



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Voetbalconditie(training)



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Wat is VCT?

- **Conditie betekent voorwaarde.**
- **Voorwaardelijkheden om het voetbalspel te kunnen spelen (specifiek in de zin van fysiek kunnen uitvoeren).**
- **Voetbaltraining = conditietraining**

uitgangspunt binnen de visie van de KNVB is:

- **voetballen train je door te voetballen**
- **voetbalconditie train je door te voetballen; er is altijd sprake van enige mate van voetbalconditie**

Voetbalconditie halen we uit de wedstrijd(analyse).

Waarom VCT?



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Waarom?

- **'Fitte' spelers / speelsters.**
- **Voorkomen van blessures.**
- **Wedstrijden winnen / duels winnen.**
- **Toewerken naar de competitie.**
- **Ontwikkelen spelers en team.**
- **Etc.**

Wanneer VCT?

Let op:

VCT pas vanaf de groeispuurt (C-junioren / 1^e jr B).

Tijdens groeispuurt hebben kinderen energie nodig om te groeien, zijn coördinatief instabieler, minder belastbaar! Grote kans op blessures bij te hoge belasting! Voor de B-leeftijd geen VCT!

Trainingseffect ontstaat door aanmaak groeihormoon (Testosteron) vanaf deze leeftijd. Voor groeispuurt heeft VCT dus geen zin!

In de wedstrijd worden vanaf de B-junioren steeds meer en explosievere voetbalhandelingen (acties) zichtbaar en ook gevraagd.

inhoud VCT

- 1. De voetbalconditionele wedstrijdanalyse**
Wat is voetbalconditie?
- 2. De voetbalconditionele eigenschappen**
Wat moet/kan ik voetbalconditioneel trainen?
- 3. De voetbalconditionele trainingsmethoden**
Hoe kan je voetbalconditie trainen - welke vormen?
- 4. Periodisering / jaarplanning**
Hoe kan je spelers / speelsters stap voor stap conditioneel beter maken?
- 5. Vertaling naar de praktijk (richtlijnen)**

1. Voetbalconditionele wedstrijd-analyse

- **Wat vraagt de wedstrijd (fysiek) van spelers?**
- **Maar één manier om dit te bepalen:**
 - Het analyseren van de wedstrijd.
- **Wij noemen dit; de voetbalconditionele wedstrijd-analyse.**

Voetballen: wat is het?
Spelbedoeling = winnen

Teamfuncties:
aanvallen - verdedigen - omschakelen

Teamtaken:
Opbouwen en scoren/ doelpunten voorkomen en storen

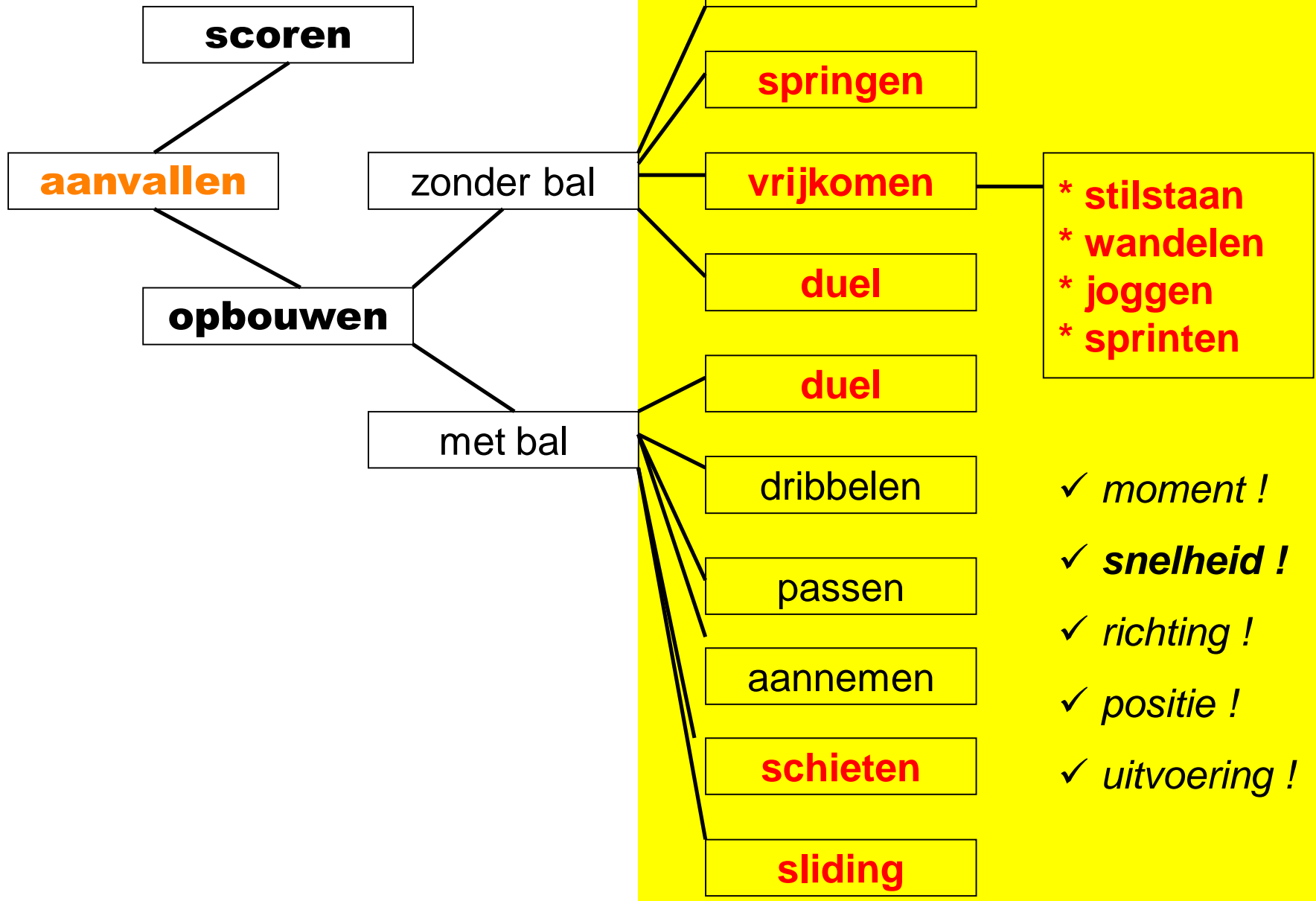


Voetbalhandelingen

<i>Ondersteunend</i>	HARDE KERN		<i>Ondersteunend</i>
Spelinzicht: - individuele voetballer - keuzes - waarnemen - koppeling teamtaak/ teamfunctie I	met balcontact (techniek) BMB	zonder balcontact BZB	Communicatie: - spelinzicht op teamniveau - afstemmen voetbalhandelingen - waarnemen C
	- aannemen - passen - dribbelen - schieten - koppen	- vrijlopen - knijpen - jagen - dekken	



Voetbalconditie



scoren

aanvallen

opbouwen

zonder bal

met bal

springen

vrijkomen

duel

duel

dribbelen

passen

aannemen

schieten

sliding

- * **stilstaan**
- * **wandelen**
- * **joggen**
- * **sprinten**

- ✓ *moment !*
- ✓ **snelheid !**
- ✓ *richting !*
- ✓ *positie !*
- ✓ *uitvoering !*

Voetbalconditionele wedstrijd-analyse

Stelling:

“op een hoger spelniveau heeft een speler een betere voetbalconditie nodig!”

Waarom?

- Hoger niveau → hogere eisen aan de voetbalhandelingen.
- Voetbalconditie = randvoorwaarde om aan deze hogere eisen die gesteld worden aan de voetbalhandelingen te kunnen voldoen.
- Hoe hoger de eisen aan de voetbalhandelingen, hoe beter de voetbalconditie moet zijn!

Voetbalconditionele wedstrijd-analyse

Centrale vragen;

- 1. Op welke manier (hoe) nemen de eisen aan de voetbalhandelingen toe op een hoger spelniveau?**
- 2. Wat zijn de voetbalconditionele gevolgen van deze toename aan de eisen die gesteld worden aan de voetbalhandelingen?**

Voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Op een hoger spelniveau wordt compacter gespeeld:

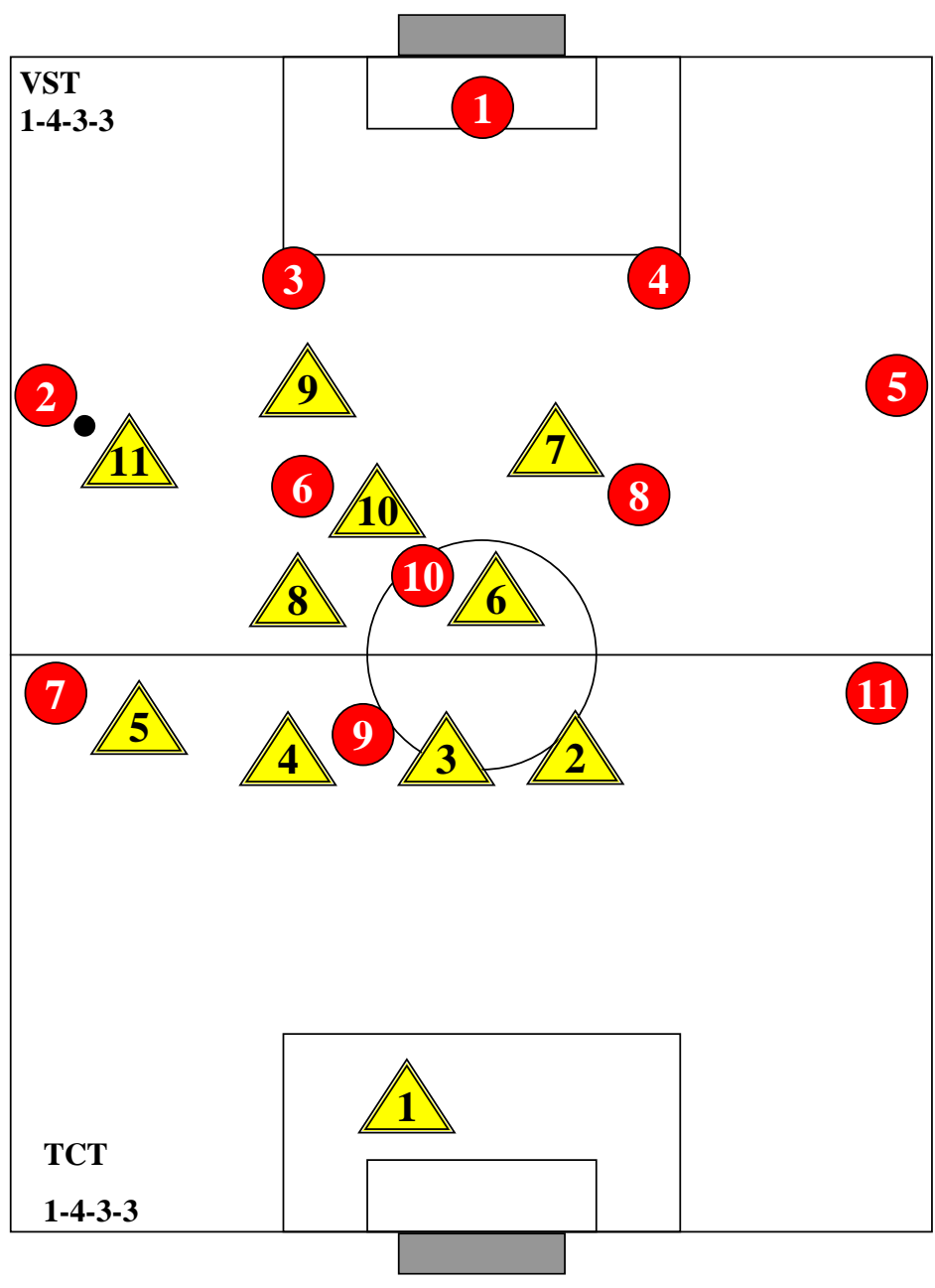
1. De linies spelen dichter op elkaar:

- minder ruimte in de lengte van het veld

2. Er wordt meer en sneller geknepen/gekanteld naar de as van het veld:

- Minder ruimte in de breedte van het veld

Er is dus minder ruimte waarin het spel gespeeld moet worden!



Voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Minder ruimte = vaker handelen

Aanvallen:

- **Compact spelen / kleiner speelveld:**
 - vaker moeite doen om aanspeelbaar te zijn
 - goed positieospel / hoge balcirculatie → vaker loopacties zonder bal
 - vaker duels met en zonder bal

Minder ruimte = vaker loopacties/duels maken

Voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Minder ruimte = vaker handelen

Verdedigen:

- **Compact spelen / kleiner speelveld:**
 - vaker klein maken/houden → vaker knijpen en kantelen en bijsluiten en doordekken.
 - doelpunten voorkomen / terugveroveren van de bal → vaker loopacties van de spelers.
 - vaker duels met en zonder bal.

Minder ruimte = vaker loopacties/duels maken

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten



Vaker handelen -



De voetbalconditionele eisen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Dit vaker handelen zal ook de gehele wedstrijd moeten worden volgehouden (volhouden van vaker handelen).

De voetbalconditionele eisen

“op een hoger spelniveau heeft een speler een betere voetbalconditie nodig!”

Vaker handelen

X-----X

X-----X

Volhouden vaker handelen

X-----X-----X-----X-----X-----X

X-----X-----X-----X-----X-----X-----X

- Hoger spelniveau → vaker acties in 90 minuten.
- Vaker acties in 90 minuten → minder tijd tussen de acties.
- Minder tijd tussen de acties → sneller herstellen tussen de acties.
- Tevens gedurende 90 minuten volhouden van snel (blijven) herstellen tussen handelingen (acties).

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten



Vaker handelen - Volhouden vaker handelen



Sneller herstellen - Volhouden sneller
herstellen



Voetbalconditionele wedstrijdanalyse



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

minder ruimte betekent ook minder tijd

Voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Minder tijd = beter handelen

Aanvallen:

- **Compact spelen / klein speelveld:**
 - weinig tijd om te handelen / meer moeite om aanspeelbaar te zijn → minder tijd om afstanden te overbruggen.
 - sneller vrijlopen; 'loskomen' van directe tegenstander.
 - naast 'slimmer' vrijlopen (inzicht), dus ook sneller en krachtiger op de eerste meters of in duels.

Minder tijd = betere loopacties/duels

Voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Minder tijd = beter handelen

Verdedigen:

- **Compact spelen / klein speelveld:**

- hoger niveau → beter positiespel tegenpartij → terugveroveren steeds moeilijker.
- klein maken/houden → goed knijpen en kantelen en bijsluiten en doordekken (sneller en krachtiger).
- tijdens de omschakelingen sneller afstanden naar tegenstander overbruggen.
- naast 'slimmer' positie kiezen (inzicht) dus ook sneller en krachtiger op de eerste meters.

Minder tijd = betere loopacties/duels

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen

Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten



Beter handelen -



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

De voetbalconditionele eisen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Dit beter (goed) handelen zal ook de gehele wedstrijd moeten worden volgehouden.

De voetbalconditionele eisen

“op een hoger spelniveau heeft een speler een betere voetbalconditie nodig!”

Beter handelen

x
X

Volhouden goed handelen

X-----X-----X-----X-----X-----X
X-----X-----X-----X-----X-----X

- Hoger spelniveau → explosievere acties.
- Voetballers moeten dus op een hoger spelniveau beschikken over een grotere explosiviteit (grotere kruisjes)
- Tevens gedurende 90 minuten volhouden van steeds explosief handelen (acties) blijven maken.

Snelheid + Kracht = Explosiviteit

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten



Beter handelen - Volhouden goed handelen



Explosiever handelen - Volhouden explosief handelen



Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten



Vaker handelen - Volhouden vaker handelen



Sneller herstellen - Volhouden sneller
herstellen



Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten



Beter handelen - Volhouden beter handelen



Explosiever handelen - Volhouden explosiever
handelen



Voetbalconditionele wedstrijd-analyse

**“op een hoger spelniveau heeft een speler een betere
voetbalconditie nodig!”
(resume)**

Vaker handelen

X-----X
X-----X

Volhouden vaker handelen

X-----X-----X-----X-----X-----X
X-----X-----X-----X-----X-----X-----X

Beter handelen

x
X

Volhouden goed handelen

X-----X-----X-----X-----X-----x
X-----X-----X-----X-----X-----X

Profiel speler op verschillend niveau

**“op een hoger spelniveau heeft een speler een betere
voetbalconditie nodig!”
(resume)**

Laag niveau

X-----X-----X-----X-----X-----x

Hoog Niveau

X---X---X---X---X---X---X

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten



Vaker handelen - Volhouden vaker handelen



Sneller herstellen - Volhouden sneller herstellen



Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten



Beter handelen - Volhouden goed handelen



Explosiever handelen - Volhouden explosief handelen



=

**conclusie
voetbalconditionele
wedstrijdanalyse**

Wat moeten wij nu gaan trainen?

2. Voetbalconditionele eigenschappen

Gedurende de gehele wedstrijd:

1. **volhouden** snel herstellen
2. **volhouden** explosiviteit

Maar ook:

3. **maximaal** snel herstellen
4. **maximaal** explosiviteit

2 termen voor:

- volhouden = **capaciteit**
- maximaal = **vermogen**

Capaciteit = volhouden van vermogen!

Voetbalconditionele eigenschappen

Capaciteit = 90 min. Volhouden van een speltempo (aanvallen + verdedigen + omschakelen)

1. Volhouden 'snel herstellen' (verloop ruimte (tijd) tussen kruisjes)

- **Herstelcapaciteit (HC)**
- Volhouden vaak vrijlopen (aanvallen)
- Volhouden vaak druk zetten (verdedigen)

2. Volhouden 'explosiviteit' (verloop kleiner worden kruisjes)

- **Explosieve capaciteit (EC)**
- Volhouden explosief vrijlopen (aanvallen)
- Volhouden explosief druk zetten (verdedigen)

1. Herstelcapaciteit = 90 min snel herstellen

Herstelcapaciteit in de 4e klasse KNVB

X-----X-----X-----X-----X-----X

Herstelcapaciteit in de Topklasse KNVB

X----X----X----X----X----X----X----X

Conclusie:

- **Topklassers zijn beter in staat om het speltempo ook in de 2e helft vol te houden.**
- **Spelers op hoger niveau blijven sneller herstellen en kunnen dus meer acties maken in dezelfde tijd.**

2. Explosieve capaciteit = 90 minuten volhouden explosiviteit

Explosieve capaciteit in de 4e klasse KNVB

X-----X-----X-----x-----x

Explosieve capaciteit in de Topklasse KNVB

X-----X-----X-----X-----X

Conclusie:

- **Topklassers zijn beter in staat om het speltempo ook in de 2e helft vol te houden.**
- **Spelers op hoger niveau kunnen explosievere acties blijven maken in de tweede helft.**

Voetbalconditionele eigenschappen



Vermogen = een hoger speltempo/handelingstempo (aanvallen + verdedigen + omschakelen)

3. Beter maximaal 'snel herstellen' (kleine(re) ruimte tussen twee kruisjes)

- **Herstelvermogen (HV)**
- Vaker vrijlopen (aanvallen)
- Vaker druk zetten (verdedigen)

4. Grotere maximale 'explosiviteit' (groter kruisje)

- **Explosief vermogen (EV)**
- Explosiever vrijlopen (aanvallen)
- Explosiever druk zetten (verdedigen)

3. Herstelvermogen

= maximaal snel herstellen

Herstelvermogen in de 4e klasse KNVB

X-----X

Herstelvermogen in de Topklasse KNVB

X---X

Conclusie:

- **Topklassers zijn beter in staat om in het begin van de wedstrijd al direct een hoger speltempo te ontwikkelen.**
- **Spelers op hoger niveau kunnen na een actie sneller de volgende actie inzetten, omdat zij fysiek in staat zijn sneller te herstellen van een voetbalactie.**

4. Explosief vermogen = de maximale explosiviteit

Explosief vermogen in de 4e klasse KNVB

X

Explosief vermogen in de Topklasse KNVB

X

Conclusie:

- Topklassers zijn beter in staat om in het begin van de wedstrijd al direct een hoger speltempo te ontwikkelen
- Spelers op hoger niveau zijn explosiever. Zij zijn dus sneller en krachtiger in bijvoorbeeld het spelen van duels

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten



Vaker handelen - Volhouden vaker handelen



Sneller herstellen - Volhouden sneller herstellen



Herstelvermogen - Herstelcapaciteit

Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten



Beter handelen - Volhouden beter handelen



Explosiever handelen - Volhouden explosiever handelen



Explosief vermogen – Explosieve capaciteit

Hoe gaan wij deze vc - eigenschappen trainen?

3. Trainingsmethoden



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

**Verschillende manieren om de
verschillende eigenschappen te
prikkelen en daarmee te
verbeteren.**

Trainingsmethoden voor herstelcapaciteit

1. Extensieve duurtraining

Partijvormen 8t8 / 11t11

Duur: 10 – 15 min (20-90 min.)

Intensiteit: 50-60% (140-160 bpm)

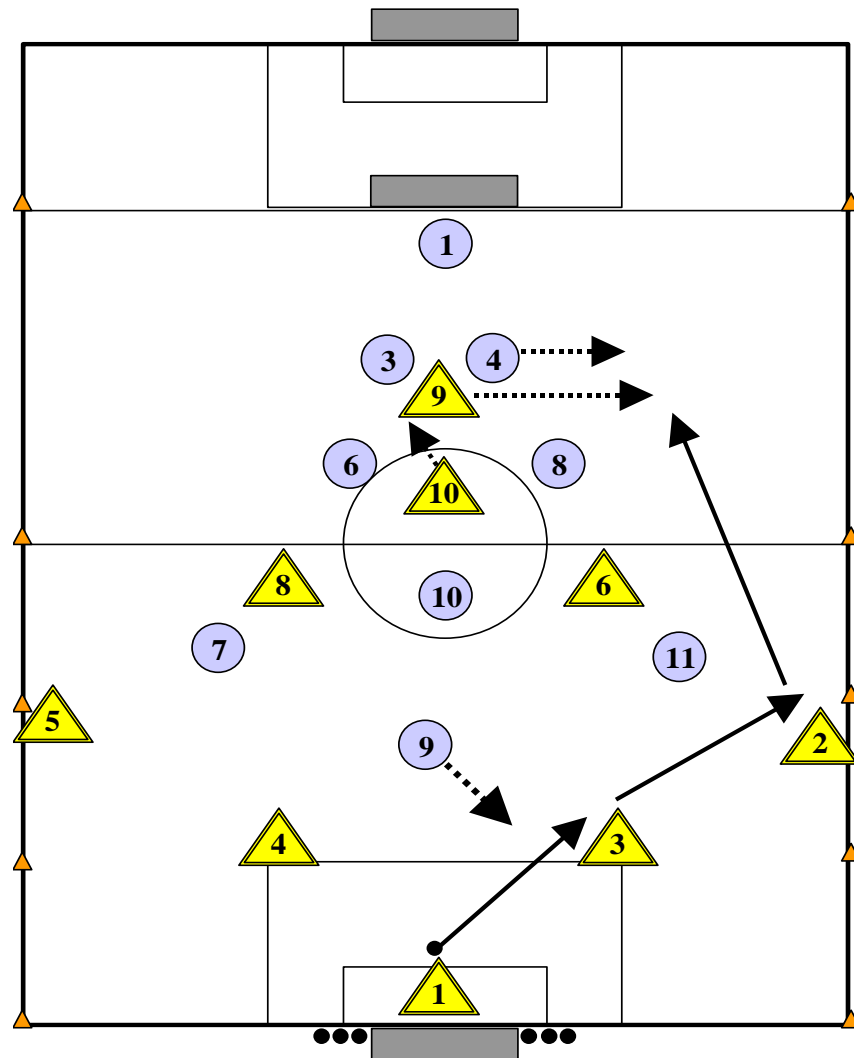
Herhalingen: 2-6

Series: 1

Rust HH: 2 minuten

Rust SS: n.v.t.

supercompensatietijd: 24 uur



HC - ED - Oriëntatie



HC - ED - Inhoudelijk



HC - ED - Coaching



Trainingsmethoden voor herstelcapaciteit

2. Intensieve duurtraining

Partijvormen 5t5 / 7t7

Duur: 4-8 min. (16-48 min.)

Intensiteit: 70% (160-170 bpm)

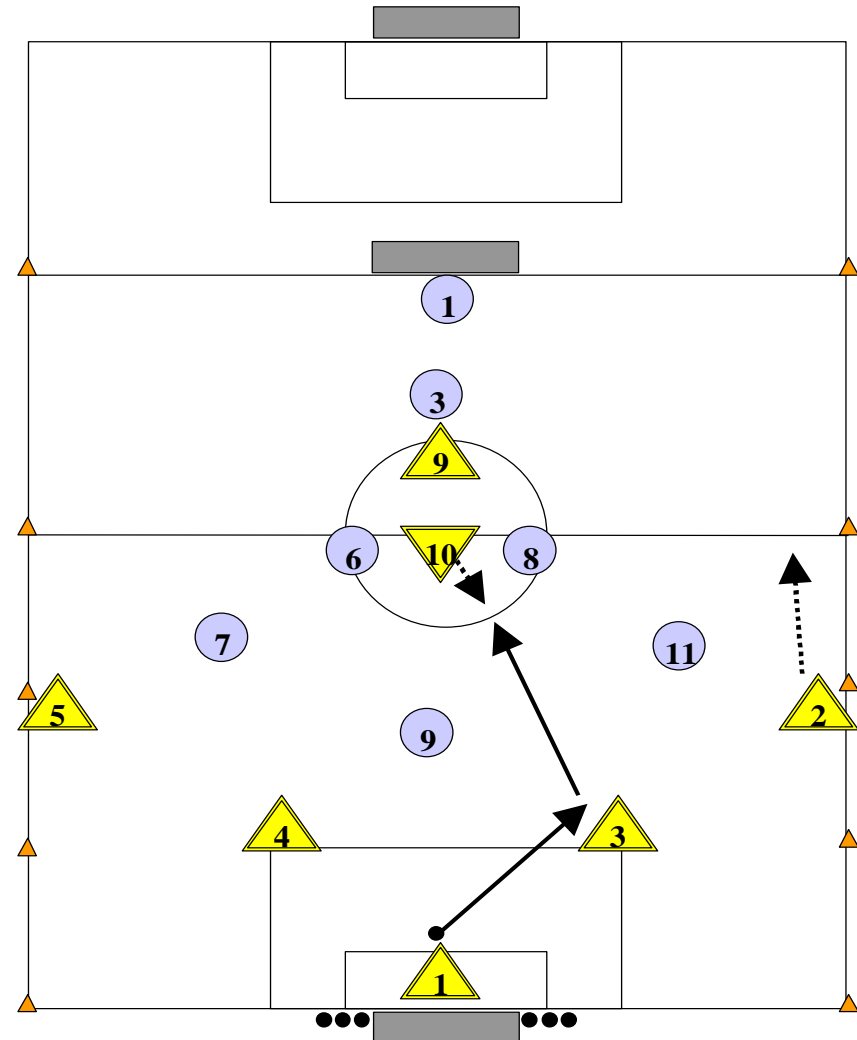
Herhalingen: 4-6

Series: 1

Rust HH: 2 minuten

Rust SS: n.v.t.

supercompensatietijd: 24 uur



HC - ID - Breed



HC - ID - Smal



Trainingsmethoden voor explosieve capaciteit

1. Herhaald kort sprintvermogen

(sprint) duel 1t1

Duur: 15-25 meter (2-4 seconden)

Intensiteit: 100% (>180 bpm)

Herhalingen: 6-10

Series: 2-4

Rust HH: 10 seconden

Rust SS: 4 minuten

supercompensatietijd: 72 uur

EC - HKSV



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



Trainingsmethoden voor herstelvermogen

1. Extensieve intervaltraining

Partijvormen 3t3 / 4t4

Duur: 1-3 minuten

Intensiteit: 80% (170-180 bpm)

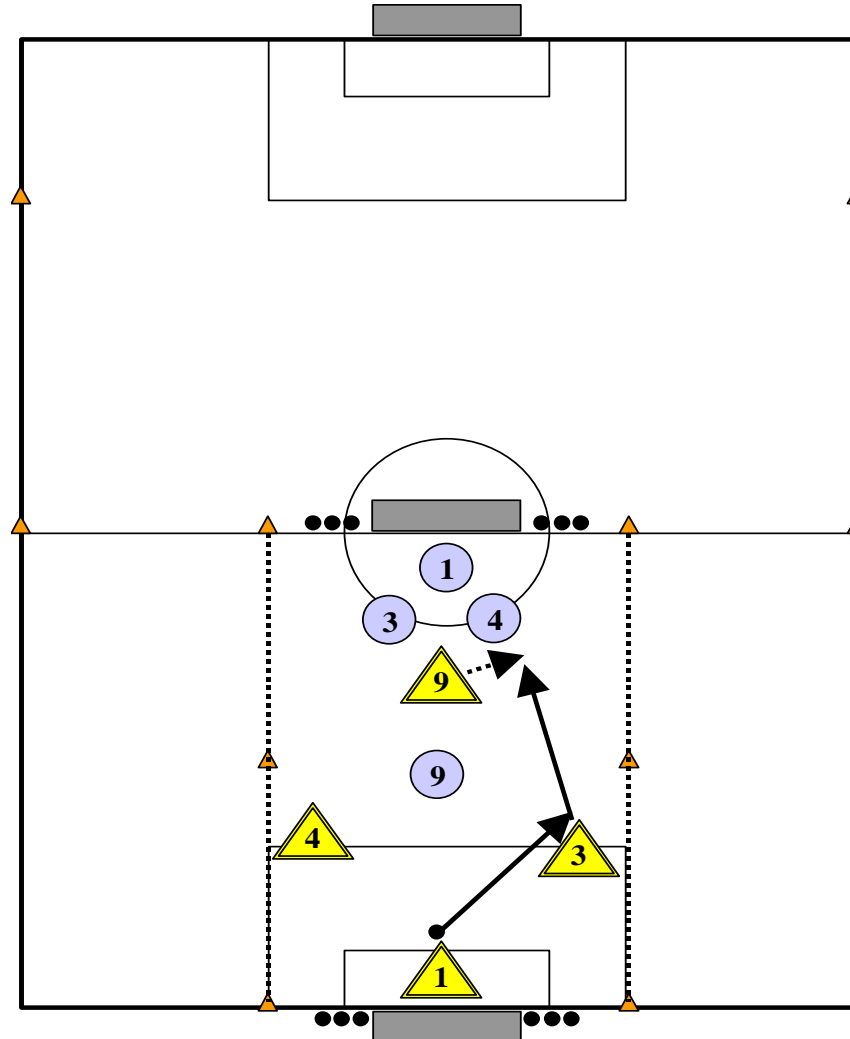
Herhalingen: 6-10

Series: 2

Rust HH: 3-1 minuten tussen herhalingen

Rust SS: 4 minuten

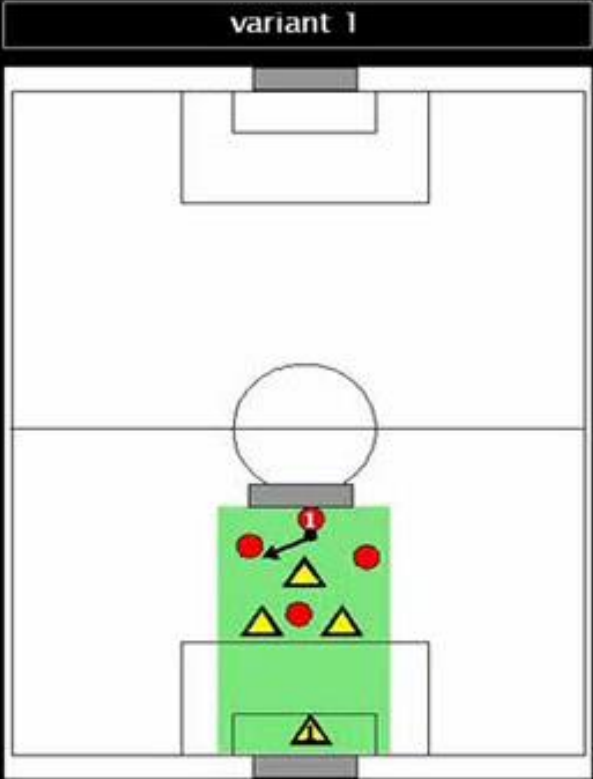
supercompensatietijd: 72 uur



HV - EI



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



Trainingsmethoden voor explosief vermogen

1. versnellingsvermogen	2. startsnelheid
<p>(sprint)duel 1t1 + afronden</p> <p><u>Duur:</u> 15-40 meter (2-6 sec.)</p> <p><u>Intensiteit:</u> 100% (>180 bpm)</p> <p><u>Herhalingen:</u> 4-6</p> <p><u>Series:</u> 1-2</p> <p><u>Rust HH:</u> 1 minuten</p> <p><u>Rust SS:</u> 4 minuten</p> <p><u>supercompensatietijd:</u> 48 uur</p>	<p>(sprint)duel 1t1 + afronden</p> <p><u>Duur:</u> 5-10 meter (1-2 sec.)</p> <p><u>Intensiteit:</u> 100% (>180 bpm)</p> <p><u>Herhalingen:</u> 8-10</p> <p><u>Series:</u> 2-4</p> <p><u>Rust HH:</u> 30 seconden</p> <p><u>Rust SS:</u> 4 minuten</p> <p><u>supercompensatietijd:</u> 48 uur</p>

EV - VV



EV - SS



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



Trainingsmethoden voor snelheidsvoorbereidende vormen

•1. warming-up + steigerungs

•Training 1 & 2

- 6 x 60 meter versnellen tot 60% met 60 seconden rust**

•Training 3 & 4

- 7 x 50 meter versnellen tot 70% met 50 seconden rust**

•Training 5 & 6

- 8 x 40 meter versnellen tot 80% met 40 seconden rust**

•Training 7 & 8

- 9 x 30 meter versnellen tot 90% met 30 seconden rust**

•Training 9 & 10

- 10 x 20 meter versnellen tot 100% met 20 seconden rust**

Tijdens seizoen:

•Training 5 & 6

- 8 x 40 meter versnellen tot 80% met 40 seconden rust**

•Training 7 & 8

- 9 x 30 meter versnellen tot 90% met 30 seconden rust**



9 x 30 meter → 90% - 30 sec.

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten

Vaker handelen ↓ - Volhouden vaker handelen

Sneller herstellen ↓ - Volhouden sneller herstellen

Herstelvermogen ↓ - Herstelcapaciteit

Extensieve interval training ↓ - Extensieve duurtraining
3v3/4v4 - 8v8 - 11v11

Intensieve duur
5v5 - 7v7



Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten

Beter handelen ↓ - Volhouden goed handelen

Explosiever handelen ↓ - Volhouden explosief handelen

Explosief vermogen ↓ - Explosieve capaciteit

Versnellingsvermogen ↓ - Herhaald kort sprintvermogen
15-40m/1 min rust - 10-15m/10 sec rust

Startsnelheid
5-10m/30 sec rust



De voetbalconditionele trainingsmethoden

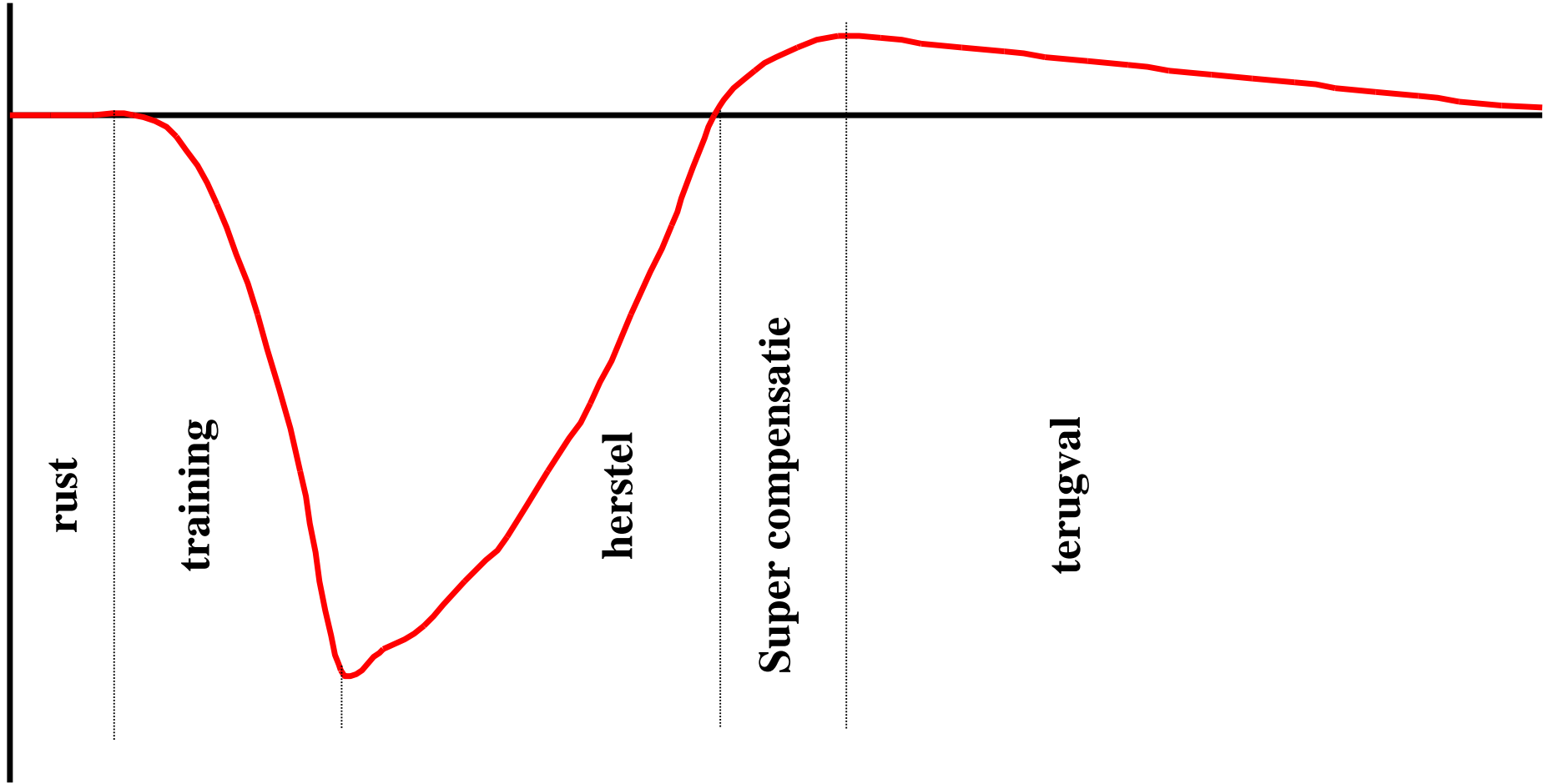
**Trainen = het kapot maken
van het lichaam!!!**

- Beschadiging van het lichaam wordt veroorzaakt door net iets meer te vragen dan gewend → overload
- Lichaam gaat zich hiertegen wapenen → repareren van de schade en iets sterker maken → kost tijd (rust)
- Het trainingseffect dat uiteindelijk ontstaat noemt men supercompensatie
- Hoe groter de beschadiging (trainingsprikkel), hoe langer de 'supercompensatie-tijd' die het lichaam nodig heeft om te herstellen.

De voetbalconditionele trainingsmethoden



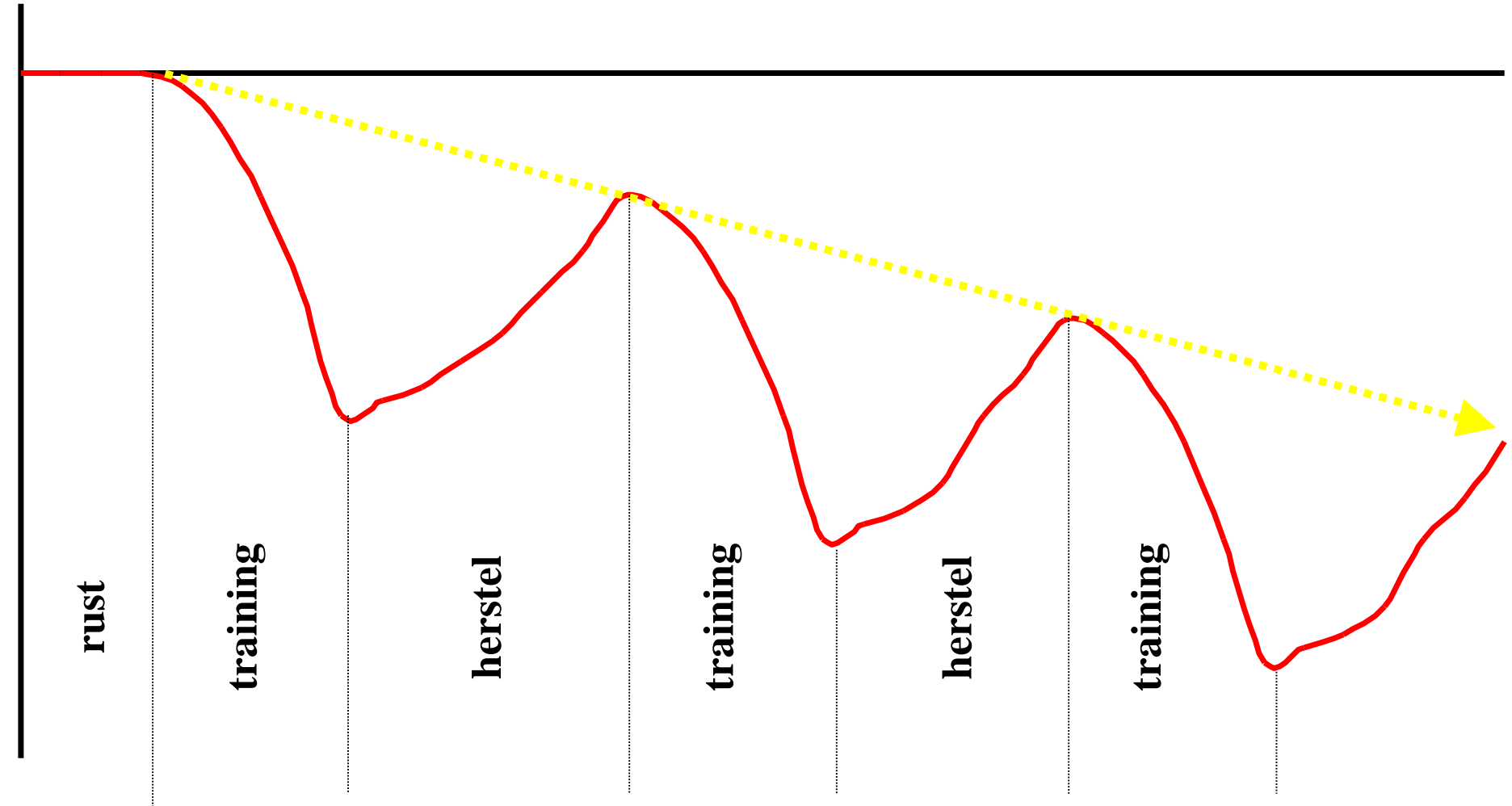
René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



Te weinig rust



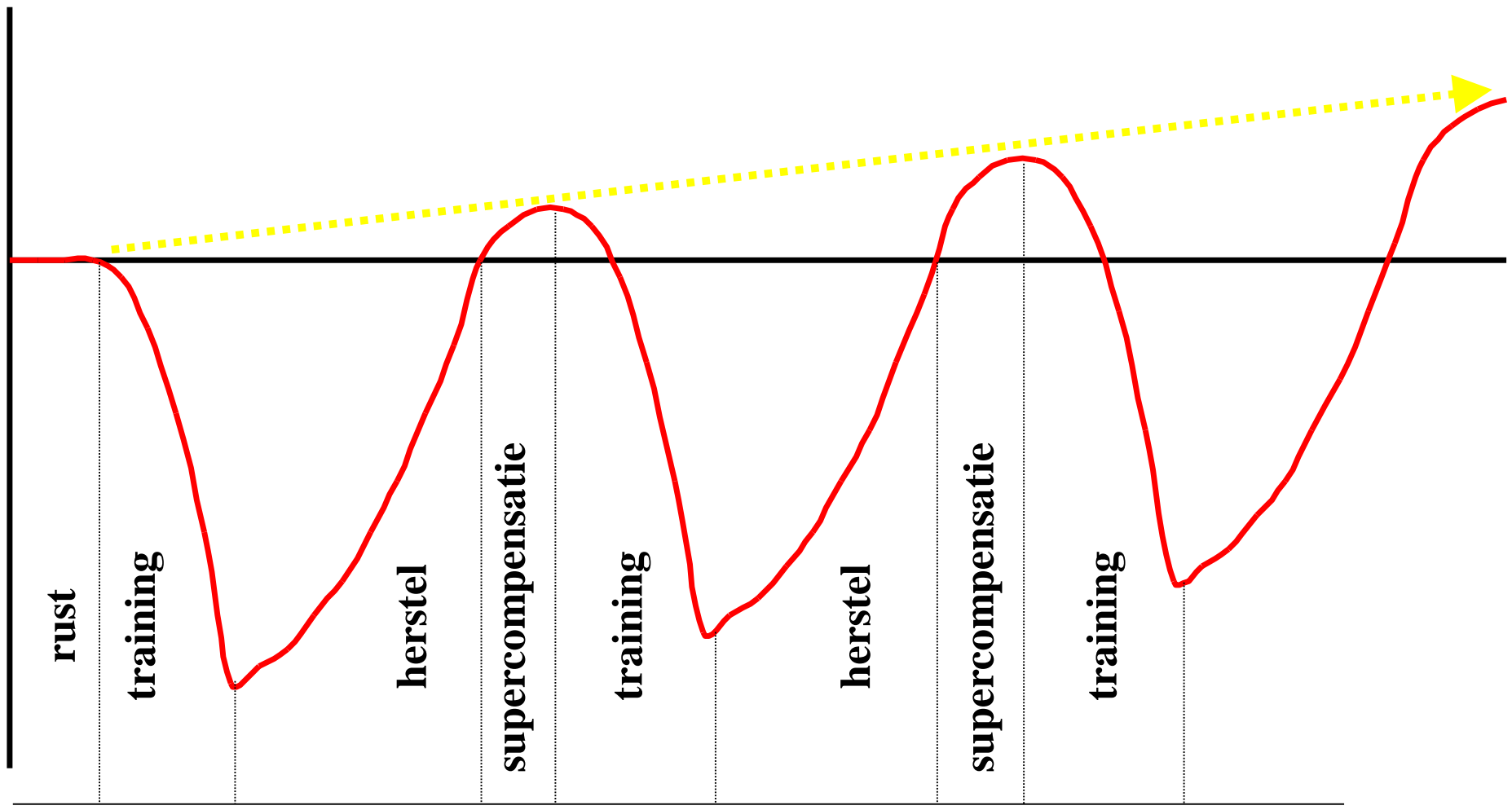
René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



Trainingseffect



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer



De voetbalconditionele trainingsmethoden

**Traineren = het kapot maken
van het lichaam!!!**

- als er niet in overload wordt getraind, zal er nauwelijks lichamelijke beschadiging ontstaan en is er slechts een korte hersteltijd nodig. Dit soort underload trainingen kan daarom elke dag worden gedaan.
- Als de keuze voor overload te zwaar is wordt er zoveel schade in het lichaam veroorzaakt dat de kans op blessures aanzienlijk toeneemt. Deze 'over-overload' trainingen moeten worden voorkomen.

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



René Boer
Voetbal- Hersteltrainer

Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten

Vaker handelen ↓ - Volhouden vaker handelen

Sneller herstellen ↓ - Volhouden sneller herstellen

Herstelvermogen ↓ - Herstelcapaciteit

Extensieve interval training ↓ - Extensieve duurtraining
3v3/4v4 - 8v8 - 11v11

Intensieve duur
5v5 - 7v7



Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten

Beter handelen ↓ - Volhouden goed handelen

Explosiever handelen ↓ - Volhouden explosief handelen

Explosief vermogen ↓ - Explosieve capaciteit

Versnellingsvermogen ↓ - Herhaald kort sprintvermogen
15-40m/1 min rust - 10-15m/10 sec rust

Startsnelheid
5-10m/30 sec rust





Herstelcapaciteit

- Partijvormen 5:5-7:7 en 8:8-11:11
- Niet-melkzuur
- Lage intensiteit (50%-70%)
- Weinig (spier) beschadigingen
- Weinig hersteltijd nodig
- **Korte supercompensatie-tijd (24 uur)**

Explosieve capaciteit en Herstelvermogen

- Sprints met weinig rust (HKSV) en partijvormen 3:3-4:4
- Allebei melkzuur
- Hoge intensiteit (80%)
- Veel (spier) beschadigingen
- Veel hersteltijd nodig
- **Lange supercompensatie-tijd (72 uur)**



Explosief vermogen

- Sprints met veel rust
- Weliswaar explosieve training
- Maximale intensiteit (100%)
- Maar niet-melkzuur
- Daardoor minder (spier) beschadigingen
- Dus minder hersteltijd nodig
- **Korte supercompensatie-tijd (48 uur)**

Hoger spelniveau (compacte speelwijze)



hogere eisen aan de voetbalhandelingen



Minder ruimte:

Aanvallen: Vaker vrijlopen

Verdedigen: Vaker druk zetten

Vaker handelen ↓ - Volhouden vaker handelen

Sneller herstellen ↓ - Volhouden sneller herstellen

Herstelvermogen ↓ - Herstelcapaciteit

Extensieve interval training ↓ - Extensieve duurtraining
3v3/4v4 8v8 - 11v11

Intensieve duur ↓
5v5 - 7v7

72 uur ↓ 24 uur

Minder tijd:

Aanvallen: Beter vrijlopen

Verdedigen: Beter druk zetten

Beter handelen ↓ - Volhouden beter handelen

Explosiever handelen ↓ - Volhouden explosiever handelen

Explosief vermogen ↓ - Explosieve capaciteit

Versnellingsvermogen ↓ - Herhaald kort sprintvermogen
15-40m/1 min rust 10-15m/10 sec rust

Startsnelheid ↓
5-10m/30 sec rust

48 uur ↓ 72 uur



4. Periodisering

Bedoeling; vergroten kans op het winnen van de wedstrijd(en).

door:

- 1. planmatig / structureel teamtactisch het team (spelers) beter te maken.**
- 2. planmatig / structureel voetbalconditioneel het team (spelers) beter te maken.**

De coach is primair verantwoordelijk voor de gezondheid van de sporters/voetballers!

Periodisering tussen trainingsmethoden

Periodisering tussen VC-eigenschappen voor snel herstellen (vaker handelen en volhouden vaker handelen):

1. Eerste trainen op omvang (capaciteit).
2. Daarna op intensiteit (vermogen).

Dus:

1. Eerst herstelcapaciteit (HC).
2. Daarna pas herstelvermogen (HV).

Periodisering tussen trainingsmethoden

**Opbouw tussen trainingsmethoden voor snel herstellen
(vaker handelen en volhouden vaker handelen):**

1. Extensieve duurtraining (ED) → herstelcapaciteit.
2. Intensieve duurtraining (ID) → herstelcapaciteit.
3. Extensieve intervaltraining (EI) → herstelvermogen.

Periodisering tussen trainingsmethoden

**Periodisering tussen VC-eigenschappen voor explosiviteit
(beter handelen en volhouden goed handelen):**

1. Eerste trainen op omvang (capaciteit).
2. Daarna op intensiteit (vermogen).

Dus:

1. Eerst explosieve capaciteit (EC).
2. Daarna pas explosief vermogen (EV).

Maar:

**Tijdens begin voorbereiding en eerste twee weken van elke
cyclus eerst snelheidsvoorbereidende vormen.**

Periodisering tussen trainingsmethoden

Opbouw tussen trainingsmethoden voor explosiviteit (beter handelen en volhouden goed handelen):

1. Snelheidsvoorbereidende vormen.
2. Herhaald kort sprintvermogen (HKS) → explosieve capaciteit.
3. Versnellingsvermogen (VV) → explosief vermogen.
4. Start snelheid (SS) → explosief vermogen.

Periodiseringsmodel van 6 weken



Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Herstelcapaciteit (HC) Extensieve duurtraining (ED) Volhouden vaak handelen Volhouden snel herstellen	Herstelcapaciteit (HC) Intensieve duurtraining (ID) Volhouden vaak handelen Volhouden snel herstellen	Herstelvermogen (HV) Extensieve intervaltraining (EI) Vaker handelen Maximaal <u>sneller</u> herstellen	Explosieve capaciteit (EC) Herhaald kort sprintvermogen (HKS) Volhouden goed handelen Volhouden explosiviteit	Explosief Vermogen (EV) Versnellings Vermogen (VV) Beter handelen Maximaal explosief	Explosief Vermogen (EV) Start Snelheid (SS) Beter handelen Maximaal explosief

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
HC ED	HC ED	HC ID	HC ID	HV EI	HV EI
SVV	SVV	EC HKS	EC HKS	EV VV	EV SS
Week 7	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
HC ED	HC ED	HC ID	HC ID	HV EI	HV EI
SVV	SVV	EC HKS	EC HKS	EV VV	EV SS

Periodisering binnen trainingsmethoden

Methodische stappen trainen vaker handelen / snel herstellen;

1. Duur van de arbeid vergroten.
2. Aantal herhalingen vergroten.

Methodische stappen trainen explosiviteit;

1. Aantal herhalingen vergroten.
2. Aantal series vergroten.
3. Duur van de arbeid vergroten.

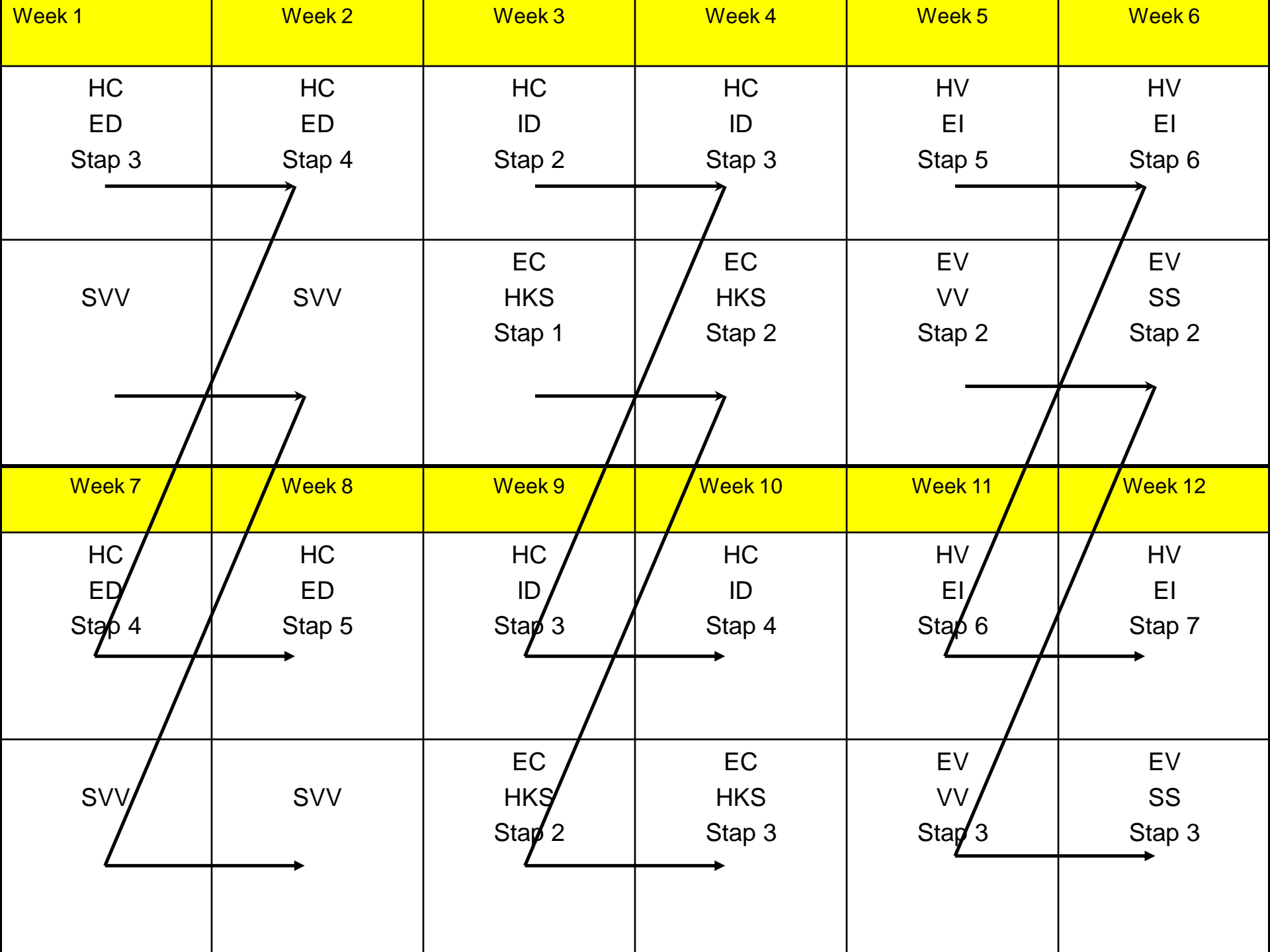
Periodisering binnen trainingsmethoden

De wet van de duurzaamheid:

1. Als voetbalconditie rustig wordt opgebouwd, zal het slechts langzaam weer verdwijnen op het moment dat er minder wordt getraind.
2. Een snelle opbouw leidt ook tot een snelle afname van de voetbalconditie bij bijvoorbeeld vakantie of blessures.

Conclusie:

Met kleine stapjes binnen een trainingsmethoden moeten we de voetbalconditie opbouwen.



Periodisering tussen trainingsmethoden

Stappenplan:

1. Aangeven wanneer we trainen (welke dagen) + wanneer oefenwedstrijd / bekerwedstrijd / competitiewedstrijd.
2. Weken met 2 wedstrijden neutraliseren – niet conditioneel trainen.
3. Weken benoemen 1e week van de 1e cyclus 1.1 etc.etc.
4. Invullen v.d. trainingen → vervolgens verder uitwerken.

Periodiseren eenvoudig 2-3 trainingsmomenten vast

1. inplannen van de wedstrijden
2. inplannen van de trainingen
3. weken met 2 wedstrijden neutraliseren
4. cyclus en weken benoemen
5. laatste training voor wedstrijd
teamtactisch (TT)
6. inplannen overload prikkels (VCT
training)
7. uitvoeren van nulmetingen -
voorbereiding
8. invullen van de trainingen per dag ((HT) -
VCT - TT)

Periodiseren complex

>6 trainingsmomenten

moet:

flexibel

1. inplannen van de wedstrijden
2. inplannen van hersteltrainingen (24 uur)
3. inplannen vrije dag(en)
4. weken met 2 wedstrijden neutraliseren
5. cyclus en weken benoemen
6. laatste 2 trainingen voor wedstrijd teamtaktisch
 - laatste training VsVr (vormspanning)
 - één na laatste training underload moment
7. inplannen overload prikkels (VCT training)
 - 1e training na vrije dag nooit VCT
 - bepalen # trainingsmomenten per dag
 - tijd tussen W en VCT zo lang mogelijk
8. opbouw SNVB - voorbereiding
9. uitvoeren van nulmetingen - voorbereiding
10. invullen van de trainingen per dag.

Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6	
d	TR	d	OW	d	TR	d	TR	d	TR	d	TR
w		w		w		w	BW	w		w	
d	TR	d	TR	d	TR	d		d	TR	d	TR
z	TR	z	OW	z	BW	z	OW	z	CW	z	CW
Week 7		Week 8		Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
d	TR	d	TR	d	OW	d	TR	d	TR	d	TR
w		w		w		w		w		w	OW
d	TR	d	TR	d	TR	d	TR	d	TR	d	
z	CW	z	CW	z	CW	z	CW	z	OW	z	CW

Week 1 1.1		Week 2		Week 3 1.2		Week 4		Week 5 1.3		Week 6 1.4	
d	Rustige training	d	OW	d	8x40 – 80% HC-ED Stap 4	d	9x30 – 90% Taktische training	d	3x30 – 90% EC-HKS Stap1 HC-ID Stap 2	d	3x30 – 90% EC-HKS Stap 2 HC-ID Stap 3
w		w		w		w	BW	w		w	
d	7x50 – 70% HC-ED Stap 3	d	8x40 – 80% Taktische training	d	9x30 – 90% Taktische training	d		d	Taktische training	d	Taktische training
z	7x50 – 70% Taktische training	z	OW	z	BW	z	OW	z	CW	z	CW

Week 7 1.5		Week 8 1.6		Week 9		Week 10 2.1		Week 11 2.2		Week 12	
d	3x30 – 90% EV-VV Stap 2 HV-EI Stap 3	d	3x30 – 90% EV-SS Stap 2 HV-EI Stap 4	d	OW	d	SVV 8x40 – 80% HC-ED Stap 4	d	SVV 9x30 – 90% HC-ED Stap 5	d	Taktische training
w		w		w		w		w		w	OW
d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training 8x40 – 80%	d	Taktische training 9x30 – 90%	d	
z	CW	z	CW	z	CW	z	CW	z	OW	z	CW

Week 13		Week 14		Week 15 2.3		Week 16		Week 17 2.4		Week 18 2.5	
d	OW	d	OW	d	3x30 – 90% EC-HKS Stap 2 HC-ID Stap 3	d	TR	D	3x30 – 90% EC-HKS Stap 3 HC-ID Stap 4	d	3x30 – 90% EV-VV Stap 3 HV-EI Stap 4
w		w		w		w	BW	W		w	
d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training	d		D	Taktische training	d	Taktische training
z	CW	z	OW	z	BW	z	OW	Z	CW	z	CW

Week 19		Week 20 2.6		Week 21		Week 22 3.1		Week 23 3.2		Week 24 3.3	
d	OW	d	3x30 – 90% EV-SS Stap 3 HV-EI Stap 5	d	OW	d	SVV 8x40 – 80% HC-ED Stap 5	d	SVV 9x30 – 90% HC-ED Stap 6	d	3x30 – 90% EC-HKS Stap 3 HC-ID Stap 4
w		w		w		w		w		w	
d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training	d	Taktische training
z	CW	z	CW	z	CW	z	CW	z	OW	z	TR

Nulmeting

volhouden vaak handelen

11t11 - 8t8:

- **blokjes 10 min. arbeid / 2 min. rust**
- **tot dat spelers het niet meer kunnen brengen:**
 - ❖ blok 1: 10 minuten
 - ❖ blok 2: 10 minuten
 - ❖ blok 3: 4 minuten
- **kijken in stappenplan**
 - ❖ 24 minuten
 - ❖ stap 3: 2 x 12 minuten arbeid / 2 minuten rust

Nulmeting

volhouden vaak handelen

7t7 - 5t5

- **blokjes 4 min. arbeid / 2 min. rust**
- **tot dat spelers het niet meer kunnen brengen:**
 - ❖ blok 1: 4 minuten
 - ❖ blok 2: 4 minuten
 - ❖ blok 3: 4 minuten
 - ❖ blok 4: 4 minuten
 - ❖ blok 5: 4 minuten
 - ❖ blok 6: 4 minuten
- **kijken in stappenplan**
 - ❖ 24 minuten
 - ❖ stap 5: 4 x 6 minuten arbeid / 2 minuten rust

Nulmeting vaker handelen

4t4 - 3t3

- **starten in stap 3:**
 - ❖ eerste serie: 6 x 1 minuut arbeid 2 minuten rust
- **in rust tussen series observeren:**
 - ❖ evt. naar stap 2 (minder zwaar)
 - ❖ evt. naar stap 4 (zwaarder)
- **keuze voorbeeld (231)**
 - ❖ stap 3 precies goed genoeg
 - ❖ nulmeting: stap 3:
 - ❖ 2 series van 6 x 1 minuut arbeid
 - ❖ RHH = 2 minuten
 - ❖ RSS = 4 minuten (2 series)

Nulmeting beter handelen en volhouden goed handelen

Voetbalsprints weinig rust

- volhouden goed handelen
- herhaald kort sprintvermogen (HKSV)
- altijd starten in stap 1

Voetbalsprints veel rust

- beter handelen
- versnellingsvermogen (VV) en startsnelheid (SS)
- altijd starten in stap 1

werkwijze praktijk

1. **Praatje**; korte uitleg organisatorische en inhoudelijke aspecten van de training.
2. **Plaatje**; oriëntatiefase. Vorm laten inoefenen en controleren of spel gespeeld kan worden. Tijdens het inoefen evt. bedoeling duidelijk maken d.m.v. situatieve stop momenten te gebruiken.
3. **Daadje; begin van voetbalconditietraining.**
 - a. Toepassen richtlijnen van de trainingsmethode. Hieraan geen concessie doen tenzij het spel niet wordt gespeeld.
 - b. Door begeleidend coachen voetbalthema accentueren. Rustperiode gebruiken om extra accenten te leggen en situaties terug te halen.

Omdat spelers gaandeweg de vorm vermoeid raken is het belangrijk voor jou als coach om de overload prikkel te bewaken.