blijven (**Proprioceptie**).
4. Speler gebruikt zijn armen kort en krachtig om opwaarts te springen (**Kracht-versnelling**).
5. Speler kan opwaarts elastisch en met korte contacttijden springen met één of beide voeten (**Sprong-ABC**).
6. Speler kan zich voortbewegen met korte, snelle contacttijden met de juiste lichaamshouding (**Frequentie - Body awareness**).
7. Speler kan zich voorwaarts verplaatsen met relatief grote sprongen met de juiste lichaamshouding (**Amplitude - Body awareness**).
8. Speler weet hoe hij technisch moet versnellen. Relatief grote pas, hoge snelle knie-inzet, korte elastische contacttijden, krachtige voorwaartse arminzet (**Technisch versnellen**).
9. Speler weet hoe en kan technisch versnellen in alle richtingen voor-, zij- en rugwaarts na loop-ABC-scholing (**Technisch versnellen na loop-ABC**).
10. Speler weet hoe en kan technisch versnellen in alle richtingen na opwaarts en/of voorwaartse sprong (**Technisch versnellen na sprong-ABC**).
11. Speler is wendbaar over links en rechts (**Wendbaarheid**).
12. Speler weet hoe hij wendbaarder kan zijn in alle richtingen (hoofd-armen, rompinzet, voetplaatsing) (**Wendbaarheid**).
13. Speler kan de juiste looptechniek op submaximale snelheid lang volhouden (**Coördinatieloop**).
14. Speler kan snel veranderen van ritme en richting (**Ritme- en richtingsveranderingen**).

15. Speler kan een tegenstander uit balans brengen aan beide kanten (**Schijnbeweging**).
16. Speler weet hoe hij een tegenstrever uit evenwicht kan brengen over beide zijden (**Schijnbeweging**).
17. Speler weet 'hoe en kan' explosief versnellen na de actie (schijnbeweging, pass, enz.)- snelle armpjes = snelle voetjes (**Explosief versnellen**).
18. Speler kan en weet hoe hij explosief kan versnellen vanuit stilstand. Snelle armen = snelle voeten, hoge krachtige knieinzet (**Explosief versnellen - Kracht versnellen**).
19. Speler kan zeer snel reageren op externe prikkel (auditief, visueel, sensitief) (**Reactievermogen**).
20. Speler kan in balans blijven tijdens en na een actie, versnelling, ritme- en richtingsverandering (**Dynamisch evenwicht-Proprioceptie**).
21. Speler kan in evenwicht blijven na duel en onder druk van tegenstrever (**Duelling**).
22. Speler kan in het duel de juiste lichaamshouding aannemen (bekken, armen, romp, beenspieren, zwaartepunt, enz.) (**Duelling**).
23. Speler weet hoe hij de juiste lichaamshouding moet aannemen om in duel te gaan (**Duelling**).
24. Speler kan in duel voldoende vormspanning opbouwen vanuit een correcte bekkenkanteling (**Duelling**).
25. Speler kan meerdere fysiek-coördinatieve vaardigheden nauwkeurig en gericht na elkaar uitvoeren aan een hoge tot maximale intensiteit (**Koppelingsvermogen**).
26. Speler kan meerdere fysiek-coördinatieve vaardigheden koppelen aan analytische en functionele individuele technische vaardigheden met bal (**Vertaling LTPD-vaardigheden naar Basics**).
27. Speler kan fysiek-coördinatieve vaardigheden vertalen naar functionele collectieve voetbalacties (**Vertaling LTPD- vaardigheden naar Teamtactics**).



Specifieke bewegingsgerichte doelstellingen

Voorbeeld 1 : Waarheidszone beheersen > specifieke vaardigheid : de 'wall'

Tegenpartij speelt lage pressing.

Coach vraagt een snelle balcirculatie om op het juiste moment de target-spits te kunnen aanspelen (uit de dekking komen) die een 'WALL' maakt = bal houden en lichaam gebruiken als 'scherm/muur' tussen bal en tegenstrever.

Simultaan zijn er minimum twee spelers die links en rechts onder de bal komen en derde speler die **'infilteert'** in de ruimte/diepte.



Teamtactics

- Een doelkans creëren via een individuele actie
- Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen!
- Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans
- Wanneer infiltreren: **RUIMTE + OP HET JUISTE MOMENT**

Basics Functioneel = 'decision making'

= Target-speler weet **WAAR** en **WANNEER** hij de 'WALL' moet inzetten.

1. Speler kan zich aanspeelbaar opstellen in de meest gunstige positie op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
2. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat een medespeler daardoor aanspeelbaar wordt op het ogenblik dat speler aan de bal kan passen.
3. Speler kan zich zodanig verplaatsen dat hij als tussenstation kan fungeren om een andere speler (3e speler) gunstig in het spel te betrekken.
4. Speler kan een medespeler steunen (= door snel en juist naar de bal te bewegen) als medespeler aan de bal in moeilijkheden zit (= als hij onder druk wordt gezet).
5. Speler kan een korte pass op de juiste voet, met de juiste balsnelheid en op het juiste moment naar een medespeler geven die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is en dichtbij staat.

Fysiek-coördinatief

1. Speler kan zich lichtvoetig, soepel en elastisch bewegen met bal.
2. Speler is wendbaar in alle richtingen zonder bal (inhibitievermogen).
3. Speler reageert zeer snel op actie van zijn medespeler (reactievermogen).
4. Speler heeft een goed gevoel voor ritme- en richtingsverandering.
5. Speler anticipeert, ageert en reageert snel en op het juiste moment.
6. Speler heeft een goed evenwicht, balans en stabiliteit.
7. Speler weet zijn core-spieren op de juiste manier te gebruiken.
8. Speler gebruikt zijn armen om zijn tegenstrever sportief, maar kortdaat af te houden enerzijds en zijn balans te houden anderzijds.
9. Speler kan de bal aannemen en deze afschermen met zijn body (lichaam tussen bal en tegenstrever).
10. Speler neemt de juiste bekkenkanteling (met een neutrale kromming in de onderrug) aan en beschermt de bal.
11. Speler beweegt coördinatief snel en ritmisch na het afspelen van de bal.

Spelers **BETER** en **NAUWKEURIGER LEREN BEWEGEN**

Spelers **SNELLER** en **STERKER** maken

Spelers de explosieve acties **LANGER** kunnen laten volhouden

LTPD-doelstellingen

- = Werken ondersteunend en aanvullend aan de voetbaltactische inhoud
 - = Denk altijd vanuit het einddoel
 - = Specifieke voetbalacties vanuit de wedstrijd

Doel =

EINDTERMEN CLUSK-VOETBALVAARDIGHEDEN integreren in de reguliere

OPWARMING

= **DETAIL-COACHING** = Details maken het verschil

**Hoe meer ATLEET, hoe beter de BAL- en LICHAAMSBEHEERSING,
Hoe sneller de FUNCTIONELE technieken 'eigen' worden gemaakt,
Hoe sneller en beter de speler de 'JUISTE KEUZES' kan maken.**

Opwarming 57 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : de 'Wall'

Niveau Nationaal

Aantal spelers: 4-6 (positiespecifiek)

Technisch-Tactisch: Bal afschermen (WALL) in de waarheidszone

Fysiek-Technisch-coördinatief: Body awareness - stabiliteit

Mentaal: Overtuiging - durven

Inloofase

5-8 min

Body awareness - WALL



Beschrijving

Inlopen per 2 Klassieke opwarming

Dynamisch loslopen 2' Dynamisch stretchen 1'

Bal jonglage 1' Body awareness: passing per twee, bal inspelen, bal stoppen met de zool, WALL maken, passing derde speler.

Variante : extra speler zoekt contact bij de WALL en tracht de speler uit evenwicht te brengen (60° squat).

Activatiefase

8 min

Positiespecifieke coördinatie



Beschrijving

Snelvoetenwerk zijwaarts over de hoepels. Rugwaarts vooractie maken, snijden en voorwaartse verplaatsing naar de bal toe.

Medespeler speelt de bal in, WALL maken. Verdediger volgt zelfde parcours. Speler geeft druk + body-contact.

Aanvaller kaatst de bal, beweegt lateraal-diep.

Medespeler speelt de bal in. Trachten te scoren in doel.

Functionele fase

10 min

Positiespel – toepassing 'WALL'



Beschrijving

Balbezit 5 tegen 5, afmetingen 30 x 20 m.

Team blauw tracht na 5 passes de bal te spelen op de spits. Spits moet de bal even vasthouden. Infiltratie middenvelder (steunspeler).

Actie 2 tegen 1. Spits kan wegdraaien en zelf scoren of de bal afleggen aan medespeler.

Duur 1'-2' Spits en verdediger regelmatig wisselen.

Opwarming 58 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Bal koppen op het hoogste punt

Niveau Coördinatiefase

Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Samenspelen - Aanvallend koppen

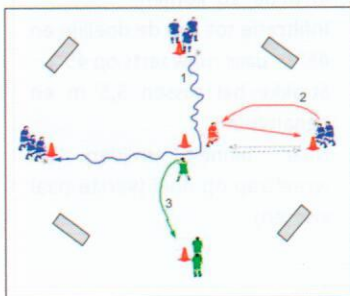
Fysiek-Technisch-coördinatief: Offensief koppen: Koppen op het 'hoogste punt', timing

Mentaal: Concentratie – willen scoren en winnen (Activatiefase)

Dribbelfase

5 min

Balbeheersing - Body awareness - Timing



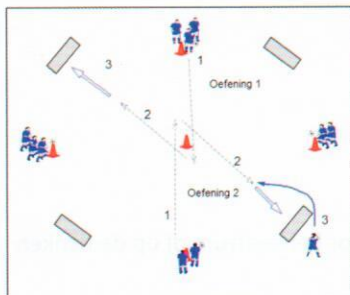
Beschrijving

1. Bal leiden + losmakende oefeningen. Elke speler 1 bal. Basisoefeningen balbeheersing. Bal hoog houden met het hoofd. Wie kan dit zonder fouten? 3'
2. Aangeworpen bal op hoogste punt raken en terug koppen. 4 x (body awareness)
3. Bal vanuit de handen, krachtig koppen naar medespeler. Technisch versnellen na de actie.

Activatiefase

8 min

Reactievermogen



Beschrijving

4 groepen van 3 spelers. Afstand tot het midden = 12 m.

Oefening 1: Reactie-snelheidsspel.

Op signaal van de coach, sprint tot in het midden, hoek snijden. Wie scoort eerst met het hoofd. Aanloop + afstoot + bal vanuit de handen, krachtig koppen. Afwiss. linker en rechter voet afstoot.

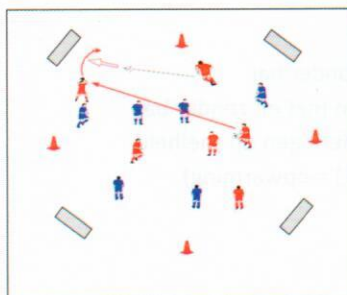
Oefening 2:

Op signaal sprint tot midden, hoek snijden. Aangeworpen hoge bal proberen binnen te koppen. Wie scoort eerst?

Functionele fase

10 min

Handbal-spelen



Beschrijving

Twee teams van 6 spelers. Afstanden 24 x 24 meter.

4 doeltjes.

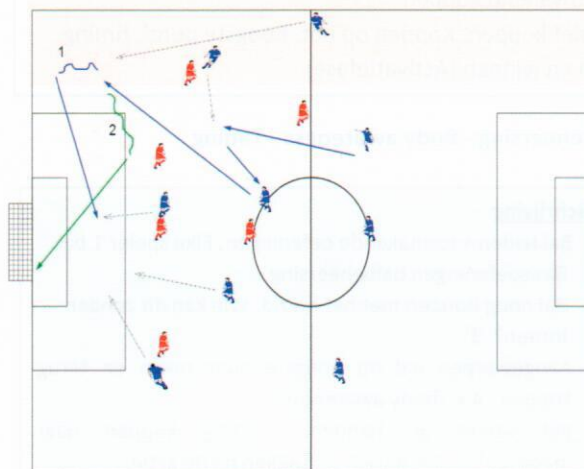
Handbal, niet lopen met de bal. Probeer te scoren in de minidoeltjes. Tien passes na elkaar is één punt extra.

Duur 4 x 2' / 30" recuperatie

Variante : elk team kan scoren op twee doeltjes.

Specifiek bewegingsgerichte vaardigheden

Voorbeeld 2: Infiltratie + frontaal duel



DECISION MAKING

Juiste moment infiltreren

Keuze > 4 opties

1. Actie maken met frontaal duel en in de '16' komen
2. Infiltratie tot aan de doellijn en 45° (= pass rugwaarts op 45°)
3. Strakke bal tussen 5,5 m en penaltypunt
4. Naar binnen snijden en wreeftrap op doel (verste paal viseren).

Teamtactics

- Infiltratie met en zonder bal
- Meerderheidssituatie creëren

Basics

- Decision making : op het juiste moment infiltreren door het centrum of op de flanken en het frontaal duel opzoeken.
- Decision making : juiste moment leren herkennen, diep gaan of achter de bal blijven.
- Decision making : duel opzoeken of passing (medespeler aanspelen).

LTPD- Fysiek

1. Explosiviteit - Snelheidsuithoudingsvermogen
2. Fysiek-coördinatief: Het kunnen versnellen met en zonder bal
Ritme- en richtingsveranderingen met en zonder bal
3. Technisch coördinatief: Bal leiden met richtingsveranderingen op snelheid
4. Kracht : core-stability - sprongkracht (lichte plyo (basic) = opwarming)
5. Posturale strekken trainen

Specifieke coördinatieve eindtermen

Schijn – en passeerbeweging + het kunnen versnellen na de actie

1. Speler kan lichtvoetig, soepel en elastisch bewegen met en zonder bal.
2. Speler heeft een goede ritme- en richtingsverandering met en zonder bal.
3. Speler kan een tegenspeler met schijnbeweging uit balans brengen aan beide kanten.
4. Speler weet hoe hij explosief kan versnellen na de actie (in voorwaartse beweging).
5. Speler kan explosief versnellen na de actie (vanuit voorwaartse beweging).
6. Speler kan explosief versnellen vanuit stilstand met en zonder bal.
7. Speler is wendbaar in zijn acties over beide kanten (snel wenden en keren).
8. Speler weet hoe hij wendbaarder kan zijn in zijn acties over beide kanten.
9. Speler kan in balans en evenwicht blijven na de actie en/of dribbel onder druk.

Detail-coaching

- Neem snelheid in de actie. Maak een planning.
- Eens de actie (passeerbeweging) ingezet, explosief versnellen.
- Let op de goede lichaamshouding, voorvoeten, ene voet voor de andere, knieën lichtjes gebogen, kijk naar de bal, enz. Gebruik je hele lichaam, met in het bijzonder aandacht voor de armen (gekruste coördinatie, hoge armfrequentie).
- Zet de passeeractie overtuigend en explosief in. Maak gebruik van een vooractie (verrassingseffect). Hou het tempo hoog en blijf 'baas' over de spelsituatie.
- Probeer de tegenstrever uit balans te brengen. Zit laag. Meteen na de schijnbeweging explosief versnellen. Eenmaal de beweging ingezet, ga je overtuigend door. Lichtjes door de knieën buigen. Zwaartepunt verlagen en lopen op de voorvoeten, dit maakt je wendbaarder, sneller en explosiever.
- Posturale strekken. Volledig uitstrekken in de achterste contactfase.

Mentaal

- Durven infiltreren
- Creatief keuzes maken
- Mogen (en durven) fouten maken
- Initiatief nemen en creatief zijn in de acties (dribbel, duel, versnelling, richting, enz.)



Opwarming 59 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Infiltratie op de flank + actie

Inloophase

5 min

Dynamisch inlopen



Beschrijving: Intensieve opwarming

Dynamisch loslopen per twee

Dynamische stretching

Proprioceptie

Lunges-squats 4x Links- 4 x Rechts

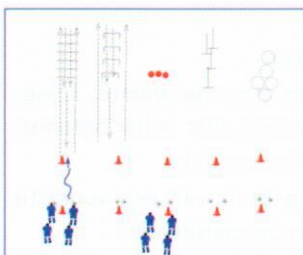
Loop-ABC en Sprong-ABC (2 x 4 oefeningen)-Strekketen

Technisch versnellen 2x

Activatiefase

8 min

Fysiek-coördinatief



Beschrijving

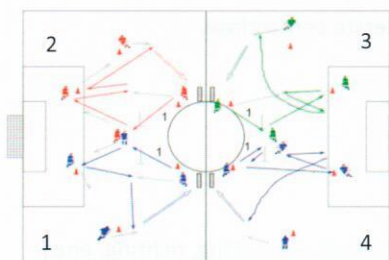
Fysiek-coördinatief : 2 herh. per post – sub-maximaal tempo. 30" recuperatie – doorschuiven.

1. Snelvoetenwerk in de stokken – twee tijden voorw.
2. Basic plyometrie 5 haagjes 20 cm
3. Snelvoetenwerk zijwaarts
4. Wendbaarheid – slalomloop
5. Veelsprong – voorwaarts (amplitude)

Functionele fase

10 min

Positionele passing + infiltratie op de flank



Beschrijving: 4 varianten van pass- en trapvormen

Passing 1 : (blauw) Bal inspelen in de voet + deviatie op de flankspeler

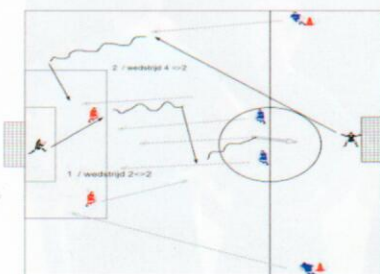
Passing 2 : (rood) Bal inspelen na kaats in de ruimte

Passing 3 : (groen) Bal inspelen na kaats met lob

Passing 4 : (zwart) Bal inspelen na dubbele kaats met lob.
4 x 3 min

Explosiviteits-fase 15 min

Explosieve capaciteit : snelheidsuithoudingsvermogen



Beschrijving

2 tegen 2 met omschakeling naar 4-2

Keeper speelt de bal naar twee medespelers (rood). Twee tegen twee. Zodra de actie wordt afgerond, brengt de keeper een tweede bal richting flankspelers in het spel (blauw). Beide flanksp. + 2 tegen 2. Aanvallers schakelen om en worden verdedigers.

Modaliteiten D6-10" I 100% H 4-6x S 1-2x RH 60-90" RS 4'

Opwarming 60 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Versnellen na de actie

Niveau Puberteitsfase

Aantal spelers: 12-18 spelers

Technisch-Tactisch: Infiltratie en waarheidszone beheersen

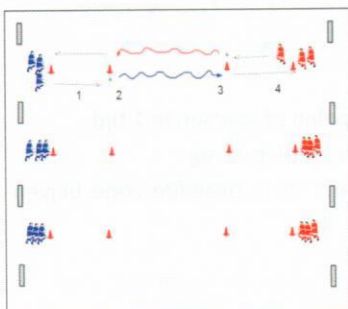
Fysiek-Technisch-coördinatief: Versnellen na de actie (ritmeverandering)

Mentaal: Overtuiging

Inloophase

5 min

Inlopen met en zonder bal



Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie - timing

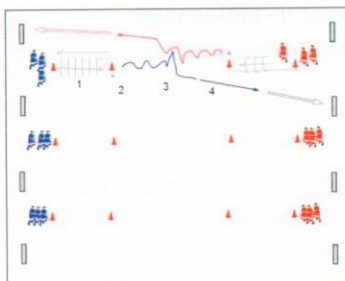
1. Inlopen + dynamisch losmakende oefeningen
2. Bal leiden, basisbewegingen met bal + tegelijk dynamisch losmaken van 'schouder tot enkel'

Proprioceptie. Dubbel tripling contact + sprong zijwaarts
Bekkenkanteling - squat sprong (x 5) – strekken optrainen.

Activatiefase

5 min

Actie + versnellen na de actie



Beschrijving

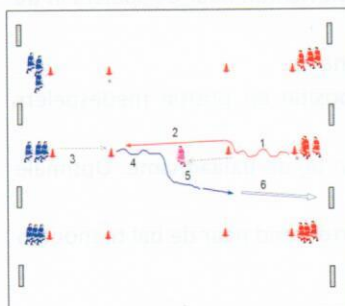
Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie.

1. Snelvoetenwerk met side steps voor- en rugwaarts
 2. Bal meenemen
 3. In het midden schijnbeweging (frontaal duel)
 4. Technisch versnellen met bal + scoren in de minidoel.
- Vier x links en Vier x rechts (met variaties van schijnbewegingen)

Functionele fase

10 min

Frontaal duel + versnellen met bal + scoren



Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Afwerken op één doeltje.

Optie 1 : Sp. rood start en leidt de bal (1).

Aan kegel 1 passing (2) naar medespeler.

Balaanname + schijnbeweging inzetten (4)

Versnellen na de actie (5) + scoren in minidoel

Optie 2 : Functioneel : actief verdedigen, scoren in linker of rechter doeltje.

Voorbeeld 3 Opbouwzone beheersen > specifieke vaardigheid :
Bal aannemen en opendraaien + wissel van speelkant
Over de schouder kijken voor de balaanname

Teamtactics

- Open en breed
- Ruimte maken voor jezelf
- Ruimte maken voor ander
- Balcirculatie: snel en nauwkeurig



Basics

- Decision making : juiste keuze : balaanname en doorspelen of kaatsen in 1 tijd
- Decision making : juiste keuze in passing, kort-lang, breed-diep-terug
- Decision making : juiste keuze 'wisselen van speelkant' of in dezelfde zone blijven opbouwen

LTPD- Fysiek

- Explosiviteit – Snelheidsvoorbereidende vormen
- Fysiek-coördinatief : Loop- en sprong-ABC + Wendbaarheid
- Technisch-coördinatief: Bal aannemen en lichtvoetig opendraaien
Over de schouder kijken voor de balaanname
- Kracht : Buik-, rug-, been-, schouder- en armspieren / Stabilisatieprogramma

Specifieke coördinatieve eindtermen

Diagonaal vrijlopen, lichtvoetig de bal aannemen, opendraaien en over de schouder kijken voor de balaanname

1. Speler kan zich snel vrijmaken en lichtvoetig opendraaien + balans houden.
2. Speler weet dat hij zich diagonaal moet vrijlopen als het kan. Dit betekent betere vista in functie van de bal, medespelers en tegenstrevers.
3. Tijdens het opendraaien kan de speler zijn aandacht richten naar de spelers in de directe omgeving.
4. Speler kan over de schouder kijken voor de balaanname.
5. Speler kan zich ruimtelijk oriënteren en eigen positie en positie medespelers duidelijk inschatten.
6. Speler heeft geen 'ruzie met de bal' of problemen bij de balaanname. Optimale balbeheersing en lichaamscontrole.
7. Speler heeft een perfecte balaanname zonder voortdurend naar de bal te moeten kijken ('loskomen' van de bal).

Opwarming 61 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Over de schouder kijken

Niveau Coördinatiefase - Puberteitsfase

Aantal spelers: 12-18

Technisch-Tactisch: Progressieve balcirculatie met voorwaartse bal naar sp. tussen de linies

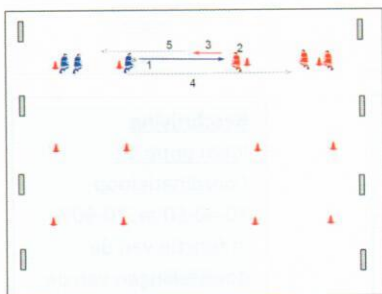
Fysiek-Technisch-coördinatief: Over de schouder kijken voor de balaanname

Mentaal: Concentratie en focus om de oefening perfect te laten verlopen

Inloophase

5 min

Bal werpen met borstpas + over de schouder kijken



Beschrijving

Sp.1 (blauw) loopt met de bal in de handen en werpt de bal naar de inlopende sp.2 (1). Sp.2 kijkt eerst over de schouder (2), vangt de bal en werpt de bal terug naar de startpositie. Beide spelers lopen door met losmakende oefeningen.

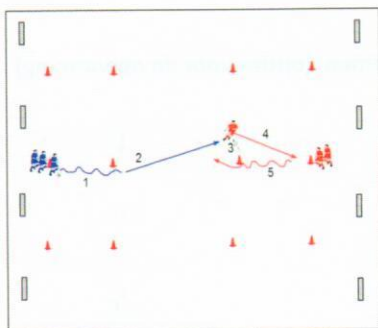
= Basketbal- en of handbal-opwarming

Afstanden 10-15 m tussen de potjes.

Activatiefase

5 min

Bal inspelen + over de schouder kijken



Beschrijving

Idem vorige oefening, maar met de voet.

Bal leiden (1), inspelen naar loskomende medespeler (2). Over de schouder kijken voor balaanname (3). Bal doorspelen (4) (medesp. in de rug maakt cijfer van 1 tot 5).

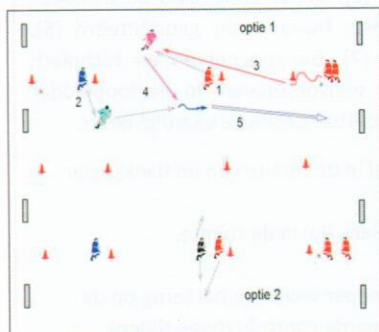
Medespeler start de oefening opnieuw aan de andere kant met de blauw speler die de inspeelpass heeft gegeven.

Afstanden 10-15 m tussen de potjes.

Functionele fase

10 min

Bal inspelen, over de schouder kijken en inspelen



Beschrijving

Optie 1: Sp.1 (rood) kijkt over de schouder (1) en loopt zich diagonaal vrij in functie van speler blauw in de rug. Blauwe sp. maakt de keuze = links of rechts vrijlopen (2). Bal inspelen naar eerste centrale speler (3). Blauwe sp. infiltreert op het juiste moment en krijgt de pass in de ruimte van centrale speler (4). Bal aannemen en scoren (5).

Optie 2: Met actieve verdediger in de rug.

Opwarming 62: Positiespecifiek CENTRAAL VERDEDIGERS**Inloophase****5 min****Opties 1-2-3****Beschrijving**

Dynamisch loslopen :

Kegel 1 = inlopen

Kegel 2 = dyn. losmaken

Kegel 3 = loslopen

Dynamische stretching

Kegel 1 = Loop-ABC

Kegel 2 = Sprong-ABC

Kegel 3 = Loslopen

**Beschrijving**Idem optie 1 :

+ Snelvoetenwerk in de stokken

+ side steps zijwaarts, rugwaarts, tussen de stokken

**Beschrijving**Idem optie 1 :

Coördinatieloop

30-40-50 m, 70-90%

In functie van de doelstellingen van de training of periodisering.

Functionele fase 10 min Positionele pass- en trapvormen (opties voor de opwarming)**Beschrijving**Passing 1: Passing in de voet.

Snelvoetenwerk CM (1), Strakke inspeelpass op de juiste voet (2), balaanname, over de schouder kijken en doordraaien, strakke wreeftrap op de spits (3+4), balaanname georiënteerd (5), diagonale bal op de flankspeler (6), vooractie flankspeler (7), bal meenemen en technisch versnellen met bal (8), bal met gevoel op de keeper (9), snelvoetenwerk in de loopladder voorwaarts (10). Heropstarten : koppelingsvermogen = multi-voetbalspecifieke vaardigheden.

Passing 2: Passing met 'give and go (centrale speler + spits). Bal in de ruimte van de flankspeler.

Passing 3: Passing met dubbele 'give and go' (spits en flankspeler). Bal in de ruimte.

Passing 4: Passing met lange ballen en cross naar de keeper. Keeper werpt de bal terug op de flankspeler, die probeert te scoren na een georiënteerde controle (twee tijden).

Voorbeeld 4 Zone tussen doel en bal beheersen : georiënteerd druk geven

Teamtactics

- Georiënteerd druk geven
- Onderlinge dekking
- Schuiven en kantelen
- Blokvorming



Basics

- Decision making : juiste keuze tussen druk linker-rechter voet, binnen- en buitenkant.
- Decision making : juiste keuze tussen druk : remmend wijken of duel (tacle).

LTPD- Fysiek

- Sprint naar de tegenstrever en kort afremmen (met balans).
- Positiehouding bij het druk geven (body awareness).
- Meeschuiven : side steps, fall-back run of rugwaarts lopen.
- Snel kunnen wenden en keren na actie van tegenstrever.
- Balans-evenwicht en lichtvoetigheid met duel-sterkte.

Specifieke coördinatieve eindtermen

Druk geven, defense run (side steps), fall-back run

1. Speler kan de juiste lichaamshouding aannemen in frontaal duel.
2. Speler beweegt kort en snel op de voorvoetjes in side steps (defense run).
3. Speler kan vanuit een defense houding goed wenden over links en rechts.
4. Speler kan vanuit de defense houding snel in alle richtingen versnellen
5. Speler kan zeer snel zijwaarts lopen met overstap. Ik hou mijn tegenstrever, bal en medespeler in zicht.
6. Speler kan vanuit deze fall-back run zeer snel wenden, keren, versnellen.
7. Speler kan zeer snel rugwaarts (achteruit) lopen. Ik hou mijn balans en evenwicht.
8. Speler kan vanuit het rugwaarts lopen zeer vlot een tweede actie in andere richting verderzetten (Inhibitievermogen).



SIDE STEPS / DEFENSE RUN



FALL-BACK RUN



RUGWAARTS VERSNELLEN

Opwarming 63 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Defensief koppen

Niveau Puberteitsfase-Wedstrijdfase

Aantal spelers: 18

Technisch-Tactisch: eigen waarheidszone beheersen (balverlies)

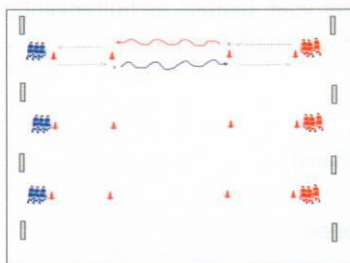
Fysiek-Technisch-coördinatief: rugwaarts loopactie omzetten in voorwaartse actie

Mentaal: Doorzettingsvermogen in duel

Inlooffase

5 min

Dynamisch loslopen + technisch-coördinatief



Beschrijving

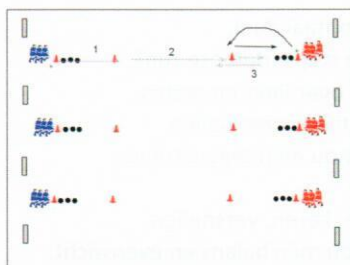
Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie. Loslopen + bal meenemen en leiden van de bal + losmakende oefening – bal stoppen aan de kegel en doorlopen. Juiste timing van de tweede sp. Op het moment dat sp.1 de bal stopt, komt sp.2 in de bal. Idem met jonglage in middelste stuk.

DEFENSIEVE VAARDIGHEID

Defensief koppen

Activatiefase 5 min

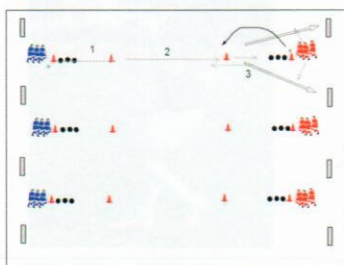
Defensief = rugwaarts lopen + defensief koppen voorwaarts



Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie. Snelvoetenwerk over de hoedjes (1) + technisch versnellen (2). Hand tikken van medespeler aan de overkant + rugwaarts lopen (3). Medespeler werpt de bal (hoog en ver genoeg). Opwaarts springen en bal voorwaarts koppen. Accent : balans – hoge afstoot linker of rechter voet (beide trainen) en voorwaarts koppen (3) (Timing werpen zeer belangrijk)

Functionele fase 10 min **Defensief = rugwaarts lopen + defensief koppen voorwaarts**

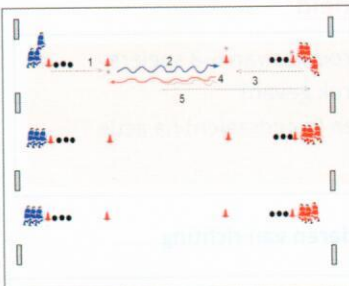


Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie. Zelfde oefening. Medespeler werpt de bal (uitdagend correct = net hoog en ver genoeg om nog te kunnen koppen). Sp. kopt de bal voorwaarts en tracht te scoren in één van beide doeltjes. De sp. die de bal werpt, anticipeert en sluit één van beide doeltjes. Verdediger moet goed kijken en bal juist gericht weggoppen.

Voorbeeld 5 DEFENSIEVE VAARDIGHEDEN Druk geven + Defense-run

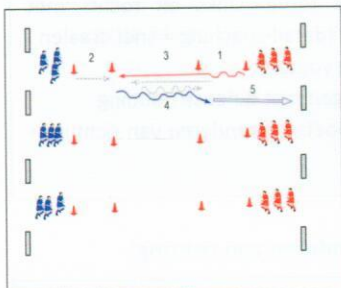
Activatiefase 5 min **Defensief = druk + defense-run + voorwaarts technisch versnellen**



Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie. Twee spelers staan klaar (aan elke kant één speler). Sp.1 snelvoetenwerk + technisch versnellen (1). Bal meenemen met ritmeverandering (2). Medespeler (sp.2) pakt de bal (3) over en dribbelt voorwaarts (4). Sp.1 verdedigt (defense-run) met side steps rugwaarts (5). Halfweg voorwaarts versnellen (5). Bal inspelen en opnieuw starten.

Functionele fase 10 min **Defensief = druk geven + voorwaarts technisch versnellen**

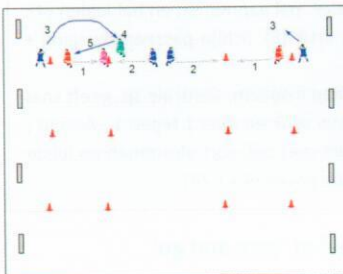


Beschrijving

Twee spelers starten simultaan. Visuele communicatie. Sp. rood leidt de bal, sp. blauw start op hetzelfde moment. T.h.v. de kegel de bal inspelen. Sp. rood geeft snel druk op sp. blauw. Lage lichaamshouding op de voorvoeten en lichtvoetig rugwaarts met side steps. Sp. blauw maakt actie en scoort in het doeltje. Sp. rood voorwaarts technisch versnellen en aansluiten groep blauw. Wisselen van functie en naar nieuwe startpositie.

Voorbeeld 6 DEFENSIEVE VAARDIGHEDEN Defensief koppen voorwaarts

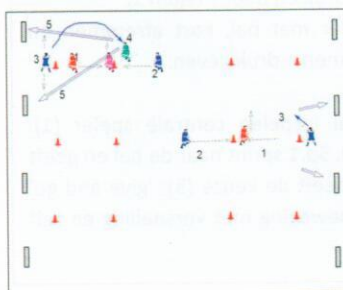
Activatiefase 5 min **Defensief = Voorwaarts versnellen met opsprong opwaarts**



Beschrijving

Drie spelers actief voor deze oefening. Drie spelers per post. Verdediger (rood) loopt achteruit (1). Aanvaller (blauw) loopt voorwaarts (2) en zoekt kopduel met V. Medespeler werpt de bal net hoog en ver genoeg (3). Aanloop + hoge opwaartse afstoot linker of rechter voet (4). Gericht defensief koppen voorwaarts (5). Wisselen van positie = één post doorschuiven.

Functionele fase 10 min **Defensief = Voorwaarts versnellen met opsprong opwaarts**



Beschrijving

Idem als vorige oefening.

Oefening 1: Medespeler werpt de bal perfect en sluit meteen één van beide doeltjes. Actief kijken van de kopper, welk doeltje er vrij blijft (passieve tegenstrever).

Oefening 2: Actief duel. Medespeler werpt de bal perfect hoog. Luchtduel 1 tegen1 (homogene groepjes maken naar lichaamslengte). Aanvaller tracht te scoren in de minidoeltjes.

Voorbeeld 7 DEFENSIEVE VAARDIGHEDEN Druk geven + Wenden

Opwarming 64 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Wendbaarheid

Niveau Coördinatiefase

Aantal spelers: groepjes van 6-8 spelers

Technisch-Tactisch: Zone doel-bal beheersen (individueel druk geven)

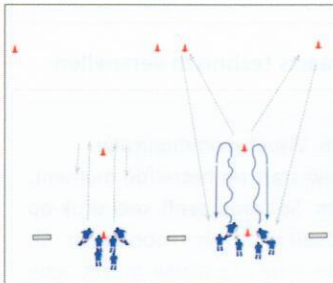
Fysiek-Technisch-coördinatief: Wendbaarheid – snel wenden (wegdraaien) na actie

Mentaal: Overtuiging in duel

Inloophase

5 min

Kappen en draaien – veranderen van richting



Beschrijving

Inlopen per twee. Ritmische opwarming 3'

Bal leiden, kappen en pass terug. Links en rechts met varianten van kapbewegingen (detail-coaching = snel draaien : hoofd, armen, romp, plaatsing voeten).

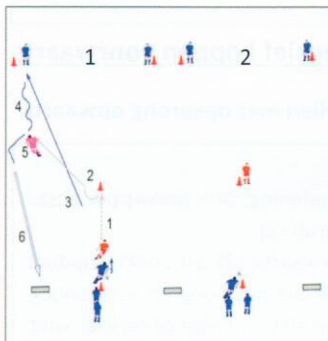
Kappen + teruglopen + bal volgen met defense houding.

Kappen + strakke pass in de voet + veranderen van richting + technisch versnellen. 2S x 4H

Activatiefase

8 min

Druk geven + wenden (veranderen van richting)



Beschrijving Passing + dubbele druk CM en wenden

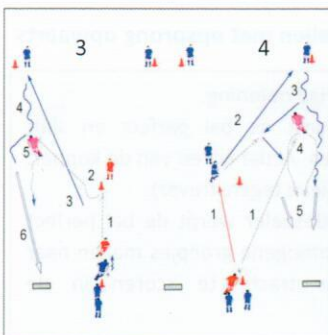
Passing 1: Sp. centraal geeft druk op de sp. die start met de bal. Sp.2 defense rugwaarts (1). T.h.v. de kegel, bal inspelen naar diepste speler (3). Centrale speler in defense houding, snel opendraaien en druk geven (2) op de diepste speler. Bal aannemen en bal leiden (4). Centrale sp. sprint met passieve druk (5). Schijn-passeerbeweging + scoren (6).

Passing 2: Bal inspelen + kaats. Diep inspelen. Centrale sp. geeft snel druk op diepste speler. Met actieve druk en duel 1 tegen 1. Accent : snel draaien + sprint naar de speler met bal, kort afremmen en juiste lichaamshouding aannemen + druk geven (4 x L/R).

Functionele fase

8 min

Passing + keuze frontaal duel of 'give and go'



Beschrijving Passing + druk + frontaal duel

Passing 3: (links) Met actieve druk en duel 1 tegen 1.

Accent : sprint naar de speler met bal, kort afremmen en juiste lichaamshouding aannemen + druk geven.

Passing 4: (rechts) Diagonaal inspelen centrale speler (1). Opendraaien + diep spelen (2). Sp.1 sprint naar de bal en geeft actieve druk (1). Diepste sp. heeft de keuze (3): 'give and go' met centrale speler of schijnbeweging met versnelling en zelf doorgaan + scoren (5).

Opwarming 65 : Integratie technisch-tactische vaardigheden in de reguliere opwarming : Fall-back run

Niveau Wedstrijdfase - Postformatiefase

Aantal spelers: 12-16 spelers

Technisch-Tactisch: Waarheidszone beheersen

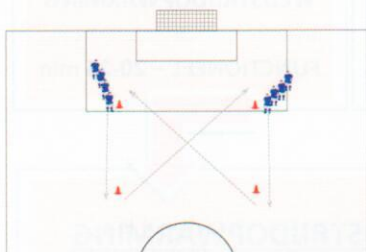
Fysiek-Technisch-coördinatief: Defensief lopen : fall-back run (zijwaarts ingedraaid lopen)

Mentaal: Vertrouwen

Inloophase

5 min

Dynamisch loslopen



Beschrijving

Twee groepen. Rechthoek 30 x 20 meter.

Inlopen tot aan de kegel, hoek snijden en diagonaal doorlopen naar de andere kegel. In het midden afwisselend elkaar kruisen = timing.

Losmakende oefeningen van 'schouder tot enkel'

Dynamisch stretchen

Proprioceptie : Sprong opwaarts-landen op 1 been

Loop- en sprong-ABC + technisch versnellen diagonaal.

Activatiefase

8 min

Zijwaarts ingedraaid lopen (fall back run)



Beschrijving

1. Bal leiden, kappen, pass binnenkant voet.

Diagonaal zijwaarts ingedraaid lopen (fall-back run) = tegenstrever en bal zien = ingedraaid lopen met korte overstap (voordeel = wendbaar in alle richtingen – meer vista, in de rug en schuin voorwaarts). 2 x L en 2 x R

2. Passing en diagonaal ingedraaid overlopen (op tempo) 2 x Links en 2 x rechts.

Functionele fase

10 min

Afwerkingsvorm met duel 1 tegen 1 en 2 tegen 1



Beschrijving

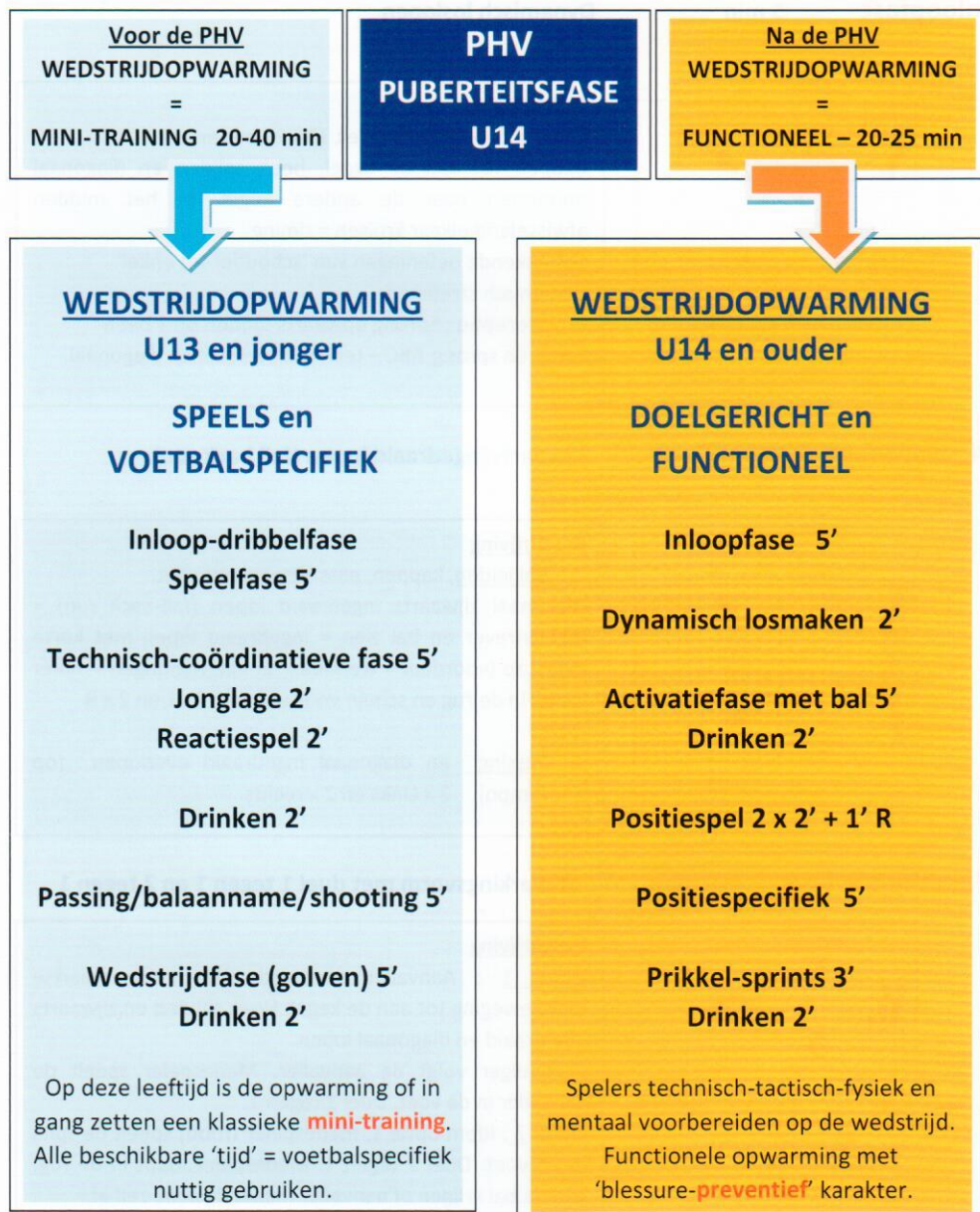
Optie 1 : Aanvaller en verdediger, voorwaartse loopbeweging tot aan de kegel. Hoek snijden en zijwaarts ingedraaid en diagonaal lopen.

Verdediger volgt de aanvaller. Medespeler speelt de aanvaller in de voet. Duel 1 tegen 1.

Optie 2 : Idem optie 1, medespeler (rood) speelt de spits in de voet. Duel 2 tegen 1. Medespeler loopt in de rug, kan de bal krijgen of aanvaller maakt de actie zelf af.

Hoofdstuk 11 WEDSTRIJDOPWARMING

Ook de inhoud en methodiek van de wedstrijdopwarming is specifiek leeftijdsgebonden. Opnieuw maken we een onderscheid tussen de wedstrijdopwarming voor en na de puberteit. In de praktijk opteren we om een onderscheid te maken in de overgang van de wedstrijdvormen 8-8 naar de 11-11.



11.1. Wedstrijdopwarming in de SPEELFASE

Kenmerken

- Opwarming = speels en doelgericht = **mini-training** = reguliere training in het kort.
- Voldoende en snelle afwisseling van oefenstof (variatie binnen dezelfde organisatie).
- Uitdagende oefeningen maar herkenbaar.
- Elke speler heeft zoveel mogelijk balcontacten.
- Geen themagerichte opwarming.
- Bal als middel om maximaal bewegingservaringen op te doen.
- Positieve coaching.
- Elk kind krijgt evenveel aandacht.
- Alle kinderen warmen collectief op (in gang zetten = attitudevorming).
- Keeper komt in de collectieve opwarming.
- FUN staat centraal.

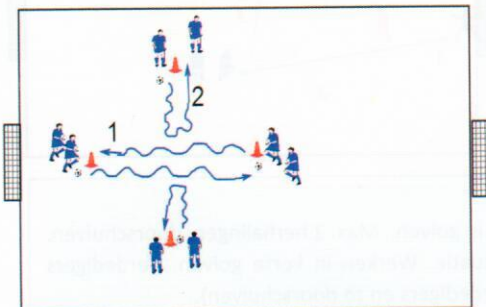
Inloop-dribbel-speelfase : vrij dribbelen, balovernames, ritme veranderingen, loopspel



Beschrijving Duur 3 min

Per speler 1 bal (max. 8 spelers). Bal leiden door elkaar (even de kinderen vrij laten = **gewenning**). Bal met heel veel balcontacten, traag-snel dribbelen. Op signaal afremmen, voet op de bal (linker of rechter voet) = **aandacht vragen**. Bal leiden en op signaal wisselen van bal met medesp. Variante: doorlopend wisselen van bal, enz.

Technisch-coördinatief : basisbewegingen, kappen en draaien, schijnbewegingen

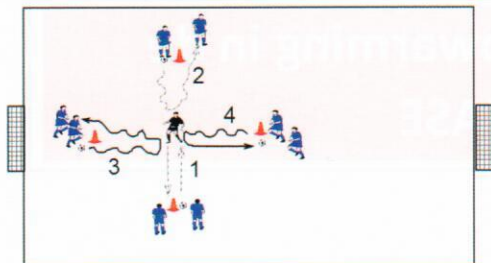


Beschrijving Duur 2 min

Van het vrij dribbelen en leiden van de bal, naar een gestructureerde organisatie = **focus**

1. Bal leiden en kappen + passing
 2. Bal snel leiden, in het midden schijnbeweging (ingeoefend huiswerk)
- Op het juiste moment samen starten met de oefening = visuele waarneming - communicatie

Estafette spel met en zonder bal + Drinken (Gezonde attitude aanleren)



Beschrijving Duur 2 min

Explosiviteitsspel. Afstand kegel-trainer 6 m.

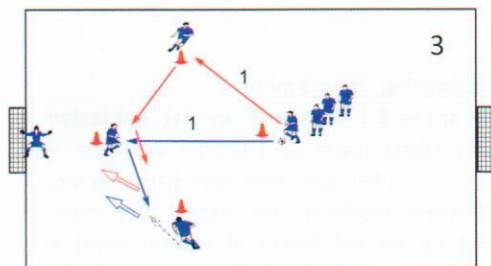
Estafette spel

Op visueel signaal snel dribbelen, trainer tikken en teruglopen naar zijn plaats. Wie is als eerste terug op zijn plaats?

Variante : aflossings-estafette

Elke speler 2 of 3 x , welk team wint ?

Passing, balaanname, shooting (niet alle oefeningen tegelijk in 1 opwarming brengen/variatie)



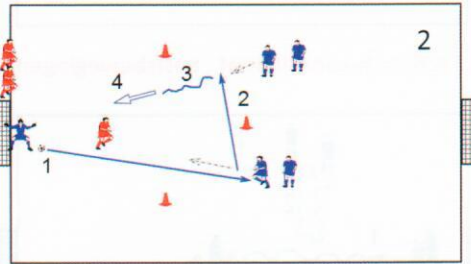
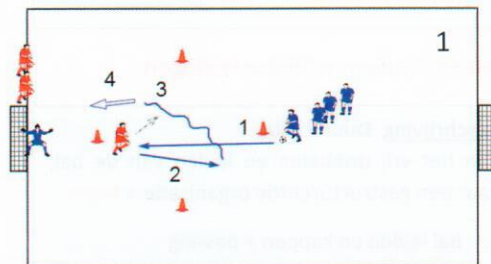
Beschrijving Duur 10 min

Oefening 1: Tien-bal . Bal in de handen, niet lopen met de bal. Balbezit en vrijlopen. Welk team kan eerst 10 x de bal doorspelen?

Oefening 2: Balbezit 6 tegen 2, na 20" jagers (= 2 tal) wisselen.

Oefening 3 : Passing en shooting. Links en rechts, twee variaties.

Wedstrijdvormen + Drinken (Gezonde attitude aanleren)



Beschrijving Duur 5 min

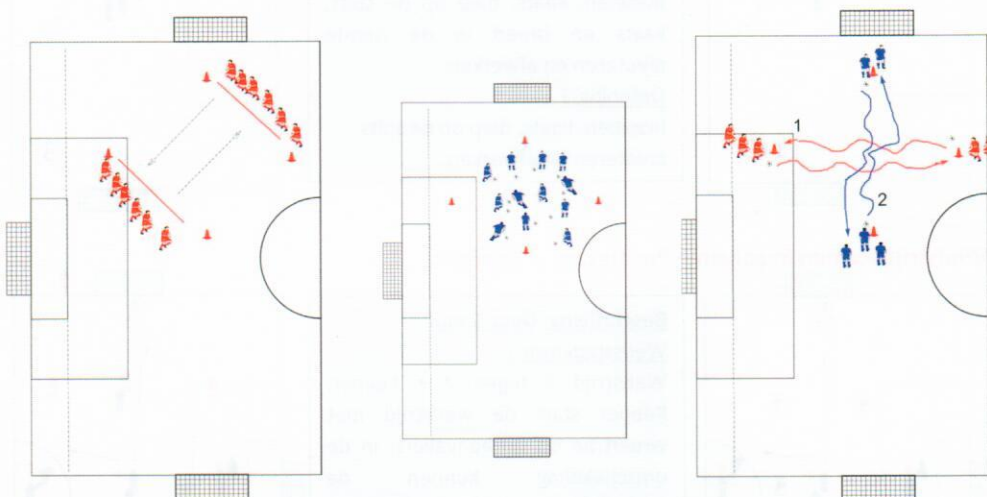
Wedstrijdvorm 1 tegen 1 met frontaal duel, werken in golven. Max. 2 herhalingen, doorschuiven. Wedstrijdvorm 2 tegen 1, uitspelen 2 tegen 1 situatie. Werken in korte golven. Verdedigers telkens vervangen (Vb. starten met 2 wachtende verdedigers en zo doorschuiven).

11.2. Wedstrijdopwarming in de COORDINATIEFASE

Kenmerken

- Opwarming = doelgerichte voetbalspecifieke technische opwarming ('mini-training').
- Voldoende afwisseling en variatie.
- Ritmische opwarming met en zonder bal aanleren > zelfregulatie.
- Uitdagende oefeningen, maar herkenbaar en haalbaar (succesbeleving).
- Bal – en lichaamsbeheersing vertalen naar spelbeheersing.
- Brein-coördinatieve oefeningen als middel.
- Systematisch meer doelgerichte technisch-tactisch en fysiek-coördinatieve coaching
- Zoveel mogelijk balcontacten met bij voorkeur 1 bal per speler (minimum 1 bal per twee spelers in de opwarming).
- Positieve coaching.
- Elk kind krijgt evenveel aandacht. Alle spelers warmen collectief op.
- FUN – FORMATION & EDUCATION centraal

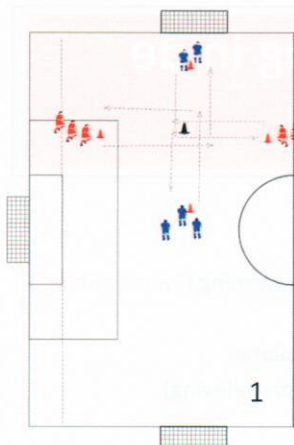
Ritmische opwarming + technisch-coördinatief



Beschrijving Duur 8 min Keepers doen ook mee in de eerste fase van de collectieve opwarming.

1. Starten met ritmische opwarming. Spelers leiden zelf het eerste gedeelte (empowerment)
 2. Technisch coördinatieve oefeningen : basisbewegingen snelvoetenwerk (LTPD deel 3), jonglage
 3. Bal leiden en dribbelen met veel variaties (balgewenning), veel balcontacten, enz.
- Duidelijke structuur en **visuele communicatie** (starten na onderling oogcontact)

Fysiek-coördiatief + technisch versnellen / Reactiespel + Drinken



Beschrijving Duur 2 min

Oefening 1: Tempowissels

Richtingsveranderingen en versnellingen met bal. Juiste techniek telkens herhalen = snelle armen, lichtvoetig, snelle voetjes.

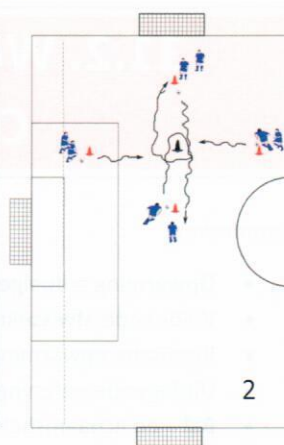
Oefening 2:

Reactiesnelheid – Concentratie

Op signaal snelle dribbel om ter eerst rond de middelste kegel.

2 tot max. 3 herhalingen.

Voldoende rust (minimum 30")



Passing + balaanname + shooting (niet alle variaties in 1 opwarming willen geven / 'stap per stap')



Beschrijving Duur 5 min

Pass- en trapvorm

Oefening 1 :

Inspelen derde man en afwerken.

Telkens één positie doorschuiven.

Oefening 2 (rood)

Inspelen, kaats, diep op de spits, kaats en breed in de ruimte pivoteren en afwerken.

Oefening 3

Inspelen, kaats, diep op de spits, pivoteren en afwerken.



Wedstrijdvormen in golven – Positiespel + Drinken



Beschrijving Duur 5 min

Wedstrijdvorm 1

Wedstrijd 3 tegen 2 + keeper.

Keeper start de wedstrijd met wreeftrap op de aanvallers. In de omschakeling kunnen de verdedigers de bal op de coach spelen.

Wedstrijdvorm 2

Wedstrijd 4 tegen 3 + keeper

Werken in 'korte' golven. (30"-90")

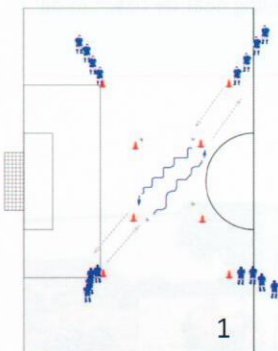


11.3. Wedstrijdopwarming in de PUBERTEITSFASE

Kenmerken

- Opwarming = doelgericht, functioneel en voetbalspecifiek met een blessure-preventief karakter.
- 3 fasen : Inlooffase + activatiefase + functionele fase + explosieve fase (sprintjes).
- Inhoudelijk vaste planning en organisatie.
- De inlooffase zouden de spelers zelf kunnen doen (op voorwaarde dat het aangeleerd werd) = zelfregulatie.
- Herkenbare organisatie – vlotte organisatie.
- Systematisch meer doelgerichte technisch-tactisch en mentale coaching.
- Spelers in de juiste sfeer brengen om optimaal te kunnen presteren.
- Positieve coaching.
- Elk kind krijgt evenveel aandacht. Iedereen warmt zich op (= geen bankzitters die afzonderlijk of niet opwarmen).
- FUN – FORMATION & EDUCATION centraal.

Inloop-dribbelfase



Dynamische stretching



Activatiefase



Beschrijving Duur 8 min Keepers doen mee in de eerste fase van de collectieve opwarming.

Organisatie 1: Gestructureerd inlopen. Visuele waarneming – coaching. Inlopen tot aan de kegel, bal leiden. Medespeler neemt de bal over op het juiste moment aan de kegel (timing).

Organisatie 2: Dynamisch losmaken, proprioceptie, mobiliteit, bekkencontrole.

Organisatie 3: Kappen en draaien tot aan de eerste kegel, bal terugspelen met strakke pass.

Organisatie 4: **Reactiesnelheid** : bal kort inspelen op gevoel tot aan de kegel. Maximale korte sprint tot aan de bal. Kappen en de bal terugspelen. Voldoende recuperatie.

Aantal herhalingen 2-3 x.

Drinken 2 min

Functionele fase



Beschrijving Duur 5 min

Pass- en trapvorm

Oefening 1:

Bal inspelen (1), opendraaien (2), bal doorspelen (3), tempodribbel (4), hoek snijden met bal (5)

Oefening 2:

Inspelen (1), kaats (2), diagonaal (3), kaats (4), pass in de ruimte (5) (speler versnelt naar de bal), kappen (6)

Variante: starten op andere positie



Beschrijving Duur 5 min

Wedstrijdvorm in golven, vanuit vaste posities. 5 tegen 5 + Kp. Spelers die niet starten aan de wedstrijd (groen), wisselen voortdurend met de andere spelers.

Korte aanvalsgolven. Wel volle overgave en concentratie eisen. Duur aanvalsgolf maximum 20".

Keeper start de wedstrijd met een lange bal, wreef-drop of volley.

Verdedigers kunnen scoren in de omschakeling naar de coach in de middencirkel.

Prikkel-mental-sprints + Drinken



Beschrijving Duur 2 min

Reactiesnelheid

Activatie-prikkel-sprints

3-5 sprintjes op signaal van de coach. Kan visueel of auditief zijn. Vb. kapitein sprint naar de buitenkant, iedereen reageert (visueel).

Afstand 5 tot 10 m.

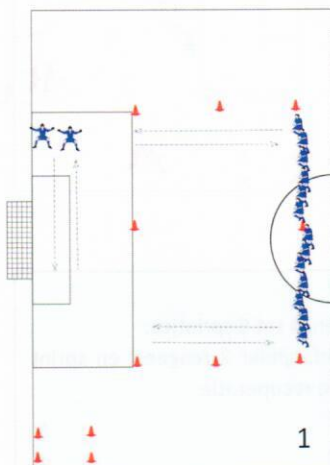


11.4. Wedstrijdopwarming in de WEDSTRIJD- en WINFASE

Kenmerken

- Opwarming = doelgericht, functioneel en voetbalspecifiek met blessure-preventief karakter.
- 3 fasen : Inloophase + activatiefase + functionele fase + explosieve fase (sprintjes).
- Inhoudelijk vaste planning en organisatie.
- Inloophase kunnen de spelers zelf doen (op voorwaarde dat het aangeleerd werd) = zelfregulatie.
- Herkenbare organisatie – vlotte organisatie.
- Systematisch meer doelgerichte technisch-tactische en mentale coaching.
- Spelers in de juiste sfeer brengen om optimaal te kunnen presteren.
- Positieve coaching.
- Spelers die niet starten aan de wedstrijd, kunnen na de inloop- en activatiefase verder afzonderlijk opwarmen (bijvoorbeeld een rondo-spel).
- FUN – FORMATION & EDUCATION centraal.

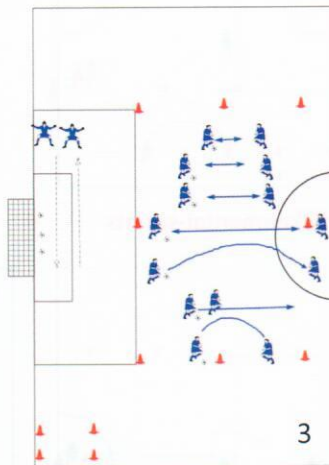
Inloophase 5 min



Dynamische stretching 2 min



Activatiefase 5 min



Beschrijving Keepers warmen zich individueel op, onder toezicht van de keeperstrainer of coach. Collectief inlopen. Afstand 18 m. Losmaken van 'schouder tot enkel'. Keepers warmen zich afzonderlijk op. Dynamisch stretchen, proprioceptie, mobiliteit, stabiliteit (bekken). Passing van 'kort naar lang'. Snelvoetenwerk per twee. Sp.1 werpt de bal, sp.2 in volley/met hoofd/enz. terug met snelle voetjes er tussenin. 5-6 herhalingen.

Drinken

Functionele fase



Beschrijving

Positiespel : Duur 5 min

5 tegen 5 met kaatsers. De spelers die niet starten blijven in de collectieve opwarming en worden eerst kaatsers. Kaatsers regelmatig wisselen. Duur positiespel 90". Na elk spel systematisch bepaalde spelers wisselen.

Drie herhalingen 60" recuperatie.

H 3 x D 75-90" RH 45"- 60"

Selectieve (positiespecifieke) opwarming : Duur 5 min

Passing en shooting : afwerking (eenvoudig maar doelgericht)

Centraal verdedigers : lange passing + defensief koppen



Prikkel-mental-sprints

+

Drinken



Beschrijving Duur 2 min

Korte maximale sprints, twee rijen. 4 tot 6 sprintjes.

Speler 1 sprint op eigen initiatief, speler 2 reageert en sprint na. Afstand 5 en 10 m. Voldoende recuperatie.

MENTALE SCHERPTE

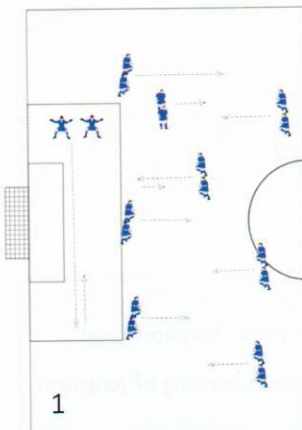
1. Snelle voetjes, sprint (5m)
2. Wissel, speler 2 sprint eerst weg, sp. 1 anticipeert
3. Sprong opwaarts, sprint voorwaarts (5m)
4. Wissel, speler 2, sprong opwaarts en sprint voorwaarts
5. Sprint voorwaarts, afremmen en sprint voorwaarts (10 m)
6. Wissel, speler 2 start, speler 1 anticipeert.

11.5. Wedstrijdopwarming in de POSTFORMATIE- en PRESTATIEFASE

Kenmerken

- Opwarming = doelgericht, functioneel en voetbalspecifiek met een belangrijk blessure-preventief karakter. Opwarming = volwassen voetbal = prestatiegericht: winnen is belangrijk, maar niet ten koste van pedagogische principes = respect voor elk individu.
- 3 fasen : Inloophase + activatiefase + functionele fase + explosieve fase (sprintjes).
- Inhoudelijk vaste planning en organisatie.
- Herkenbare organisatie – vlotte organisatie.
- Mentale opwarming. Spelers in de juiste sfeer brengen om optimaal te kunnen presteren.
- Positieve coaching, positieve agressiviteit stimuleren.
- Spelers die niet starten aan de wedstrijd, kunnen na de inloop- en activatiefase verder afzonderlijk opwarmen (bijvoorbeeld een rondo-spel).
- FUN – FORMATION & EDUCATION centraal.

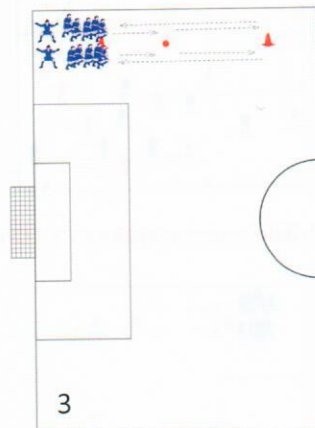
Inloophase



Dynamische stretching



Activatiefase 1



Beschrijving

Keepers warmen zich individueel op.

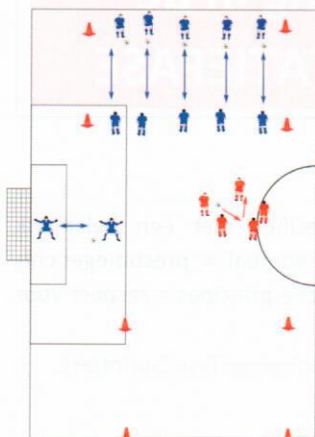
Organisatie 1: Inlopen per twee (trainer maakt de koppels). Rustig in de 'wedstrijdsfeer' komen.

Duur 3 min.

Organisatie 2: Dynamisch collectief losmaken, proprioceptie, mobiliteit, snelvoetenwerk zijwaarts (adductor) en voorwaarts (psoas). **Duur 2 min.**

Organisatie 3: Collectief tweede gedeelte. Loop-ABC = Sprong-ABC + technisch versnellen (rustig opbouwen-geen maximale sprints !). Activatiefase **Duur 3 min.**

Activatiefase + Drinken



Beschrijving Duur 3-5 min

Passing van 'kort naar lang'

Snelvoetenwerk

Sp.1 werpt de bal, sp.2 speelt de bal in volley/wreef/hoofd/controle borst/enz. en terug (5 variaties).

Korte en snelle baltoetsen met voor- en rugwaartse snelle verplaatsingen (2 x 10" + 10" rust).

Bal leiden, kappen en terugspelen (op wedstrijdtempo). 3 x

Spelers die niet starten aan de wedstrijd, jonglage en/of rondo. Keepers warmen zich verder individueel op.

Functionele fase



Beschrijving

(1) Positiespel: 5 min

5 tegen 5 met 2 kaatsers.

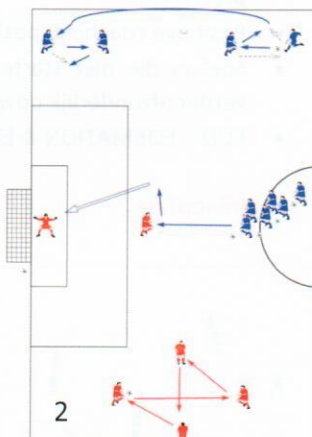
Terrein 30 op 20 m

Duur 2 min, R 45" H x 2

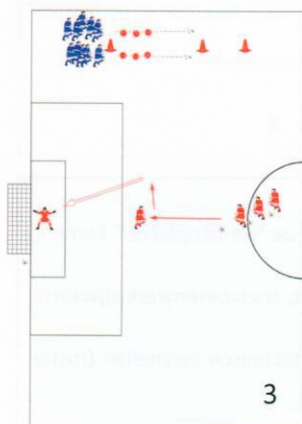
Vrij spel +

Maximum 2 balcontacten

Spelers die niet starten geven centers voor de keepers.



Prikkel-mental-sprints + Drinken



Beschrijving Duur 5 min (2)

Centraal verdedigers : lange ballen per 4: 'kort-kort-lang'

Spelers die niet starten, spelen rondo, passing of jonglage-spel

Overige spelers gaan afwerken op doel. Inspelen, afleggen en shooting.

Prikkel-mental-sprints: Duur 2 min (3)

Vijf sprintjes, afstand 5 tot 10 m

Laatste sprint mag/kan iets langer zijn (Vb. 20 m)

Na de laatste langere sprint, meteen naar kleedkamer.

HOOFDSTUK 12 CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming.



Beschrijving

Lunge zijwaarts. Houdingscontrole: rechte rug, bekken in neutrale positie. Medespeler werpt de bal. De bal in een vloeiende beweging terugspelen met de binnenkant van de voet in volley.



Beschrijving

Lunge voorwaarts. Houdingscontrole: rechte rug, bekken in neutrale positie. Medespeler werpt de bal. De bal in een vloeiende beweging terugspelen met de volle wreef in volley.



Beschrijving

Walking lunges. Afstand 8-10 m. Afwisselen lunge voorwaarts. Bovenbeen tot horizontaal. Correcte bekkentanteling. Rechte rug. Gekruiste armcoördinatie.

Extra : CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming



Beschrijving

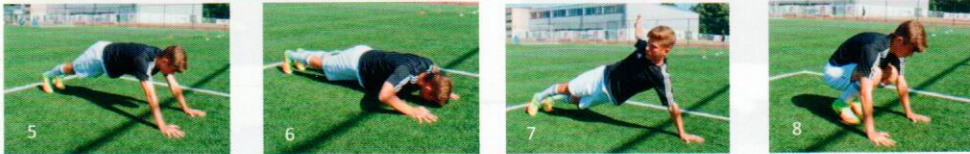
Loopscholing analytisch

1. Correcte looptechniek : voorvoeten, bekken neutrale positie, gekruiste armcoördinatie, rechte rug, schouders ontspannen.
2. Bewegingsfrequentie van de armen
3. Met lichte weerstand. Speler 1 geeft de juiste richtlijnen.

Extra : CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming



Extra : CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming.



Beschrijving Mobiliteit-Flexibiliteit-Stabiliteit

1. Strekstand 2. Squat 60° 3. Hurkzit 4. Stretch hamstrings
5. Voorligsteun (planken – 10") 6 + 7 Push-up + opendraaien
8. Hurkzit 9. Opwaarts springen tot strekstand.

Modaliteiten in de opwarming : 1-4 herhalingen

Extra : CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming.



Oefening 1 : Squat 45° (1) Eén been uitzwaaien met rotatie (2) Lunge zijwaarts (3) Vanuit de lunge zijwaarts bovenlichaam roteren vanuit de romp (4) Hielen liften, enkel steun op de tenen (evenwicht-balans) (5)

Oefening 2 : Squat 60° (1) Eén been voorwaarts uitzwaaien (2) Lunge voorwaarts, armen in de zij (3) Vanuit de lunge voorwaarts, bovenlichaam roteren over het horizontaal bovenbeen (4) Hielen liften, enkel steun op de tenen (evenwicht-balans) (5)



Extra : CLUSK-vaardigheden integreren in de reguliere opwarming.



CORRECTE

BEKKEN-

KANTELING



Neutrale
kromming
onderrug

= rechte rug



Squathouding
is de basis

Haal dynamische
kracht uit de
beenspieren en
niet uit de rug.



Voorwaarde

Balans
Evenwicht
+

Sterke CORE



Integratie statische stretching in de reguliere training :

Tips voor een optimale begeleiding vanaf de PHV-periode

Statisch rekken kunnen we best integreren vanaf de (pré-)puberteitsfase. Bij voorkeur opteren we om statisch te stretchen in de cooling down of als huiswerk. Dit statisch rekken moet gezien worden als "wegdraineren" van afvalstoffen en het "op lengte houden" van de spier na een trainingsinspanning (**EASY STRETCH**), ook onder begeleiding van de (physical) coach.

Wanneer : na elke voetbaltraining. Uitzonderd bij een fysieke overload training met een doelgerichte verzuring: Enkel dynamisch rustig losmaken van rug, bekken, onderlichaam.

Inhoud : ZES oefeningen = Quadriceps, Hamstrings, Iliopsoas, Adductoren, lange en korte kuitspier.

Statisch rekken in functie van een toename van de spierlengte (**DEVELOPMENT STRETCH**) vraagt meer tijd en moet minimum 1 x per week individueel ingepland worden, eventueel voor (pré-training) of na de training of tijdens tijdens de blessurepreventie. Altijd voorafgegaan door een lichte opwarming (mobiliteit-stabiliteit-flexibiliteit). Duur 20-30 min.

EASY STRETCH



Beschrijving

- Quadriceps (1)
- Adductoren (2)
- Iliopsoas (3)
- Hamstrings (4)
- Hamstrings (5)
- Kuitspier lang (6)
- Kuitspier kort (7)

DEVELOPMENT STRETCH

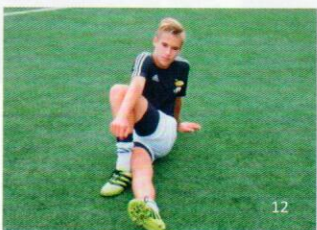
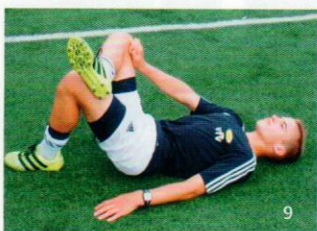
Beschrijving

Stretching programma

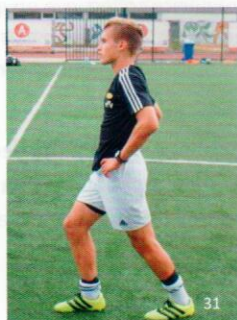
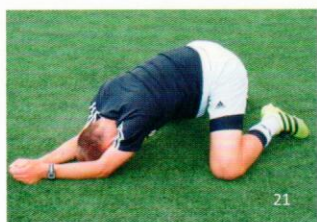
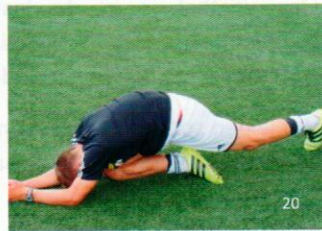
Duur 10"-20" per oefening

Herhaling 1-2 x

Totale duur 15-30 min



DEVELOPMENT STRETCH (vervolg)



BESLUIT

Ons voetbal is in de laatste decennia sterk geëvolueerd. Complexe dynamische spelsystemen, technisch-tactische, fysieke en mentale periodiseringsmodellen, PAP's en POP's, enz. hebben hun intrede gedaan in het voetbal van vandaag.

We leiden spelers op voor vandaag, maar ook voor morgen. Zijn onze vijfjarigen, die zich nu enthousiast voor het eerst aansluiten bij een club, niet de potentiële toppers van 2030-2035?

Hoe zal het voetbal zich verder evolueren in de komende 20 jaar?

Welk type spelers moeten we hiervoor opleiden?

- ✓ Spelers met meer inzicht?
- ✓ Spelers die sneller denken?
- ✓ Spelers met een groter atletisch vermogen?
- ✓ Spelers met een sterk ontwikkeld coördinatief vermogen?
- ✓ Spelers met een sterke mentale kracht en grote mentale uithouding?

In onze huidige opleiding werken we al heel doelgericht aan veel van die kwaliteiten. Maar, om de snelle ontwikkeling te blijven volgen, moeten ook wij mee evolueren en zowel structureel als inhoudelijk, creatief blijven innoveren. Vernieuwen om onze opleiding te verbeteren. In alle opzichten wensen we meer specialisatie en een meer gerichte detail-coaching. Specialisatie en detail-coaching op alle vlakken van het voetbal, dus ook in de opwarming. Vragen die we ons hierbij gesteld hebben :

- ✓ Hoe kunnen we de opwarming functioneler, efficiënter en doelgerichter maken?
- ✓ Hoe kunnen we de opwarming plezieriger en uitdagender maken?
- ✓ Hoe kunnen we in de opwarming algemene en specifieke vaardigheden koppelen aan technisch-tactische doelstellingen?
- ✓ Hoe kunnen we de opwarming beter structureren en aanpassen aan de belevingswereld en het niveau van onze voetballers?
- ✓ Hoe kunnen we de mentale vaardigheden, concentratie, focus en aandacht aanscherpen in de opwarming?
- ✓ Hoe kunnen we tijdens de wedstrijdopwarming de sportieve agressiviteit en alertheid optimaliseren, zodat onze spelers van bij de start 'wedstrijdklaar' zijn?
- ✓ Hoe kunnen we de keepers integreren in de reguliere collectieve opwarming?
- ✓ Hoe kunnen we blessurepreventief denken en handelen in de opwarming?
- ✓ Hoe kunnen we in de opwarming het holistisch geïntegreerd en globaal denken voetbalspecifiek invullen?

We hopen met dit boek een antwoord te hebben gegeven op veel van die vragen en uitdagingen. Een eenvoudige en efficiënte methodiek, gekoppeld aan meer specialisatie en een gerichte detail-coaching, waarbij de opwarming uiteindelijk meer kan zijn dan 'warm lopen' alleen.

Veel succes.

ZES-DELIGE BOEKENREEKS LTPD

Long Term Player Development-filosofie

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.

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. 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.



OPLEIDING

PHYSICAL COACH niveau 1 + 2

LONG TERM PLAYER DEVELOPMENT COACH

Info

www.longtermplayerdevelopment.be



Joost Desender

Een specifiek THEORIE- en PRAKTIJKBOEK uitgewerkt volgens de theorie van 'Long Term Player Development'.

LTPD-SPECIAL

Een nieuwe, uitdagende en creatieve kijk om de opwarming in het voetbal doelgerichter, functioneler en leuker in te vullen.

De opwarming, meer dan "warm lopen" alleen

Vaak merken we bij spelers dat de opwarming eerder een noodzakelijk kwaad is. Iets dat ze moeten doen voor ze mogen voetballen. Anderzijds stellen we vast dat de opwarming tot 25% van de totale trainingstijd kan innemen. Qua tijdsinvestering is de opwarming dus toch wel een belangrijk deel van de training.

Met dit boek trachten we een antwoord te geven hoe we die tijd efficiënter, doelgerichter, functioneler, maar ook leuker en uitdagender kunnen invullen voor onze voetballers. Een praktijkboek met veel voorbeelden. Specifieke opwarmingen gericht naar alle leeftijden, voor zowel technisch-tactische trainingen als voor fysieke overload trainingen. Opwarmingen gekoppeld aan de fysieke periodisering en opwarmingen met gerichte integratie van keepers of specifiek naar posities, enz. Om te eindigen hebben we nog een uitgebreid hoofdstuk met leeftijdsgebonden wedstrijdopwarmingen uitgewerkt.

Hierbij hebben we gekozen voor een duidelijke en eenvoudige methodiek. We onderscheiden drie fasen in de opwarming:

- Dribbel- of inloophase
- Activatiefase
- Functionele fase

Een methodiek gericht naar meer specialisatie en in elke fase meer detail-coaching. Specialisatie en detail-coaching die in alle facetten van het voetbal belangrijker worden om het verschil te blijven maken.

Ook vanaf de dribbel- en/of inloophase van de opwarming wensen we meer aandacht te schenken aan de specialisatie en detail-coaching van bijvoorbeeld het beter leren bewegen met en zonder bal. Een methodiek die in overeenstemming is met de belevingswereld van de kinderen, het niveau van de spelers en de doelstellingen van de training.

Binnen die specialisatie is het een uitdaging voor elke coach om ook specifieke voetbalvaardigheden (technische, fysieke en brein coördinatief) te vertalen naar de technisch-tactische, fysieke en mentale doelstellingen in de opwarming. De opwarming als een verlengstuk van het holistisch geïntegreerd en globaal denken binnen de Long Term Player Development filosofie. Een nieuwe, uitdagende en creatieve kijk op hoe we het eerste deel van elke training of wedstrijd zinvoller kunnen invullen.

Een opwarming die meer is dan 'warm lopen' alleen.

Veel leesplezier,
Joost



LTPD-FILOSOFIE

Het holistisch, geïntegreerd en globaal denken.

ISBN 9789081547260