

Het coachen van voetballen het periodiseren van voetballen



amateurvoetbal

Raymond Verheijen

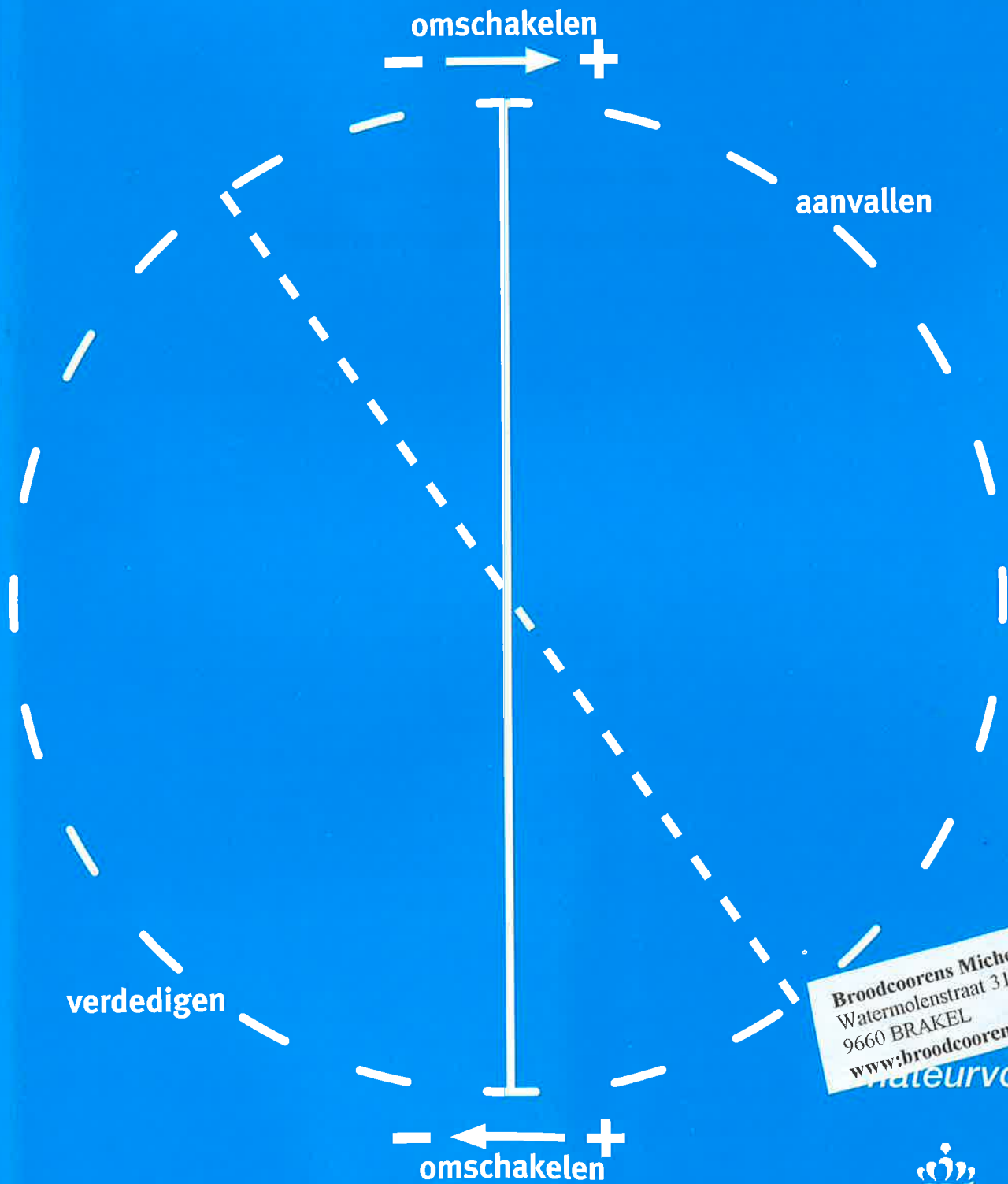




Raymond Verheijen (1971) studeerde Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. In 1997 schreef hij de bestseller *Handboek Voetbalconditie* dat wereldwijd werd vertaald. Na zijn studie trad hij in dienst van de KNVB in Zeist als docent van de trainerscursussen. Vanaf 1999 werd hij ook verantwoordelijk voor de periodisering van het Nederlands elftal waarmee hij deelnam aan EURO2000 en EURO2004. Hij begeleidde het Nederlands elftal Onder 20 tijdens het WK van 2001 in Argentinië. Tevens was hij verantwoordelijk voor de periodisering van Zuid-Korea (WK2002 en WK2006). Onlangs was hij als assistent ook betrokken bij halve finalist Rusland tijdens EURO2008. Sinds 2006 houdt hij zich bezig met de periodisering binnen de jeugdopleiding van Feyenoord Rotterdam. Daarnaast leidde hij als coach Jong Feyenoord in 2008 naar het kampioenschap. In september 2008 heeft hij het bedrijf 'Raymond Verheijen Coaching' opgericht. Als adviseur stelt hij zijn kennis op het gebied van het periodiseren van voetballen beschikbaar aan clubs, coaches, spelers en organisaties.

Het coachen van voetballen

- het periodiseren van voetballen -



Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
9660 BRAKEL
www.broodcoorens-sport.be
natuurvoetbal



Voor Corinne, Levi en Loïs.

Bedankt voor jullie onvoorwaardelijke steun.

Ten geleide	-----	12
Bondscoaches over periodiseren		
Louis van Gaal, Dick Advocaat, Guus Hiddink en Frank Rijkaard	-----	14
1 Voetballen, wát is dat?	-----	16
1.1 Inleiding	-----	16
1.2 Voetballen: een spel van woorden en daden!	-----	16
1.2.1 Voetbaltaal	-----	17
1.2.2 Het overdraagbaar maken van kennis over voetballen	-----	18
1.2.3 Voetbaltrainerscursus	-----	18
1.2.4 Het schrijven van een voetbalboek	-----	19
1.3 Een handelingstheoretische visie op voetballen	-----	19
1.3.1 Voetballen vraagt om handelingstaal	-----	20
1.3.2 Taal is betekenisloos zonder structuur	-----	20
1.4 De logische structuur van voetballen	-----	21
1.4.1 Voetballen is een spel	-----	21
1.4.2 Wel of geen balbezit	-----	24
1.4.3 Aanvallen	-----	25
1.4.4 Verdedigen	-----	26
1.4.5 Omschakelen	-----	28
1.4.6 Teamorganisatie en basistaken	-----	29
1.5 Techniek, Inzicht, Communicatie en Voetbalconditie	-----	30
1.5.1 Individuele techniek	-----	31
1.5.2 Andersoortige handelingen	-----	33
1.5.3 Voetbalconditie	-----	35
2 Het coachen van voetballen, wat is dat?	-----	36
2.1 Inleiding	-----	36
2.2 Teambuilding, oftewel het coachen van voetballen	-----	36
2.2.1 De zin en onzin van het begrip teambuilding	-----	36
2.2.2 De plaats van teambuilding binnen het coachen van voetballen	-----	37
2.2.3 Team en individu	-----	37
2.3 Grotere voetbalweerstand betekent hogere eisen	-----	38
2.4 Het coachen van aanvallen	-----	39
2.4.1 Het coachen van opbouwen	-----	39
2.4.2 Het coachen van opbouwende voetbalhandelingen	-----	40
2.4.3 Het coachen van scoren	-----	41
2.4.4 Het coachen van scorende voetbalhandelingen	-----	42
2.5 Het coachen van verdedigen	-----	42
2.5.1 Het coachen van storen	-----	42
2.5.2 Het coachen van storende voetbalhandelingen	-----	43
2.5.3 Het coachen van doelpunten voorkomen	-----	43
2.5.4 Het coachen van doelpuntvoorkomende voetbalhandelingen	-----	44
2.6 Het coachen van omschakelen	-----	44
2.6.1 Het coachen van omschakelen van verdedigen naar aanvallen	-----	44
2.6.2 Het coachen van aanvallende handelingen	-----	44
2.6.3 Het coachen van omschakelen van aanvallen naar verdedigen	-----	45
2.6.4 Het coachen van verdedigende handelingen	-----	45
2.7 De voetbalprestatie in handelingstaal	-----	45
2.7.1 Beter handelen	-----	45
2.7.2 Vaker handelen	-----	46
2.7.3 Volhouden van goed handelen	-----	46
2.7.4 Volhouden van vaak handelen	-----	47
2.8 Conclusie	-----	47

Topcoaches over periodiseren

Marco van Basten, Peter Bosz, Johan Neeskens en Pim Verbeek	48
3 Het coachen van voetballen, hoe doe je dat?	50
3.1 Inleiding	50
3.2 Het coachen van voetballen vraagt om handelingstaal	50
3.2.1 Zeg wat je ziet!	51
3.2.2 Voetbalproblemen in handelingstaal	51
3.2.3 Conclusie	54
3.3 Het coachen van (onvoorspelbaar) voetballen	54
3.3.1 Waarnemen en keuzes maken	54
3.3.2 Coachen op waarnemen en keuzes maken	55
3.3.3 De coach blijft eindverantwoordelijk	56
3.4 Het coachen van voetballers, hoe doe je dat?	56
3.4.1 Jeugdvoetbal en seniorenvoetbal	57
3.4.2 Amateurvoetbal en profvoetbal	57
3.5 Het coachen van voetballers, waar doe je dat?	58
3.5.1 Wedstrijd	58
3.5.2 Training	59
3.5.3 Begeleiden	62
3.6 Conclusie	63
4 De voetbalwedstrijd	64
4.1 Inleiding	64
4.1.1 De voetbalconditionele wedstrijdanalyse	64
4.1.2 Statistische analyse	66
4.2. De competitiestructuur in Nederland	66
4.2.1 Profvoetbal	66
4.2.2 Amateurvoetbal	66
4.2.3 Jeugdvoetbal	67
4.3. De voetbalconditionele belasting anno 2006	67
4.3.1 Beter handelen	68
4.3.2 Volhouden van goed handelen	68
4.3.3 Vaker handelen	68
4.3.4 Volhouden van vaak handelen	68
4.3.5 Totale loopafstand	70
4.4 Toename van de voetbalconditionele eisen tussen 1994 en 2006	71
4.4.1 Nog vaker handelen	71
4.4.2 Nog langer volhouden vaak handelen	72
4.4.3 Geen grotere totale loopafstand	74
4.5 Grotere voetbalconditionele verschillen tussen spelniveaus	74
4.5.1 Grotere verschillen tussen profvoetbal en amateurvoetbal	74
4.5.2 Grotere verschillen tussen profvoetbal en jeugdvoetbal	78
4.5.3 Van Onder 17 naar Onder 19: een steeds grotere stap	80
4.5.4 Van Onder 15 naar Onder 17: een steeds grotere stap	81
4.5.5 Van Onder 13 naar Onder 15: een steeds grotere stap	81
4.6 Het aantal jeugdopleidingen in Nederland	82
4.7 Hoezo krijgt elk talent een terugslag?	82
4.8 Conclusie	82

Topamateurcoaches over periodiseren

	Roy Wesseling, Gert Aandewiel, Jan Zoutman en Niek Oosterlee	86
5	De voetbaltraining	88
5.1	Inleiding	88
5.2	Methodische stappen binnen een trainingsvorm	88
5.2.1	Aanvallen	88
5.2.2	Verdedigen	91
5.2.3	Omschakelen	92
5.2.4	Een methodisch stappenplan gedurende het seizoen	93
5.3	Voetbalconditionele grenzen verleggen	95
5.3.1	Beter handelen	95
5.3.2	Vaker handelen	98
5.3.3	Volhouden van goed handelen	99
5.3.4	Volhouden van vaak handelen	101
5.4	Conclusie	102
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	104
6	Het periodiseringsmodel	106
6.1	Inleiding	106
6.2	Voetbalconditionele trainingsvormen	107
6.2.1	Explosiever handelen	107
6.2.2	Volhouden van explosief handelen	109
6.2.3	Sneller herstellen	109
6.2.4	Volhouden van snel herstellen	110
6.2.5	Conclusie	111
6.3	Het periodiseringsmodel	112
6.3.1	Voetbalspecifiek	114
6.3.2	Van omvang naar intensiteit	116
6.3.3	Wet van de duurzaamheid	118
6.3.4	Tapering-off	121
6.4	Toepassen periodiseringsmodel binnen teamperiodisering	121
6.4.1	Midweekse wedstrijd: neutrale week!	122
6.5	Een heel seizoen lang periodiseren	122
6.5.1	Waarom gooien coaches hun kennis en ervaring over boord?	122
6.5.2	Steeds weer opnieuw het periodiseringsmodel toepassen	123
6.6	Stap voor stap richting totale teamperiodisering	124
6.7	Het geven van voetbalconditietraining	124
6.7.1	Handvatten voor teamtactische coaching	124
6.7.2	Conclusie	125
6.8.	Het voetbalsprint-onderzoek	126
6.8.1	Voetbalsprints	126
6.8.2	Onderzoeksopzet	128
6.8.3	Onderzoekresultaten	128
6.8.4	Consequenties voor het coachen van voetballen	129
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	130

Topspelers over periodiseren

Roman Pavlyuchenko, Young-Pyo Lee, Konstantin Zyryanov en Aron Winter 132

7	Voetbalconditionele trainingseffecten	134
7.1	Inleiding	134
7.2	Elke voetbalconditionele eigenschap heeft zijn fysiologische proces	134
7.3	Brandstof	135
7.3.1	Het zuurstofsysteem	135
7.3.2	Brandstof voor voetbalhandelingen	137
7.4	Voetballen: een fysiologisch probleem?	139
7.4.1	Zuurstoftekort	139
7.4.2	Het fosfaatsysteem	140
7.4.3	Het melkzuursysteem	141
7.5	Snel herstellen: het bijvullen van het fosfaatsysteem	141
7.6	Voetbalconditionele trainingseffecten	142
7.6.1	Explosiever handelen	143
7.6.2	Sneller herstellen	144
7.6.3	Volhouden van explosief handelen	145
7.6.4	Volhouden van snel herstellen	146
7.7	De logische volgorde binnen het periodiseringsmodel	150
7.7.1	Eerst Voetbalsprints met weinig rust dan Voetbalsprints met veel rust	150
7.7.2	Van grote partijvormen naar steeds kleinere partijvormen	150
7.8	Een voetbalspecifieke trainingsleer	151
7.8.1	Voetbaltaal zegt iets over het handelen van spelers	151
7.8.2	Sneller herstellen in plaats van Aëroob	152
7.8.3	Explosiever handelen in plaats van Anaëroob	152
7.8.4	Conclusie	153
8	Voetbalconditionele trainingsmethoden	154
8.1	Inleiding	154
8.2	Traineren is het kapot maken van het lichaam	154
8.2.1	Overload	154
8.2.2	Supercompensatie	155
8.2.3	Underload	156
8.3	Trainingsmethoden	157
8.3.1	Explosiever handelen	157
8.3.2	Volhouden van explosief handelen	161
8.3.3	Sneller herstellen	164
8.3.4	Volhouden van snel herstellen	171
8.3.5	Explosiviteitsvoorbereidende vormen	176
8.4	Supercompensatietijden	178
8.4.1	Explosiever handelen = 48 uur	178
8.4.2	Volhouden van explosief handelen = 72 uur	179
8.4.3	Sneller herstellen = 72 uur	179
8.4.4	Volhouden van snel herstellen = 24 - 48 uur	179
8.4.5	Alleen supercompensatie-tijd na overload!	180
8.4.6	Herstelwerkzaamheden na een wedstrijd	180
8.5	Toepassen overload binnen teamperiodisering	181
8.5.1	Nulmeting – verzwaren – herhalen – verzwaren –	181
8.6	Totale teamperiodisering wéér een stap dichterbij	181
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	184

Topamateurspelers over periodiseren

Martijn Gootjes, Brian Mussche, Raymond Bronkhorst en Kelvin de Lang 188

9	De teamperiodisering	190
9.1	Inleiding	190
9.1.1	Het periodiseren van alle trainingen en wedstrijden	191
9.2	Het plannen van de trainingsweek in het amateurvoetbal	191
9.2.1	Trainingsweek voor zaterdagamateurs	192
9.2.2	Trainingsweek voor zondagamateurs	194
9.3	Het periodiseren van de teamtactische trainingen	195
9.3.1	Underload	195
9.3.2	Underloadpartijvormen in relatie tot het periodiseringmodel	197
9.4	Explosiviteitsvoorbereidende vormen	202
9.5	Vuistregels voor planning van trainingen en wedstrijden	203
9.5.1	Tijdens seizoensvoorbereiding minder vaak trainen	203
9.5.2	Eerste training van voorbereiding is niet-voetbalconditioneel	204
9.5.3	Voetbalconditioneel – underload – voetbalconditioneel	204
9.5.4	Laatste training voor (oefen)wedstrijd nooit voetbalconditioneel	204
9.5.5	Altijd neutraliseren bij midweekse wedstrijd?	204
9.5.6	Binnen trainingsweek nooit verzwaren	205
9.5.7	Niet twee dagen achtereen overload partijvormen 11v11/8v8	205
9.5.8	Explosiviteitsvoorbereidende vormen in week 1 en week 2 van elke cyclus	205
9.5.9	Dag na wedstrijd geen explosiviteitsvoorbereidende vormen	205
9.5.10	Explosiviteitsvoorbereidende vormen als warming-up	206
9.5.11	Eerst voetbalsprints daarna voetbalconditionele partijvormen	206
9.5.12	Voetbalconditionele trainingsvormen uit elkaar halen	206
9.5.13	Na winterstop beginnen met eerste week van laatste cyclus	206
9.5.14	Trainen op wedstrijddag	207
9.5.15	Veel wedstrijden = rustig trainen, weinig wedstrijden = intensief trainen	207
9.5.16	Geen oefenwedstrijd in eerste trainingsweek	207
9.5.17	Bouw wedstrijdbelasting rustig op	208
9.5.18	Plannen oefenwedstrijden in relatie tot cyclus	208
9.5.19	Plannen van trainingskamp	209
9.5.20	Veldafmetingen voetbalconditionele partijvormen	210
9.6	Het periodiseren van de warming-up	210
9.6.1	De verschillende onderdelen van de warming-up	210
9.6.2	De extensieve en intensieve warming-up	212
9.6.3	Het plannen van de warming-up	212
9.7	Het periodiseren van afwerkvormen	213
9.8	Het periodiseren van de keeperstraining	214
9.8.1	Het keepersvermogen	214
9.8.2	De keepersconditie	215
9.8.3	De keeperstraining	215
9.8.4	Conclusie	216
9.9	Het periodiseren van de trainingsbelasting voor wisselerspelers	217
9.10	Conclusie	217
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	218

10	Periodiseren is anticiperen	222
10.1	Inleiding	222
10.2	Partijvormen 11v11/8v8	223
10.2.1	Te weinig spelers voorafgaand aan de training	223
10.2.2	Te weinig spelers gedurende de training	224
10.2.3	Een heel seizoen lang te weinig spelers	224
10.2.4	Intervalloopvorm 1 in plaats van partijvormen 11v11/8v8	225
10.2.5	Te grote omvang	225
10.3	Partijvormen 7v7/5v5	226
10.3.1	Lastige aantallen spelers	226
10.3.2	Te weinig spelers voorafgaand aan de training	227
10.3.3	Te weinig spelers gedurende de training	227
10.3.4	Intervalloopvorm 2 in plaats van partijvormen 7v7/5v5	228
10.4	Partijvormen 4v4/3v3	228
10.4.1	Te weinig spelers	228
10.4.2	Intervalloopvorm 3 in plaats van partijvormen 4v4/3v3	228
10.5	Voetbalsprints met weinig en veel rust	228
10.5.1	Slechte omstandigheden van het veld	228
10.5.2	Sprints in plaats van voetbalsprints	229
10.5.3	Partijvormen 7v7/5v5 of Voetbalsprints met weinig rust?	229
10.6	Anticiperen in het algemeen	230
10.6.1	Neutraliseren van de trainingsweek	230
10.6.2	Spelers bereiken hun plafond	231
10.6.3	Terug naar week 1 van de cyclus	232
10.6.4	Een driewekencyclus als de situatie er om vraagt	232
10.6.5	Rennen zonder bal als de situatie er om vraagt	233
10.7	Conclusie	233

De KNVB over periodiseren

Bert van Lingen, Vera Pauw en Jan Tamboer	236
---	-----

11	Periodiseren is differentiëren	238
11.1	Inleiding	238
11.2	Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep	239
11.3	Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep	240
11.4	Differentiëren binnen voetbalconditionele trainingsvormen	240
11.4.1	Partijvormen 11v11/8v8	240
11.4.2	Partijvorm 7v7/5v5	242
11.4.3	Partijvorm 4v4/3v3	244
11.4.4	Voetbalsprints met weinig rust	245
11.4.5	Voetbalsprints met veel rust	246
11.5	Conclusie	248
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	250

12	De individuele periodisering	254
12.1	Inleiding	254
12.2	De gemiddelde speler X	254
12.2.1	Blessure 1: knieklachten	254
12.2.2	Blessure 2: liesklachten	257
12.3	Het inpassen van een speler van een lager niveau	258
12.3.1	Geen overload in cyclus 1	260
12.3.2	Voetbalconditionele partijvormen	260
12.3.3	Voetbalsprints	260
12.3.4	Wedstrijdbelasting	260
12.3.5	Conclusie	261
12.4	Het inpassen van een jeugdspeler	262
12.4.1	Alleen teamtactische trainingen in cyclus 1	264
12.4.2	Geen overload in cyclus 2	264
12.4.3	Voetbalconditionele partijvormen	265
12.4.4	Voetbalsprints	265
12.4.5	Wedstrijdbelasting	265
12.4.6	Conclusie	265
12.5	Later instromen tijdens seizoensvoorbereiding	266
12.5.1	Cyclus 1	267
12.5.2	Cyclus 2	268
12.5.3	Wedstrijdbelasting	268
12.5.4	Conclusie	268
12.6	Individuele periodisering van een oudere speler	270
12.7	Individuele periodisering voetbalconditioneel sterke speler	272
12.7.1	Voetbalconditionele partijvormen	274
12.7.2	Voetbalsprints	274
12.8	Conclusie	275
	Jeugdopleiding over periodiseren	
	Peter Bosz, Stanley Brard en Mikael Kuijpers	276
	Teamperiodisering voor iedere coach op elk niveau	278
	Overzicht methodisch stappenplan binnen teamperiodisering	279
	Teamperiodisering voor het amateurvoetbal	280
	Literatuurlijst	288

Deze uitgave is een productie van Raymond Verheijen in samenwerking met PrimaMedia bv en de Koninklijke Nederlandse Voetbalbond.

Auteur : Raymond Verheijen

Met medewerking van : Bert van Lingen en Jan Tamboer

Met bijdrage van : Louis van Gaal, Dick Advocaat, Guus Hiddink, Frank Rijkaard, Roman Pavlyuchenko, Young-Pyo Lee, Konstantin Zyryanov, Aron Winter, Bert van Lingen, Jan Tamboer, Vera Pauw, Marco van Basten, Peter Bosz, Johan Neeskens, Pim Verbeek, Mikael Kuijpers, Stanley Brard, Roy Wesseling, Gert Aandewiel, Jan Zoutman, Niek Oosterlee, Martijn Gootjes, Brian Mussche, Raymond Bronkhorst en Kelvin de Lang.

Met dank aan : Wytse Goud, Alex Vaassen, Daniel de Vries, Roy Wesseling, Stefan Verheijen, Frans Faas, Fred de Boer, Gert Aandewiel, Niels de Vries, Mikael Kuijpers, Martin van der Kooij, Ruud Wielart, Arno Philips, Ruud Dokter, Peter van Dort, Vera Pauw, Jan Reurings, Nico Romeijn, Ab van der Velde, Alijd Vervoorn, Henk van de Wetering en Wim van Zwam.

Fotografie : Soenar Chamid, Jan de Koning (KNVB.nl), Konstantin Rybin, Eric Verhoeven, Feyenoord Media, Carla Vos, Roy Lazet, Hans van Heemskerk, Ferry Tóth, Willemjan Dijkdrent, Ton Kastermans e.a.

Projectmanagement : Ton de Jong, PrimaMedia bv Tiel

Vormgeving en DTP-opmaak : Ton de Jong jr.

Druk : Drukkerij Giethoorn Ten Brink

ISBN 978-90-77217-20-7

NUR 480

© Raymond Verheijen 2009

Alle rechten voorbehouden. Alle auteursrechten en databankrechten ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de KNVB.



Dit boek is een samenvatting van al mijn ervaringen tot nu toe op het gebied van het coachen van voetballen in z'n algemeenheid en het periodiseren van voetballen in het bijzonder. Het geeft een goed beeld van de ontwikkelingen in de laatste vijftien jaar. Als een rode draad door dit proces lopen twee personen: Bert van Lingen en Jan Tamboer.

Ik leerde Bert van Lingen halverwege de jaren tachtig kennen. Hij was op dat moment bij de KNVB de bondscoach van het jeugdvoetbal en ik speelde als jeugdvoetballer mijn wedstrijdje met en tegen de verschillende nationale jeugdselecties. In 1990 moest ik stoppen met voetballen als gevolg van een blessure. Vervolgens ben ik aan de Vrije Universiteit Amsterdam de studie Bewegingswetenschappen gaan volgen. Door een voetbalbril heb ik destijds met name de fysiologie bestudeerd. Daarnaast volgde ik ook het vak Sportfilosofie van docent Jan Tamboer. Tijdens zijn colleges maakte ik voor het eerst kennis met de handelingstheorie. Ik raakte direct gefascineerd door deze visie.

Aan het einde van mijn studie verbleef ik voor mijn afstudeerstage anderhalf jaar in Liverpool. Ik onderzocht daar de voetbalarbeid van spelers tijdens wedstrijden in de Engelse Premier League. De uitkomsten van dit onderzoek waren voor mij aanleiding om in 1995 het Handboek Voetbalconditie te schrijven. Tevens ontving ik een telefoontje uit Zeist van Bert van Lingen. Hij kende mij nog als jeugdspeler. Eén van de krantenartikelen over mijn onderzoek (met de kop 'Als voetballers nou eens echt zouden leren lopen') was voor hem aanleiding om mij uit te nodigen. Hij wilde weleens weten wat ik nu eigenlijk echt bedoelde te zeggen met mijn onderzoeksresultaten, want deze krantenkop kon volgens hem onmogelijk de lading dekken. Al snel bleek dat wij dachten vanuit hetzelfde vertrekpunt: de handelingstheorie van Jan Tamboer.

Na mijn eerste gesprek in Zeist kon ik direct blijven. Ik ging onderzoek doen in opdracht van de KNVB en werd docent op de trainerscursus. Al snel volgde ook het periodiseren bij het Nederlands elftal. Bij de KNVB werd ik herenigd met mijn twee leermeesters Bert van Lingen en Jan Tamboer. Sinds 2001 vormen wij samen een denktank met als doel het theoretiseren – en daarmee overdraagbaar maken – van de voetbalpraktijk. Ons eerste product was het boek Voetbaltheorie in 2004. In dit boek beschrijft Jan Tamboer het voetbalspel vanuit handelingstheoretisch oogpunt. Hiermee hebben we het fundament gelegd voor het schrijven van nog een aantal boeken over het coachen van voetballen. Na het boek over het jeugdvoetballeerproces van de hand van Bert van Lingen, is het huidige boek over het periodiseren van voetballen alweer het derde deel in de serie met als titel Het coachen van voetballen.

Dit nieuwe boek over het periodiseren van voetballen, heeft niet alleen een sterk theoretisch fundament. Het bestaat ook uit een groot aantal praktische ervaringen die ik heb opgedaan in mijn werk met onder andere de coaches Frank Rijkaard, Johan Neeskens, Louis van Gaal, Ruud Krol, Guus Hiddink, Pim Verbeek, Dick Advocaat en Marco van Basten. Hen wil ik bedanken voor de geboden kansen en de vele mooie en leerzame momenten. Het is uniek om een werkwijze te kunnen ontwikkelen en te toetsen op het niveau van de Eredivisie, de Champions League en EK's en WK's.

Ik heb mijn werkwijze ook uitgebreid kunnen toetsen in het amateurvoetbal. Niet alleen bij de Nederlands amateur-kampioenen sv Huizen en Quick Boys maar ook in de Eerste klasse (DOVO) en Derde klasse (Amstelveen Heemraad) heb ik het periodiseren van voetballen praktisch toepasbaar kunnen maken. Ik wil met name de coaches Roy Wesseling (sv Huizen) en Gert Aandewiel (Quick Boys) bedanken voor de samenwerking en hun bijdrage aan dit ontwikkelingsproces. Tot op de dag van vandaag is het periodiseren in het amateurvoetbal in ontwikkeling. Zo zijn we dit seizoen (2008/2009) bij zaterdag Hoofdklasser IJsselmeervogels bezig met een verdere verdieping, namelijk het toepassen van de individuele periodisering bij amateurspelers.

Na bijna tien jaar KNVB koos ik in 2006 voor de jeugdopleiding van Feyenoord in Rotterdam. Tot dat moment had ik mij slechts globaal verdiept in het periodiseren van jeugdvoetbal. Deze nieuwe uitdaging bood mij de mogelijkheid het periodiseren binnen een jeugdopleiding te perfectioneren. Ik wil mijn collega's van Feyenoord dan ook bedanken voor hun bereidheid om de werkwijze in de praktijk te toetsen. Tevens wil ik de toenmalige technisch directeur Peter Bosz bedanken voor de kans die hij mij heeft geboden als coach van Jong Feyenoord. Uiteraard was het fantastisch om kampioen te worden. Maar nog belangrijker is dat mijn ontwikkeling als coach heeft geleid tot een nog verdere verdieping van het periodiseren van voetballen. Het trainerschap heeft een extra dimensie gegeven aan dit boek.

Na het schrijven van het Handboek Voetbalconditie in 1998 nam ik mijzelf voor nooit meer een boek te schrijven. Het vergt enorm veel tijd om zaken goed op papier te krijgen. Toch begon ik in maart 2002 in het vliegtuig op weg naar Zuid-Korea spontaan weer te schrijven. Al snel had ik een heel kladblok vol. Het hele proces heeft in totaal zes jaar geduurd. Voor mijn gevoel heb ik het boek wel drie keer opnieuw geschreven. Steeds weer zorgden mijn ervaringen in de praktijk voor nieuwe inzichten en voelde ik mij genooddaakt een bepaald hoofdstuk te herschrijven. Ook de vele brainstormsessies met Bert van Lingen en Jan Tamboer zorgden keer op keer voor nieuwe impulsen voor dit boek. Zo kon het gebeuren dat ik in 2006 andermaal in het vliegtuig zat op weg naar Zuid-Korea en nog steeds bezig was met dit boek. Dat was voor mij het signaal om eindelijk te komen tot een afronding. Toch heeft het alles bij elkaar nog twee jaar geduurd. Pas afgelopen zomer heb ik in het trainingskamp met Rusland tijdens de EURO2008 de laatste puntjes op de i kunnen zetten.

Het resultaat mag er zijn. Uiteindelijk is het nog mooier geworden dan ik had gehoopt. Hiervoor moet ik allereerst Ton de Jong en Ton de Jong jr. van PrimaMedia bv bedanken. Hun creativiteit heeft van dit boek een pronkstuk gemaakt. Daarnaast maken de foto's van Jan de Koning, Soenar Chamid, Eric Verhoeven, Willemjan Dijkdrent, Ferry Tóth, Hans van Heemskerk en mijn Russische vriend Konstantin Rybin het plaatje compleet.

Na het verschijnen van mijn profvoetbalboek in oktober 2008 presenteer ik nu met trots de amateurversie van 'Het periodiseren van voetballen'. Het geeft een goed beeld van hoe ik zelf vandaag de dag in de praktijk werk. Door deze werkwijze met anderen te delen, hoop ik coaches en andere betrokkenen in de voetbalwereld te inspireren om met deze kennis een nog beter resultaat te bereiken.

Veel succes!

Raymond Verheijen



Bondscoaches over periodiseren

Een werkwijze op maat

De voetbalsport, de rol van het individu binnen een teamsport en de werkwijze van de coach is de afgelopen jaren behoorlijk geëvolueerd. De coach is tegenwoordig verantwoordelijk voor een staf met specialisten die allemaal een taak hebben, om het team goed te laten functioneren. Deze specialisten ondersteunen de hoofdcoach met hun uitgebreide kennis en specifieke kwaliteiten. Ze vormen een essentieel stukje van de puzzel om uiteindelijk het team topfit aan de start te laten verschijnen om te kunnen presteren. Raymond Verheijen is op zijn gebied één van de pioniers van het eerste uur. Hij heeft zelf onderzoek gedaan naar de fysieke ontwikkelingen in de voetbalsport. Met alle data heeft hij vervolgens een aanpak ontwikkeld, die naadloos aansluit op de eisen, die worden gesteld aan het moderne topvoetbal. Zijn werkwijze is in de praktijk toegepast en bewezen. Heel veel topcoaches hebben al gebruik gemaakt van zijn diensten als superspecialist. Tijdens meerdere grote eindtoernooien heeft hij onderdeel uitgemaakt van de coachingstaf van een van de deelnemers. Zijn aanpak heeft zich bewezen in de praktijk en dat is het enige waar het om draait, als het gaat om presteren. Veel trainers zullen baat hebben bij dit boek van Raymond Verheijen. Zijn aanpak is namelijk gebaseerd op een combinatie van onderzoek, theoretisch onderbouwing, een filosofie en bewezen resultaten in de praktijk. Omdat Raymond gebruik maakt van testen bij zijn aanpak, heeft hij altijd een referentiekader. Cijfers en feiten zijn altijd de beste feedback van de gekozen aanpak. Door zijn jarenlange ervaring en opgebouwde kennis, heeft hij een grote voorsprong op veel van zijn collega's. Dit boek is een standaardwerk voor iedereen, die een onderdeel uitmaakt van een technische en medische staf van een team. De methode is op alle niveaus toepasbaar in de voetbalsport. We weten zeker dat de evolutie van de voetbalsport en de fysieke eisen, die er aan gesteld worden de komende jaren gaat doorzetten. Pioniers van het eerste uur zullen altijd een voorsprong behouden en zich doorontwikkelen. Raymond Verheijen is een pionier. Ook in het volgende decennia zal hij van zich doen spreken. Ik zal een van de coaches zijn, die Raymond en zijn aanpak met grote interesse blijft volgen.

Louis van Gaal

Een werkwijze die leidt tot minder blessures

De ontwikkeling van, zoals we het vroeger noemden, de conditietraining heeft de laatste jaren veel meer aandacht gekregen. Dit is vooral te danken aan de inbreng en toewijding van Raymond Verheijen. Hij heeft vanuit het voetballen jarenlang de fysiologie bestudeerd. Dit heeft veel meer kennis en inzicht opgeleverd over de belasting die van een voetballer wordt gevraagd en op welke wijze de belastbaarheid daarop kan worden aangepast. Meer en meer is de conditietraining voor voetballers naar maatwerk voor iedere speler gegroeid. Het periodiseren van voetballen is dan ook een betere benaming voor dit aspect van het coachvak. Ik heb in de afgelopen jaren deze ontwikkeling min of meer vanaf de zijlijn kunnen volgen. Aanvankelijk via vluchtige contacten bij Glasgow Rangers, maar later in een intensievere samenwerking met de Nationale teams van Nederland en Zuid-Korea en bij mijn huidige club Zenit St. Petersburg. Ik heb al die tijd dankbaar gebruik gemaakt van Raymond's inbreng en deskundigheid. Naast het feit dat spelers het gevoel hebben dat er gewerkt wordt aan hun "voetbal"-prestatie, hetgeen sowieso motiverend werkt, heb ik de ervaring dat dankzij deze werkwijze het aantal (overbelastings)blessures sterk is afgenomen. Gezien de eisen die er met name aan huidige topspelers worden gesteld qua intensiteit en zeker ook qua frequentie van presteren, is de aanpak die Raymond voorstaat een onmiskenbare aanvulling. Dat Raymond bereid is zijn kennis, ervaring en inzichten te delen met andere coaches in de vorm van dit mooie en overzichtelijke boek is een felicitatie waard!

Dick Advocaat



De praktijk getheoretiseerd!

Toen Raymond Verheijen mij vroeg een voorwoord te schrijven voor zijn nieuwe boek zei ik onmiddellijk: "Ja!" We hadden tenslotte de afgelopen maanden veel samengewerkt. Net als in 2002 met Zuid-Korea heb ik ook deze zomer zelf kunnen ervaren wat de werkwijze van Raymond in de praktijk betekent voor het voetbalvermogen van spelers. Op basis van mijn praktijkervaring met zijn methode vroeg hij mij er nu iets over zeggen in de theorie. Toen ik wat later de pen oppakte om te gaan schrijven en dat steeds maar niet lukte, dacht ik: "Is er geen boek met een handleiding Voorwoorden?" Theorie voor de praktische toepassing. Waar haal je het vandaan? Hoe zet je nu iets op papier vanuit je creatieve gedachten? Hoe zet je observatie, beleving om in een degelijke, geordende theorie? Oftewel, hoe kun je van de praktijk naar de theorie? Raymond Verheijen is het gelukt om de voetbalpraktijk te theoretiseren. Hij heeft daarbij gebruik gemaakt van een (handelingstheoretische) visie die uitgaat van levensvormen als gaan, lopen, sprinten, springen, wenden, keren, enzovoorts. In



vergelijking met al het voorgaande op het gebied van het periodiseren, heeft hij een nieuwe en omgekeerde weg gevolgd. Door allereerst te kijken naar het voetballen zelf, naar de essentie van het spel, naar de handelingen zoals duelleren, schieten, omschakelen en druk zetten, heeft hij de voetbalpraktijk omgezet naar een theoretische onderbouwing. Deze benadering is gericht op de groepstraining met nuancering voor de individuele staat van de speler. Een andere benadering waar een ieder die van het voetbalspel houdt, zijn voordeel mee kan doen.

Veel leesplezier!

Guus Hiddink

Praten over periodiseren, is praten over voetballen

Bij het zien van dit boek realiseer ik mij dat er een hoop is gebeurd met Raymond Verheijen sinds onze kennismaking tijdens de trainerscursus die ik volgde in 1998 samen met Johan Neeskens, Ruud Gullit en Ronald Koeman. Raymond was één van onze docenten en ondanks zijn jonge leeftijd maakte hij een gedreven indruk op mij. Ik had daarom geen enkele aarzeling om hem aan de technische staf toe te voegen tijdens EURO2000. Mijn voorgevoel werd bevestigd. De spelersgroep reageerde enthousiast op zijn gevarieerde trainingen en het team was tijdens het toernooi topfit.

Interessant waren ook onze gesprekken aan de keukentafel over de periodisering voor FC Barcelona. Ik kan mij nog herinneren dat we in de voorbereiding op het seizoen na de EURO2004 binnen de teamtraining een heel individueel traject hebben uitgestippeld voor de internationals. Deze individuele aanpak was nieuw voor mij.

Goed periodiseren is heel belangrijk op alle niveau's en zeker voor topclubs die tegenwoordig een deel van hun seizoensvoor-

bereiding afwerken buiten Europa. Het vele reizen vereist een goede arbeidsrustverhouding. Daarom sprak de rustige conditionele opbouw tijdens de voorbereiding mij zeer aan.

Met Raymond praten over periodiseren, is praten over voetbal. Ik vind dit boek daarom ook een echt voetbalboek geworden. Daarnaast juich ik het toe dat Raymond zijn bevindingen wil delen met anderen. Zo maakt iedereen elkaar beter in de voetbalerij.

Frank Rijkaard



Voetballen, wát is dat?

1.1 Inleiding

*Of iemand nu topvoetballer is of recreant, jongen of meisje, kind of volwassene, het voetbalspel heeft kenmerken die voor iedereen gelden, ongeacht niveau, geslacht of leeftijd. Iedereen speelt immers hetzelfde spel. Maar wat zijn dan die **fundamentals** van het voetballen? Reeds in de jaren tachtig hield de technische staf van de KNVB, onder leiding van Rinus Michels en Bert van Lingen, zich bezig met deze vraag. In 2002 kreeg dit proces een nieuwe impuls met het schrijven van het boek **Voetbaltheorie** door Jan Tamboer. In samenwerking met Bert van Lingen en Raymond Verheijen verscheen dit boek in mei 2004. Rinus Michels heeft het in zijn voorwoord van dit boek over de **oertheorie** van het voetballen. De kracht van een dergelijke oertheorie is dat deze zich beperkt tot het voetbalspel zelf. Er wordt niet gesproken over de kenmerken en eigenaardigheden van de voetballers zelf en de randverschijnselen rondom het voetballen. Een voetbaltheorie beperkt zich tot die kenmerken van het voetbalspel die voor iedere voetballer op de hele wereld gelden. Om tot deze kenmerken van het voetbalspel te kunnen doordringen, dient men eerst duidelijke afspraken te maken over het te hanteren taalgebruik. Alleen dan zal het mogelijk zijn op een universele manier te beschrijven wat er op het voetbalveld plaatsvindt.*



Topvoetballer of recreant, jongen of meisje, kind of volwassene, iedereen speelt hetzelfde spel.

1.2 Voetballen: een spel van woorden en daden!

Voetballen is bij uitstek een praktische aangelegenheid. Het gaat om handelen, niet om woorden, maar om daden. Er zijn er maar weinig activiteiten waarover dagelijks meer wordt gesproken en geschreven dan juist over voetballen. Op school of op het werk, in de kantine, het café of bij de kapper. Overall worden de daden op het veld uitvoerig besproken en van kritisch commentaar voorzien. Ook de verschillende media laten zich niet onbetuigd.

Naast de schrijvende pers levert de televisie veel voetbaltaal. De wedstrijdbeelden blijken meestal niet voor zichzelf te spreken, maar behoeven in toenemende mate commentaar en analyse door journalisten en voormalige topvoetballers die als voetbaldeskundigen worden ingehuurd. Behalve over het voetballen zelf gaat het daarbij vaak om allerlei randverschijnselen en achtergrondverhalen. Voetballen is daarom een spel van woorden en daden.

1.2.1 Voetbaltaal

Voetballen geeft dus dagelijks aanleiding tot een stortvloed van woorden. Al die woorden zou men kunnen samenvatten onder de noemer voetbaltaal. Deze taal wordt in eerste instantie gesproken door de direct betrokkenen, de voetballers zelf en de coaches. Zij weten waarover ze praten en lijken bij uitstek de deskundigen op het gebied van voetbaltaal. Toch blijkt in de praktijk deze taal niet altijd even duidelijk, samenhangend, consistent en navolgbaar. Zo komt het regelmatig voor dat coaches dezelfde termen gebruiken, maar feitelijk iets heel anders bedoelen. Ook de diverse voetbalanalytici illustreren dit wekelijks op de televisie. Niet zelden spreekt men zichzelf in feite tegen en gebruikt men termen in steeds wisselende betekenissen. Vaak ook lijkt het er nauwelijks toe te doen wat precies gezegd wordt, maar staat de autoriteit van de voormalige topvoetballer bij voorbaat garant voor een kwalitatief goede analyse. Wie zelf goed heeft kunnen voetballen, moet er ook wel goed over kunnen praten.

In figuur 1.1 staat een willekeurige opsomming van voetbaltermen, uitgesproken door voetbalcoaches in vakbladen gedurende de afgelopen jaren. Deze opsomming demonstreert uitstekend dat voetbaltaal vaak niet veel anders is dan een bonte mengeling van woorden en begrippen. Men heeft die min

of meer vanzelfsprekend van voormalige coaches overgenomen en aangevuld met kennis die tijdens diverse cursussen werd opgedaan. Daarnaast zijn er nog de verschillende vakbladen, waarin in toenemende mate resultaten van wetenschappelijk onderzoek worden besproken. Dat varieert van biomechanische analyses van een bepaalde beweging tot onderzoek op het gebied van conditietraining, mental coaching en teambuilding. Voor de individuele coach is het meestal niet eenvoudig de vele woorden en begrippen een plaats te geven binnen de toch al bonte mengeling van voetbaltaal.

Dat naast het publiek en de media ook vooraanstaande topcoaches niet allemaal dezelfde taal spreken, is op zichzelf niet bezwaarlijk. Coaches onderscheiden zich op die manier van elkaar en dat schept niet alleen duidelijkheid, maar houdt de discussie levendig en zinvol. Het gebruik van heel persoonlijk jargon of het berijden van steeds dezelfde stokpaardjes, houdt de voetbaltaal dynamisch en amusant. Het wordt een ander verhaal zodra men over voetballen praat met als bedoeling het overdragen van kennis over deze sport. Bijvoorbeeld tijdens een wedstrijdbespreking of een trainerscursus. In dat geval is een helder taalgebruik en een duidelijke structuur een absoluut vereiste.

Figuur 1.1

Een willekeurige opsomming van uitspraken, gedaan door voetbalcoaches in vakliteratuur.

"Voetbal begint bij de loopcoördinatie"

"Techniek is de basis van het voetbal"

"In het voetballen draait het allemaal om mentale weerbaarheid"

"Voetballers moeten vooral snelheid hebben"

"....."

1.2.2 Het overdraagbaar maken van kennis over voetballen

Buiten de voetbalwereld zijn allerlei beroepen bekend waarin men van te voren duidelijke afspraken heeft gemaakt over de taal die men spreekt en de structuur waarbinnen dit gebeurt. Rechters en advocaten maken gebruik van wetboeken en jurisprudentie, want anders breekt binnen de kortste keren de anarchie uit in de rechtszaal. Piloten hebben zich te houden aan allerlei codes en commando's omdat anders elke dag talloze vliegtuigen uit de lucht zouden vallen. Chirurgen beschikken tijdens een operatie gelukkig over protocollen en medische encyclopedieën, want anders zou geen patiënt meer veilig zijn op de operatietafel. Desondanks zijn juristen, chirurgen en piloten geen eenheidsworsten. Zij dienen zich weliswaar aan een specifiek taalgebruik te houden, maar behouden allen hun eigenheid. Hoe kan het dan toch dat zoveel mensen binnen de voetbalsport zo slordig zijn als het gaat om de helderheid van hun taalgebruik?

Men zou verwachten dat voetbalcoaches hun werk uitvoeren op basis van een algemene voetbaltheorie. Deze voetbaltheorie zou moeten bestaan uit een aantal afspraken over de begrippen die men hanteert als men over voetballen praat en de structuur waarlangs men naar voetballen kijkt. Dit maakt het nadenken en praten over zaken als veldbezetting (teamorganisatie) en de specifieke invulling per speelpositie (basistaken) een stuk eenvoudiger.

Het gebrek aan structuur en eenduidig taalgebruik in het voetballen komt waarschijnlijk doordat het voetbalspel in letterlijke zin geen zaak is van leven en dood! Dus waar zouden wij ons druk om maken? Waarom is een dergelijke eenheid van de voetbaltaal noodzakelijk of gewenst? Als in het voetballen in principe geen levensbedreigende situaties kunnen ontstaan, wie heeft aan zo'n voetbaltheorie dan behoefte? Worden de kansen op de wereldtitel erdoor verhoogd?

1.2.2.1 Eenheidsworst?

Met deze bedoelde eenheid van taal wordt niet gepleit voor een uniform keurslijf, in de zin van eenheidsworst. Een uniform taalgebruik biedt ons de mogelijkheid om door te dringen tot de centrale kenmerken van het voetbalspel, zonder dat tijdens de discussie allerlei verwarringen en misverstanden ontstaan omdat de deelnemers aan de discussie bepaalde begrippen elk anders interpreteren. In dat geval dreigt het gevaar dat mensen langs

elkaar heen gaan praten. Het taalgebruik van een voetbalcoach kan immers een barrière vormen bij het overdragen van zijn kennis over voetballen op anderen. Tijdens een wedstrijdbespreking draagt de coach kennis over op zijn spelers net zoals een docent dat doet tijdens een trainerscursus in de richting van toekomstige voetbalcoaches. Duidelijkheid over termen en begrippen is de basis van dit soort kennisoverdracht.

1.2.3 Voetbaltrainerscursus

In Nederland worden door de KNVB tal van cursussen georganiseerd op verschillende terreinen. Onder meer de opleiding van coaches. Deze vele mannen en vrouwen mogen van hun opleiders verwachten dat de aangeboden leer- en oefenstof niet lukraak is bijeengegaard en enkel afhankelijk is van de individuele voorkeuren van een bepaalde docent. Zoals gezegd, is samenhang en consistentie in voetbaltaal een voorwaarde om kennis over voetballen overdraagbaar te maken. Anders dreigt een opleiding te vallen of te staan met de individu-

ele voorkeur of autoriteit van de docenten. Vanuit het gezichtspunt van de cursisten zou dat als willekeur kunnen worden ervaren. Door een voetbaltheorie als fundament te gebruiken onder alle opleidingen, zal door elke trainerscursus dezelfde rode draad lopen. Dit zorgt voor herkenbaarheid bij de cursisten en de kans op willekeur en subjectiviteit is beperkt. Er is een helder taalgebruik en een duidelijke structuur. Zonder misverstanden kan diep worden ingegaan op zaken als speelwijzen en het trainen daarvan.

1.2.4 Het schrijven van een voetbalboek

Ook het schrijven van een boek over bijvoorbeeld het *periodiseren van voetballen* is een vorm van kennisoverdracht. Daarom begint dit boek met een hoofdstuk waarin een aantal afspraken wordt gemaakt over het taalgebruik en de structuur. Dit voorkomt dat misverstanden met betrekking tot het voetbalspel een inhouden-

lijke discussie in de weg staan. Kortom, voetbaltheorie is het fundament dat praten en discussiëren over voetballen mogelijk maakt. Wat vervolgens ieders individuele mening is over het voetbalspel zelf staat daarbuiten. Dat noemen we ook wel de charme van het spel.

1.3 Een handelingstheoretische visie op voetballen

Er bestaan verschillende visies op het kijken naar de mens in het algemeen en het menselijk lichaam in het bijzonder. Binnen het zogenaamde dualisme beschouwt men de mens als een twee-eenheid van een lichaam en een geest. Daarbij zou de geest ergens in het hoofd huizen (tussen de oren?) en van daaruit het lichaam, als een soort instrument, besturen. In dit boek is deze visie op mensen duidelijk niet als vertrekpunt gekozen. Het blijkt keer op keer onmogelijk om op basis van het referentiekader lichaam en geest door te dringen tot de centrale kenmerken van het voetbalspel. Als gevolg daarvan zal de voetbalprestatie ook niet beschreven worden met behulp van de indeling *fysiek* en *mentaal*. In de voetbalpraktijk blijkt deze terminologie te leiden tot meer misverstanden dan duidelijkheid.

In dit boek wordt het voetballen benaderd vanuit een handelingstheoretisch vertrekpunt. Dit betekent dat het spel wordt beschreven in werkwoorden die verwijzen naar handelingen van mensen. Binnen deze handelingstheoretische visie wordt uitgegaan van een onlosmakelijke verbondenheid tussen mens en omgeving. Hoe zouden we anders kunnen ademen als er geen lucht was om in te *ademen*? Hoe zouden we kunnen *zien* als er geen zichtbare wereld was om ons heen? Hoe zouden we kunnen *praten* als het nergens over zou kunnen gaan? Hoe zouden we kunnen *lopen* als er niets was om op of over te lopen? Kortom, handelingen zoals ademen, zien, praten, lopen, en alle andere handelingen, zijn slechts mogelijk omdat mensen niet los staan van hun omgeving. Binnen deze handelingstheorie wordt de mens dus gezien als een wezen dat handelt en niet als een optelsom van lichaam en geest. Daarbij is het *handelen* gedefinieerd als een manier van omgaan met de omgeving. Vanuit handelingstheoretisch oogpunt kan voetballen als een vorm van *han-*

delen worden opgevat. Binnen deze visie wordt voetbaltraining in eerste instantie beschouwd als het verbeteren van voetbalhandelingen en niet als het trainen van een lichaam. Voetbaltraining heeft bijvoorbeeld als doel om beter te leren *passen* of *aannemen* en niet het verbeteren van iets abstracts als *techniek*. Net zo goed zal het vanuit handelingstheoretisch oogpunt binnen een voetbaltraining in eerste instantie nooit gaan om een betere conditie (abstract!) maar om het langer volhouden van voetballen (handeling!). In de komende hoofdstukken zal hier nog vaak op worden teruggekomen. Dan zal blijken dat het praten over voetballen in handelingen (werkwoorden) veel makkelijker is. Ondanks dat we met z'n allen al tientallen jaren gewend zijn om abstracte termen als techniek, tactiek, fysiek en mentaal te gebruiken.



Voetbaltraining heeft primair als doel om onder andere beter te leren *aannemen* en niet het verbeteren van iets abstracts als *techniek*.

1.3.1 Voetballen vraagt om handelingstaal

De keuze in dit boek voor een handelingstheoretisch vertrekpunt is niet geheel toevallig. Deze visie op mensen blijkt namelijk naadloos aan te sluiten op het alledaagse taalgebruik in de voetbalsport. In figuur 1.2 komt duidelijk naar voren dat binnen de voetbaltaal het doen en laten van voetballers tijdens de wedstrijd in *handelingstaal* onder woorden wordt gebracht. Handelingstaal is taal in de vorm van werkwoorden. Deze werkwoorden zeggen niet zo zeer iets over hoe een voetballer zijn lichaam beweegt maar meer over

hoe hij handelt in relatie tot zijn omgeving. Het beschrijven van voetballen in handelingstaal is op zichzelf niet bijzonder. In het dagelijks leven doen we meestal niet anders. Opstaan, wassen, aankleden, de krant lezen, iemand groeten, autorijden, fietsen, boodschappen doen, televisie kijken, een gesprek voeren, het zijn allemaal manieren waarop we dagelijks met onze omgeving omgaan. Bij geen van deze werkwoorden wordt beschreven hoe men zijn lichaam dient te bewegen. Daar gaat het bij handelingstaal *in eerste instantie* niet om.

1.3.2 Taal is betekenisloos zonder structuur

Een nadere blik op de lijst met werkwoorden in figuur 1.2 leert dat de opsomming willekeurig en onsamenhangend is. In een aantal gevallen blijkt het te gaan om handelingen van individuele spelers. In andere gevallen om die van een heel team of delen daarvan. Soms gaat het om manieren van balbehandeling (schieten, dribbelen, stompen). Soms om het innemen van bepaalde posities (knijpen, bijsluiten). Er ontbreekt binnen deze opsomming een bepaalde structuur.

Het ontwikkelen van een logische structuur binnen het voetbalspel is eveneens noodzakelijk omdat anders de meeste van de hierboven genoemde werkwoorden volstrekt onbegrijpelijk zouden zijn

en zelfs een verkeerde betekenis kunnen krijgen. Woorden als *aanvallen* en *verdedigen* kunnen immers ook op een oorlogssituatie betrekking hebben. *Het veld breed maken* zou ook een opdracht aan de terreinchef kunnen inhouden. *Zich verstoppen* is in letterlijke zin nogal moeilijk op een voetbalveld. En dan hebben we het nog niet gehad over handelingen als *breien*, *kaatsen* of *iemand vastzetten*. Dit zijn allemaal sprekende voorbeelden dat taal, en dus ook handelingstaal, pas betekenis krijgt binnen een bepaalde context. In dit geval de context van een voetbalwedstrijd. Daarom is het zaak de logische structuur van het voetbalspel op papier te krijgen.

Figuur 1.2 Een willekeurige opsomming van werkwoorden, die deel uit maken van de voetbaltaal.

- druk zetten • pressen • buitenspel zetten • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven
- schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • passeren • duel om de bal • koppen • trappen
- tippen • stompen • dekking geven • afschermen • blokkeren • schieten • zich aanbieden
- een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven
- sliding maken • tackelen • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • voorkomen dieptepass
- overnemen • vrijlopen • jagen • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen
- blokkeren dieptepass • ophouden • passen • dribbelen • vastzetten • wegblijven • kappen

1.4 De logische structuur van voetballen

Dit boek neemt, zoals gezegd, een handelings-theoretisch vertrekpunt in. Gebleken is dat het voetbalspel zich het best laat beschrijven in handelingstaal, oftewel in voetbalhandelingen. De volgende stap is om al die verschillende voetbalhandelingen adequaat en systematisch in kaart te brengen en te komen tot de logische structuur van het voetbalspel. Deze logische structuur van voetballen staat los van de vraag of het spel

gespeeld wordt door kinderen of volwassenen, jongens of meisjes, topvoetballers of minder getalenteerde spelers. In de top en op de lagere niveaus beoefent men over de gehele wereld hetzelfde voetbalspel. Om uiteindelijk te komen tot de logische structuur van het voetbalspel zullen we ons allereerst de vraag moeten stellen: voetballen, *wat is dat?*

1.4.1 Voetballen is een spel

Populair gezegd, is voetballen een kwestie van *onnodig moeilijk doen*. Want wie gaat er nu een bal passen met zijn voeten als hij ook handen heeft? Het overwinnen van onnodige obstakels is nu juist het kenmerk, dat het spelen van een spel als voetballen zo uitdagend en aantrekkelijk maakt. Maar onnodig moeilijk doen, vraagt wel om hele duidelijke afspraken.



Voetballen is een vorm van onnodig moeilijk doen. Waarom de bal op de borst aannemen terwijl je ook twee handen hebt?

1.4.1.1 Spelbedoeling

Het doel van het voetbalspel is *meer doelpunten maken dan de tegenpartij*. Deze *spelbedoeling* kan kortweg worden omschreven als *winnen*. Dit lijkt nogal vanzelfsprekend, maar blijkt in de praktijk toch tot allerlei misverstanden te leiden. Zo wordt weleens gezegd dat winnen iets is voor prestatiegerichte teams uit de hogere afdelingen en op topniveau, en dat het bij kinderen en recreatieve voetballers in de eerste plaats gaat om het *plezier*. Dit zogenaamde verschil tussen winnen en plezier is een misverstand. Ook een speler uit het 8e elftal zal proberen te scoren als hij alleen op de keeper van de tegenpartij af gaat. Het is niet zo dat hij halverwege omdraait omdat hij scoren (en dus winnen) eigenlijk niet belangrijk vindt. Net zo goed zullen bijvoorbeeld jeugdspelers niet zomaar een tegenstander laten scoren. Zij zullen op hun manier proberen te voorkomen dat zij een tegen-doelpunt incasseren.

Iedere voetballer is op zijn niveau tijdens de wedstrijd bezig met willen winnen en beleeft daar bijzonder veel plezier aan. Het verschil zit hem in het belang dat men hecht aan het uiteindelijke resultaat. Een speler uit het 8e elftal probeert tijdens de wedstrijd meer doelpunten te maken dan de tegenpartij (winnen!) maar is na de wedstrijd het resultaat meestal snel vergeten. En zelfs al is het verlies soms moeilijk te verkroppen – winnen blijft nu eenmaal leuker te zijn – er volgt over een week een nieuwe kans. Hij wordt er verder niet op afge-rekend. Dit ligt duidelijk anders bij het topvoetbal. Daar spelen externe factoren - zoals de financiële belangen - een grote rol, waardoor de druk om te moeten winnen bijzonder hoog kan zijn. Maar ook profvoetballers spelen het spel in eerste instantie omdat zij plezier beleven aan het scoren van meer doelpunten dan de tegenpartij.

Een ander misverstand betreft het onderscheid tussen enerzijds de spelbedoeling *winnen* en anderzijds een bepaalde *speelwijze*. Sommige teams geven de voorkeur aan een meer aanvallende speelstijl, andere teams spelen meer verdedigend. Ook in dit laatste geval blijft winnen de spelbedoeling. Als de gelegenheid zich voordoet, zal ook een *verdedigend* ingesteld team niet nalaten via een uitval te scoren. Een speelwijze zegt dus iets over de *manier waarop* men de spelbedoeling *winnen* wil realiseren. Dit staat geheel los van het feit dat de ene speelstijl door het publiek meer gewaardeerd wordt dan de andere.

Een andere kwestie is of het spelen in competitieverband invloed heeft op de spelbedoeling winnen. Voetbalwedstrijden staan immers zelden op zichzelf. Ze maken meestal deel uit van een competitie. Alle teams spelen twee keer tegen elkaar en aan het einde van het seizoen kan men eventueel naar een hogere afdeling promoveren of naar een lagere degraderen. Als een degradatiekandidaat het moet opnemen tegen een – op papier – sterkere ploeg, dan kan het hoogst haalbare doel wel eens zijn om met zeer verdedigend spel een gelijkspel uit het vuur te slepen. Is daarmee de

oorspronkelijke spelbedoeling, willen winnen, dan niet meer van kracht? Natuurlijk wel! De degradatiekandidaat zal het namelijk niet nalaten om, als de kans zich voordoet, het winnende doelpunt te scoren via een plotselinge uitval en zo voor een grote verrassing te zorgen.

Toch komt het tegen het einde van het seizoen ook wel eens voor dat twee teams allebei aan één punt genoeg hebben om bijvoorbeeld degradatie te ontlopen. Men lijkt het dan op een akkoordje te gooien omdat er van beide kanten geen pogingen worden ondernomen om de wedstrijd te winnen. In dat geval is de spelbedoeling van het voetballen niet meer herkenbaar en speelt men inderdaad een ander soort spel, genaamd *de bal rondspelen*. Dit noemt men ook wel spelbederf. Binnen het verband van een competitie is een dergelijke handelswijze echter wel te begrijpen.

Het blijkt dat iedere beoefenaar van het voetballen als bedoeling heeft meer doelpunten te maken dan de tegenpartij. Dit zogenaamde *winnen* blijkt niet in de weg te staan van zaken als plezier, aanvallend of verdedigend voetballen of het spelen op een gelijkspel. Het ene sluit het andere niet uit.

1.4.1.2 Middelen

Meer doelpunten maken dan de tegenpartij in het voetballen lijkt overeen te komen met de spelbedoeling van hockey of handbal, maar is zeker niet identiek. Zoals men bij hockey niet kan winnen door met de voeten te scoren, zo kan het doel van het voetbalspel niet met behulp van een stick worden gerealiseerd. Kortom, bij het winnen van wedstrijden is een voetballer afhankelijk van de middelen die hij voor handen (of voeten?) heeft.

Binnen het voetballen is men bij het woord middelen geneigd te denken aan zaken als een bal, een speelveld en twee teams. Deze zaken staan echter niet op zichzelf. Het gaat niet om neutrale en betekenisloze dingen zoals een willekeurig stuk gras, een rond object en een willekeurige groep mensen. Het zijn zaken die uitnodigen tot bepaalde handelingen, zoals *de bal afschermen*, *het veld breed maken* en *de bal naar een medespeler passen*. Kortom, voetbalhandelingen als *vrijlopen* en *schieten* zijn de echte middelen in een poging meer doelpunten te maken dan de tegenpartij.

Deze handelingen moeten uiteraard wel in overeenstemming met de regels worden uitgevoerd. Het passen van de bal kan in het voetballen namelijk in principe alleen met de voeten plaatsvinden.



Schieten is een middel om meer doelpunten te maken dan de tegenpartij.

1.4.1.3 Spelregels

De belangrijkste functie van spelregels is dat ze obstakels opwerpen op de kortste weg die leidt naar het doel. De efficiëntste middelen om dat doel te bereiken, worden daarmee verboden. Voor een voetballer is scoren in de rust veel eenvoudiger omdat er dan geen tegenstanders in de weg lopen. De spelregels maken dit echter onmogelijk. Net zo goed is het verdedigen van een tegenstander vaak eenvoudiger door hem stevig vast te pakken, maar de regels van het spel laten dit niet toe. Kortom, spelregels maken het spelen van een spel tot een manier van *welbewust moeilijk doen*. In dat opzicht verschillen spelregels nogal van, bijvoorbeeld, verkeersregels. De functie van verkeersregels is juist een zo efficiënt mogelijke afstemming van de deelnemers aan het verkeer te bereiken, zodat de veiligheid van een ieder zo goed mogelijk wordt gegarandeerd. Het opwerpen van onnodige obstakels, zoals in de sport, zou in het verkeer onverantwoord zijn.

De belangrijkste regel bij voetballen, is ongetwijfeld dat de bal niet met de handen – en de rest van de armen – mag worden gespeeld. Dit is een goed voorbeeld van hoe bepalend de spelregels zijn voor het uitvoeren van voetbalhandelingen. Het passen van de bal is immers veel eenvoudiger met de handen. Als gevolg van de spelregels impliceert de handeling *passen* voor voetballers het verplaatsen van de bal met de voeten. Een ander goed voorbeeld hoe de spelregels het handelen van voetballers beïnvloeden, is de regel dat een terugspeelbal met de voeten niet door de keeper in de handen mag worden gepakt. Het voortzetten van het spel mag dan alleen nog maar met de voeten gebeuren. Deze spelregel heeft een enorme invloed op het handelen van de doelverdediger. Net zo goed als dat de buitenspelregel het handelen van verdedigers sterk beïnvloedt.

1.4.1.4 Vrijwillig de regels accepteren

Het *opzettelijk moeilijk doen*, is in het dagelijks leven niet echt logisch en efficiënt. Het zijn de spelregels van het voetbalspel die deze obstakels opwerpen. Daarom is het bij het spelen van een spel noodzakelijk dat alle deelnemers de spelregels vrijwillig accepteren. De regels maken het spel tot wat het is. Als deze regels niet zouden worden geaccepteerd, dan is het spelen van het voetbalspel per definitie onmogelijk.

1.4.1.5 Conclusie

Simpel gezegd, gaat het bij voetballen om het maken van meer doelpunten dan de tegenpartij. Voetballers proberen dit doel te realiseren door het uitvoeren van voetbalhandelingen zoals vrijlopen, passen en schieten. Deze handelingen zijn aan spelregels gebonden en dit vereist dat iedereen op en rond het veld deze regels vrijwillig accepteert. Dit zijn essentiële bouwstenen in ons streven naar het helder definiëren van het voetbalspel en het aanbrengen van structuur binnen het grote aantal voetbalhandelingen (middelen!) die voetballers voor handen hebben.



Iedereen zal vrijwillig de regels moeten accepteren en niet bijvoorbeeld met twee keepers gaan spelen.

1.4.2 Wel of geen balbezit

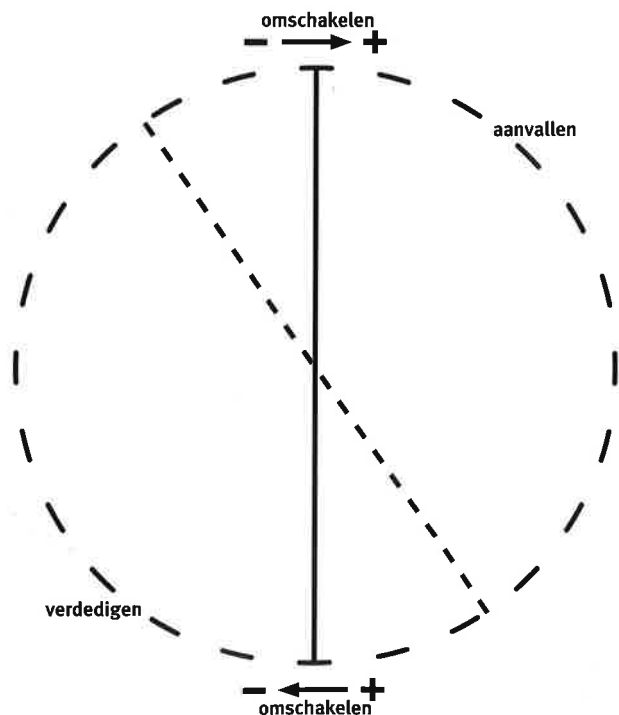
Als men praat over voetballen in handelingstaal en dus over voetbalhandelingen, dan gaat het om handelingen van individuele spelers of om die van een heel team of delen daarvan. Omdat voetballen een teamsport is, ligt het voor de hand om bij de beschrijving van de logische structuur van het voetbalspel het vertrekpunt te nemen in de handelingen die op *teamniveau* moeten worden uitgevoerd. Alleen als team kan men immers de spelbedoeling realiseren en wedstrijden winnen. De rol van het individu in het spel wordt daarmee zeker niet ontkend of onderschat. Immers, als die individuen afzonderlijk een bal niet goed kunnen raken, dan kan van het team verder ook weinig worden verwacht. Bij het beschrijven van de logische structuur van voetballen, beginnen we echter op het niveau van het team. Van daaruit wordt vervolgens de bijdrage van de individuele spelers gedefinieerd (zie blz. 37).

Als er twee teams zijn en er is één bal, dan is het logisch dat op elk moment van de wedstrijd slechts één team *in balbezit* is. Hoewel er feitelijk maar één speler daadwerkelijk in balbezit kan zijn, heeft de term balbezit niettemin betrekking op het hele team. Balbezit maakt daarom bepaalde voetbalhandelingen mogelijk voor elk van de elf spelers van het team. In het algemeen worden deze handelingen kortweg samengevat met het werkwoord *aanvallen*. Op de momenten dat de bal in het bezit is van de tegenpartij, is het voor het team niet mogelijk om doelpunten te maken. Daarvoor zullen zij eerst de bal dienen terug te veroveren. Ook hiervoor hebben zij weer de beschikking over een aantal voetbalhandelingen. Deze handelingen vallen onder de noemer *verdedigen*. Bij wisseling van balbezit zal er moeten worden omschakeld en wel van aanvallen naar verdedigen of omgekeerd van verdedigen naar aanvallen.



Het aanvallen, verdedigen en omschakelen door een team worden ook wel de *teamfuncties* genoemd. Deze teamfuncties kunnen worden geïllustreerd aan de hand van een cirkel (zie figuur 1.3). Een cirkel staat model voor herhaling en symboliseert een continu proces. Het kent geen begin en geen einde. Met behulp van een middenlijn kan de cirkel niettemin in twee gelijke helften worden verdeeld die elkaars tegenhanger zijn. In deze structuur staat die lijn dan model voor de tegenstelling tussen *wel* of *geen balbezit* (plus of min). Bij balbezit (rechter helft) kan er worden aangevallen. Is een team niet in balbezit (linker helft) dan zal het moeten verdedigen. Op het grensvlak (van plus naar min, of van min naar plus) zal er moeten worden omschakeld.

Figuur 1.3 Voetballen bestaat uit aanvallen, verdedigen en omschakelen.

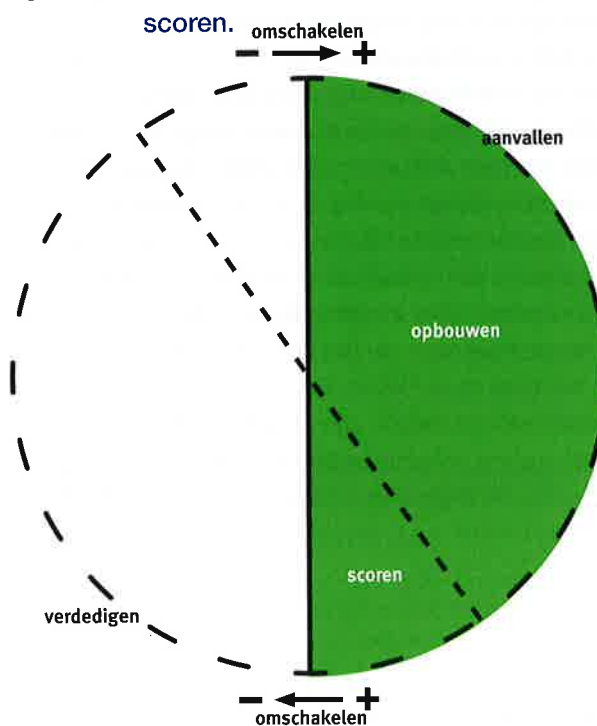


Een team heeft wel of geen balbezit.

1.4.3 Aanvallen

Het werkwoord *aanvallen* is een overkoepelende term voor een reeks van voetbalhandelingen die alleen bij balbezit kunnen worden uitgevoerd en die gericht zijn op het maken van een doelpunt. Dit wordt ook wel aangeduid met het werkwoord *scoren*. De teamfunctie aanvallen is echter veel breder dan alleen het scoren van een doelpunt. Aanvallen begint vaak al bij de doelverdediger en in principe kunnen ook alle andere spelers hun bijdrage leveren. Daarom is het zinvol om binnen de teamfunctie aanvallen onderscheid te maken tussen twee fasen die we verder zullen aanduiden als *teamtaken*, namelijk (1) *opbouwen* en (2) *scoren*. Schematisch kan de rechter helft van de cirkel nu als volgt worden aangepast (zie figuur 1.4).

Figuur 1.4 Aanvallen bestaat uit opbouwen en



1.4.3.1 Opbouwen

Bij *opbouwen* gaat het om al die aanvallende handelingen, die gericht zijn op het *creëren van kansen*, om vervolgens te kunnen scoren. De simpelste opbouw bestaat uit het geven van een lange dieptepass vanaf een plek bij het eigen doel in de richting van een medespeler die vlak bij het doel van de tegenpartij staat. Het nadeel van zo'n lange dieptebal is het risico dat deze door een speler van de tegenpartij onderschept wordt waardoor men zal moeten omschakelen naar verdedigen. Om de kans op balverlies te verkleinen, kunnen teams kiezen voor een wat behoedzamere opbouw. Die opbouw bestaat uit een vorm van positieospel, deels ook bestaande uit breedtespel, waarbij door middel van passes over kortere afstand wordt geprobeerd de bal in de ploeg te houden. Geleidelijk wordt terreinwinst geboekt en opgerukt in de richting van het doel van de tegenpartij. Daarbij steeds op zoek naar de mogelijkheid tot het geven

van een dieptepass die niet door een tegenstander kan worden onderschept en waardoor een kans gecreëerd kan worden om te scoren.

De teamtaak opbouwen bestaat uit een combinatie van breedtespel en dieptespel, gericht op het creëren van kansen. Individuele spelers kunnen hieraan een bijdrage leveren door het uitvoeren van bepaalde voetbalhandelingen (zie figuur 1.5). Deze lijst met opbouwende voetbalhandelingen kan natuurlijk nooit helemaal compleet zijn. Van een aantal handelingen kan men bovendien zeggen dat ze niet alleen bij het opbouwen, maar ook bij andere teamtaken een rol spelen (zoals passen en koppen). Door het vaststellen van de teamfunctie *aanvallen* en daarbinnen de teamtaak *opbouwen*, wordt in ieder geval een begin gemaakt met het structureren van de opsomming van voetbalhandelingen in figuur 1.5.

Figuur 1.5 Voetbalhandelingen die binnen de teamtaak opbouwen, gericht zijn op het creëren van scoringskansen.

- druk zetten • pressen • buitenspel zetten • **de bal aannemen** • **de bal vasthouden** • **drijven**
- schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • **passeren** • **duel om de bal** • **koppen** • **trappen**
- tippen • stompen • dekking geven • afschermen • blokkeren • schieten • **zich aanbieden**
- **een gat trekken** • **ruimte creëren** • **vertragen** • **de achterlijn halen** • **een voorzet geven**
- sliding maken • tackelen • **een schijnbeweging maken** • **bijsluiten** • **kaatsen** • voorkomen dieptepass
- overnemen • **vrijlopen** • jagen • **versnellen** • **uit de dekking komen** • **de bal afschermen**
- blokkeren dieptepass • ophouden • **passen** • **dribbelen** • vastzetten • **wegblijven** • **kappen**

1.4.3.2 Scoren



Het creëren van kansen (via opbouwen) is geen doel op zichzelf, maar staat in dienst van het maken van doelpunten, het scoren. Als onderdeel van de teamfunctie aanvallen is scoren, net als opbouwen, in principe een aangelegenheid van het hele team en niet alleen een zaak van aanvallers. Daarom noemen we het ook een teamtaak. Gegeven een bepaalde teamorganisatie, zullen bepaalde spelers echter eerder in scoringspositie komen dan anderen. De meest gebruikelijke manier om te scoren, is door de bal langs de doelverdediger in het doel te *schieten*. Echter, zolang men zich houdt aan de regels, zijn er feitelijk onnoemelijk veel andere mogelijkheden om de bal in het doel te werken. De bekendste daarvan is ongetwijfeld het kappen. Maar men kan net zo goed met de borst

of de knie scoren. *Schieten* en *koppen* blijven echter de belangrijkste voetbalhandelingen binnen het scoren (zie figuur 1.6).

In figuur 1.4 is binnen de teamfunctie aanvallen onderscheid gemaakt tussen de teamtaken *opbouwen* en *scoren*. Het opbouwende gedeelte is wat groter weergegeven dan het gedeelte voor scoren. Dit sluit aan bij de gangbare voetbalpraktijk, waar het creëren van kansen meestal heel wat meer handelingen - en dus ook meer speeltijd - vergt dan het benutten daarvan. Omdat binnen de teamfunctie aanvallen de teamtaak scoren niet altijd vooraf hoeft te worden gegaan door de teamtaak opbouwen - denk aan het plotseling veroveren van de bal waaruit direct een kans ontstaat - is in de cirkel gebruik gemaakt van een stippelijijn.

Figuur 1.6 Voetbalhandelingen die binnen de teamtaak scoren, gericht zijn op het benutten van scoringskansen.

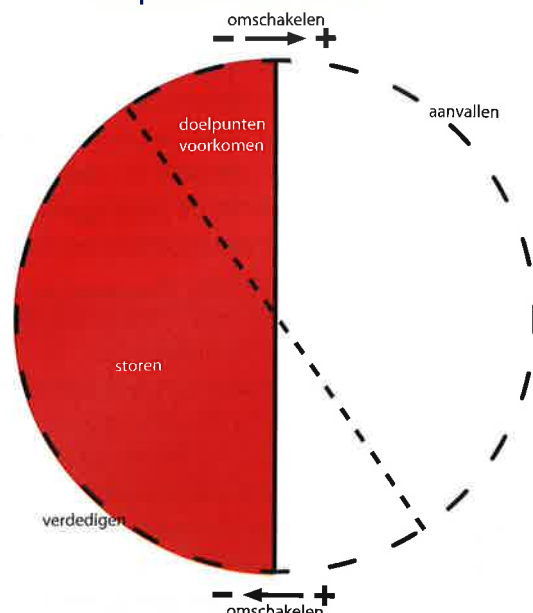
- druk zetten • pressen • buitenspel zetten • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven
- schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • passeren • duel om de bal • **koppen** • trappen
- tippen • stompen • dekking geven • afschermen • blokkeren • **schieten** • zich aanbieden
- een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven
- sliding maken • tackelen • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • voorkomen dieptepass
- overnemen • vrijlopen • jagen • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen
- blokkeren dieptepass • ophouden • passen • dribbelen • vastzetten • wegblijven • kappen

1.4.4 Verdedigen



Net als het werkwoord aanvallen, is verdedigen een overkoepelende term voor een reeks van voetbalhandelingen. Deze handelingen worden uitgevoerd als de tegenpartij in balbezit is. *Verdedigen* is de logische tegenhanger van aanvallen en net als aanvallen, is verdedigen een *teamfunctie*. Het betreft dus niet alleen de handelingen van de doelverdediger of de verdedigers. Verdedigen kan al beginnen bij het doel van de tegenpartij door de aanvallers. Figuur 1.7 demonstreert dat de teamfunctie verdedigen kan worden verdeeld in de teamtaken sturen en doelpunten voorkomen. Hieronder volgt een nadere toelichting.

Figuur 1.7 Verdedigen bestaat uit sturen en doelpunten voorkomen.



1.4.4.1 Storen



Als de tegenpartij aanvalt en bezig is met opbouwen, beoogt het verdedigende team deze opbouw te (ver)storen. Het **storen** is daarom de eerste **teamtaak** binnen de teamfunctie verdedigen. Het verdedigende team probeert tijdens de teamtaak storen te voorkomen dat de tegenpartij kansen weet te creëren. Men kan het de tegenpartij moeilijk maken om in balbezit te blijven door de speelruimte zo klein mogelijk te maken. Dat kan in de richting van het doel van de tegenpartij door druk te zetten, naar de zijanten toe door te knijpen en te kantelen, en in de richting van het eigen doel door zich te laten zakken.

Individuele spelers kunnen op verschillende manieren een bijdrage leveren aan het ontregelen van de opbouw van de tegenpartij. Het gaat daarbij om voetbalhandelingen zoals beschreven in figuur 1.8. Ook deze lijst met **storende** voetbalhandelingen kan niet volledig zijn. Deze ordening maakt het wel mogelijk om binnen de oorspronkelijke opsomming in figuur 1.2 weer een reeks van voetbalhandelingen te onderscheiden, die iets gemeenschappelijk hebben met elkaar. Ze hebben namelijk allemaal als doel de opbouw van de tegenpartij te ontregelen.

Figuur 1.8 Voetbalhandelingen die binnen de teamtaak storen, gericht zijn op het voorkomen van scoringskansen.

- **druk zetten** • **pressen** • **buitenspel zetten** • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven • **schijnactie op de bal** • zich laten zakken • **knijpen** • passeren • **duel om de bal** • **koppen** • **trappen**
 - tippen • stompen • **dekking geven** • afschermen • **blokkeren** • schieten • zich aanbieden
 - een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven
- **sliding maken** • **tackelen** • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • **voorkomen dieptepass**
 - **overnemen** • vrijlopen • **jagen** • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen
 - **blokkeren dieptepass** • **ophouden** • passen • dribbelen • **vastzetten** • wegblijven • kappen

1.4.4.2 Doelpunten voorkomen



Mocht de aanvallende partij er toch in slagen een scoringskans te creëren, dan heeft het storen niet tot het gewenste resultaat geleid. Het is dan de taak van het verdedigende team om een **doelpunt te voorkomen**. Dit is de tweede **teamtaak** binnen de teamfunctie verdedigen.

Aan het voorkomen van doelpunten kunnen alle spelers van het verdedigende team weer een bijdrage leveren. Dit zal in de praktijk in eerste instantie vooral gelden voor de spelers die binnen de teamorganisatie als doelverdediger en verdedigers worden aangeduid.

Blokkeren, (weg)koppen, (weg)trappen, tippen en stompen zijn typische voorbeelden van voetbalhandelingen die bij het voorkomen van doelpunten een rol spelen (zie figuur 1.9). Tevens zou men hier nog bepaalde handelingen aan toe kunnen voegen die reeds bij de teamtaak storen zijn besproken, zoals het maken van een sliding.

In figuur 1.7 is binnen de teamfunctie verdedigen onderscheid gemaakt tussen de teamtaken **storen** en **doelpunten voorkomen**. Het storende gedeelte is wat groter weergegeven dan het gedeelte voor doelpunten voorkomen. Ook dit heeft weer te maken met het feit dat het storen meestal heel wat meer handelingen - en dus ook meer speeltijd - vergt dan het voorkomen van doelpunten. Omdat binnen de teamfunctie verdedigen de teamtaak doelpunten voorkomen niet altijd vooraf hoeft te worden gegaan door de teamtaak storen - denk aan plotseling balverlies waaruit direct een kans ontstaat - is in de cirkel ook nu weer gebruik gemaakt van een stippellijn.

Men zou aan het storen en doelpunten voorkomen eventueel nog een derde verdedigende teamtaak kunnen toevoegen, namelijk **het veroveren van de bal**. Dit is echter typisch een voorbeeld van wisseling van balbezit en past dus binnen de teamfunctie **omschakelen**.

Figuur 1.9 Voetbalhandelingen die binnen de teamtaak doelpunten voorkomen, gericht zijn op het onschadelijk maken van scoringskansen.

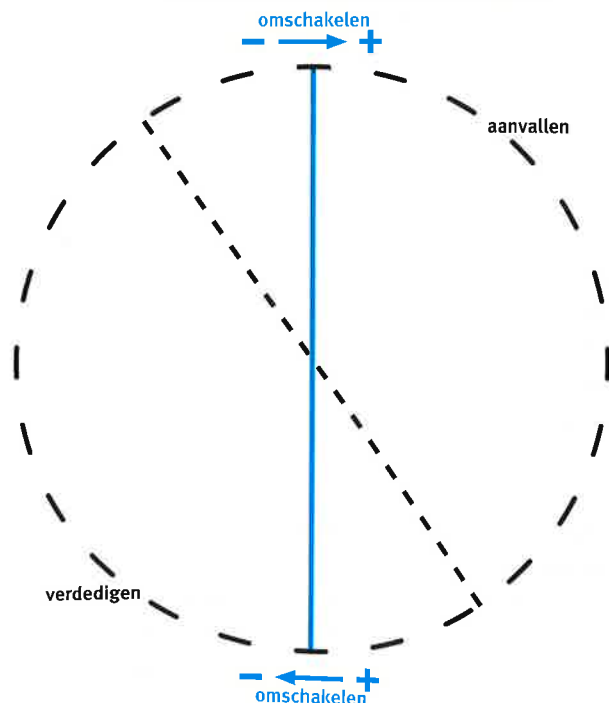
- druk zetten • pressen • buitenspel zetten • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven
- schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • passeren • duel om de bal • **koppen** • **trappen**
- **tippen** • **stompen** • dekking geven • afschermen • **blokkeren** • schieten • zich aanbieden
- een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven • **sliding maken**
- **tackelen** • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • voorkomen dieptepass • overnemen
- vrijlopen • jagen • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen • blokkeren dieptepass
- ophouden • passen • dribbelen • vastzetten • wegblijven • kappen

1.4.5 Omschakelen

Op het moment dat de bal wordt *veroverd* of *onderscheept*, is sprake van een wisseling van bal-bezit en moet worden omgeschakeld van verdedigen naar aanvallen. Voor het andere team is dan sprake van een omschakeling van aanvallen naar verdedigen. Het veroveren en verliezen van de bal zijn voetbalhandelingen die zich bij uitstek afspelen op het grensvlak van de teamfuncties aanvallen en verdedigen. Beide teams moeten gelijktijdig omschakelen. Schematisch kan dit worden weergegeven zoals in figuur 1.10. In de cirkel staat een verticale middenlijn getekend die de grens aangeeft waar er moet worden omgeschakeld. Feitelijk moet men die lijn niet als statisch beschouwen, maar als draaibaar naar links of rechts (denk aan een draaideur). Anders gezegd, de noodzaak tot omschakelen kan zich voordoen tijdens alle teamtaken die binnen het aanvallen en verdedigen kunnen worden onderscheiden. Tijdens het opbouwen van de ene partij kan het storen van die opbouw door de andere partij ertoe leiden dat een omschakelmoment ontstaat. En als de ene partij probeert te scoren door op doel te schieten en de doelverdediger van de andere partij vangt de bal, dan is ook sprake van omschakelen. Kortom, op tal van momenten en op allerlei manieren is tijdens de wedstrijd sprake van omschakelen.

Bij de teamfuncties aanvallen en verdedigen is een verder onderscheid aangebracht in de vorm van elk twee teamtaken. Voor de teamfunctie omschakelen is een vergelijkbare onderverdeling niet zinvol. Het mondt immers direct uit in aanvallen of verdedigen. De hierboven beschreven teamtaken opbouwen en scoren, en storen en doelpunten voorkomen, zijn weer van toepassing. Omschakelen komt weliswaar vaak voor tijdens de wedstrijd maar is niettemin meestal een kwestie van secondenwerk. Daarna is weer sprake van aanvallen en verdedigen. Die enkele seconden zijn overigens wel vaak de cruciale momenten in een wedstrijd.

Figuur 1.10 Omschakelen is de scheidslijn tussen aanvallen en verdedigen.



1.4.6 Teamorganisatie en basistaken

In het voetballen gaat het om aanvallen, verdedigen en omschakelen, om opbouwen en scoren, om storen en doelpunten voorkomen, er wordt gedribbeld, geschoten en vrijgelopen, en dit alles met maar één doel, namelijk meer doelpunten maken dan de tegenpartij. In handelingstaal is dit de logische structuur van het voetbalspel (zie figuur 1.11). Dankzij deze structuur is het mogelijk de willekeurige opsomming in figuur 1.2 te ordenen.

Deze voetbaltheorie geldt wereldwijd voor iedereen en op elk spelniveau. Wat niet beschreven staat in deze voetbaltheorie is hoe de elf spelers van een team verdeeld zijn over het veld (*teamorganisatie*) en wat exact van elk individu wordt verwacht (*basistaak*). Dat is nu waar het vakmanschap van de coach om de hoek komt kijken en waarom een voetbaltheorie ook niet tot eenheidsworst kan leiden.

Figuur 1.11 De logische structuur van het voetbalspel in handelingstaal. Dankzij deze structuur is het mogelijk de willekeurige opsomming in figuur 1.2 te ordenen.

voetballen

aanvallen		omschakelen	verdedigen
opbouwen	scoren	storen	doelpunten voorkomen
<ul style="list-style-type: none"> • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven • passeren • duel om de bal • koppen • trappen • zich aanbieden • een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • vrijlopen • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen • passen • dribbelen • wegblijven • kappen • enz. 	<ul style="list-style-type: none"> • koppen • schieten • enz. 	<ul style="list-style-type: none"> • druk zetten • pressen • buitenspel zetten • schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • duel om de bal • koppen • trappen • dekking geven • blokkeren • sliding maken • tackelen • voorkomen • dieptepass • ovenemen • jagen • blokkeren • dieptepass • ophouden • vastzetten • enz. 	<ul style="list-style-type: none"> • koppen • trappen • tippen • stompen • blokkeren • sliding maken • tackelen • enz.

1.4.6.1 Teamorganisatie

In een voetbalteam is een zekere mate van onderlinge taakverdeling, en dus een bepaalde **teamorganisatie**, onontkoombaar. Uitgaande van een team van elf spelers - een elftal - kan men in eerste instantie onderscheid maken tussen de doelverdediger en de tien veldspelers. Vervolgens kunnen deze veldspelers nog weer worden onderscheiden in zogenaamde aanvallers, middenvelders en verdedigers. In de praktijk kunnen allerlei teamorganisaties worden onderscheiden, zoals één doelverdediger, vier verdedigers, drie middenvelders en

drie aanvallers (1:4:3:3), één doelverdediger, vier verdedigers, vier middenvelders en twee aanvallers (1:4:4:2), één doelverdediger, drie verdedigers, vijf middenvelders en twee aanvallers (1:3:5:2), en nog diverse andere varianten. Het valt buiten het bestek van dit boek om deze verschillende vormen van teamorganisatie verder uit te werken en te bespreken. Dit hoofdstuk beoogt slechts te definiëren, dat een bepaalde teamorganisatie, hoe losjes en summier of hoe strak en gedetailleerd dan ook, noodzakelijk en onontkoombaar is.

1.4.6.2 Basistaak

Vanuit een teamorganisatie kan aan alle spelers een bepaalde individuele taak - of **basistaak** - worden toegekend. Deze basistaak heeft betrekking op hoe een bepaalde speelpositie concreet - in handelingstaal - ingevuld dient te worden. Een basistaak kan dus worden gedefinieerd als een verzameling voetbalhandelingen, uitgevoerd door

een individuele speler. Teamorganisaties en basistaaken - in de zin van positie, moment, richting en snelheid - kunnen op vele manieren worden ingevuld. Dergelijke concrete uitwerkingen vallen buiten een algemene voetbaltheorie. Dit is de taak van de coach en zijn spelers.

1.5 Techniek, Inzicht, Communicatie en Voetbalconditie

Vanuit het handelingstheoretische vertrekpunt is in figuur 1.11 de logische structuur van het voetbalspel beschreven in handelingen. Nu is de term handelingen een ruim begrip. Er bestaat namelijk een grote verscheidenheid aan handelingen. Zo is denken net zo goed een vorm van handelen als **waarnemen, spreken, fietsen of voetballen**. Bovendien lopen de verschillende vormen van handelen in het dagelijks leven vaak vloeiend in elkaar over. Zo kan men tijdens het fietsen met iemand spreken, kan men waarnemen - dat is zelfs aan te raden - en kan men ergens over nadenken. Deze onderlinge verwevenheid van handelingen sluit echter niet uit dat men menselijke handelingen op een bepaalde manier kan ordenen en indelen. Dit geldt zeker ook voor de verschillende voetbalhandelingen.



Waarnemen!

Voetbalhandelingen: vooral bewegingshandelingen

Handelingen komen weliswaar nooit geïsoleerd voor en iedere ordening en indeling heeft dan ook iets kunstmatig en is nooit uitgeput en volledig. Toch kan men enkele hoofdgroepen onderscheiden. Allereerst is er de groep **bewegingshandelingen**. Tijdens het voetballen staat deze vorm van handelen centraal. Bij bewegingshandelingen hebben we te maken met een manier van omgaan met de omgeving die primair **verplaatsend** van aard is. Naast bewegingshandelingen kan men ook **taalhandelingen** onderscheiden. Dit zijn verbale handelingen zoals iemand coachen, instructies geven of een vraag stellen. Ook kent het voetballen **denkhandelingen**, hoewel deze vorm van handelen natuurlijk lang niet zo dominant is als

tijdens het schaken en dammen. Verder zijn in het voetballen nog de **uitbeeldende handelingen** (de Schwalbel!), de **waarnemingshandelingen** (kijken, horen) en de **communicatieve handelingen** te onderscheiden. Deze laatste categorie bevat met name ook de non-verbale handelingen waarmee voetballers en coaches met elkaar communiceren. Aan deze verschillende soorten handelingen zou men ongetwijfeld nog andere kunnen toevoegen. Het geeft in ieder geval een aardig beeld van de verschillende vormen van handelen, zoals die plaatsvinden tijdens het voetballen. Hieronder volgt een nadere rubricering van de verschillende handelingen binnen het voetbalspel.

1.5.1 Individuele techniek

Zoals gezegd, is voetballen vooral een **bewegingsspel** en de benodigde (voetbal)handelingen om de spelbedoeling te realiseren, zijn dan ook in de eerste plaats **bewegingshandelingen**. In de bovenstaande analyse van de logische structuur van het voetbalspel lag de nadruk op het beschrijven van de bewegingshandelingen die op teamniveau moeten worden uitgevoerd. Pas vanuit de besproken teamfuncties en teamtaken immers krijgen de handelingen van individuele spelers betekenis en kan hun bijdrage aan het realiseren van de spelbedoeling begrepen worden. In de bovenstaande analyse werden tal van individuele bewegingshandelingen onderscheiden, variërend van **trappen**, **koppen** en **passen** tot **vrijlopen**, **druk zetten** en **dekken**. Kortweg kan men spreken over twee categorieën bewegingshandelingen: met en zonder bal. Het verschil betreft het al dan niet aanwezig zijn van balcontact. In een wedstrijd is het aantal balcontacten van individuele spelers meestal nogal beperkt. Toch wordt in de praktijk veel waarde gehecht aan de manier waarop hij of zij in staat is om de bal op een adequate wijze te **behandelen** (de term **bevoeten** zou eigenlijk beter zijn). Men noemt dit ook wel de techniek. Is **techniek** de sleutel tot succes in het voetbalspel?

Het begrip techniek wordt in de voetbalwereld erg veel gebruikt. Toch laat men de betekenis ervan maar al te vaak in het midden of worden verschillende betekenissen – niet zelden op verwarrende wijze – afwisselend en door elkaar gehanteerd. Volgens diverse gerenommeerde voetbalcoaches en andere voetbaldeskundigen onderscheidt een goede voetballer zich in de eerste plaats door zijn of haar bovengemiddelde techniek. Men heeft het dan over het algemeen niet over hoe een voetballer loopt of springt. De term techniek wordt dan steeds in verband gebracht met de manier van **omgaan met de bal**. Niet zelden spreekt men over de techniek alsof **het omgaan met de bal** isoleerbaar is van bijvoorbeeld het spelinzicht. Echter, zaken als spelinzicht en techniek kunnen niet los gezien worden van elkaar. Zonder spelinzicht loopt techniek immers het gevaar betekenisloos en een doel op zichzelf te worden. Wie echter gezegend is met een goed spelinzicht, maar een bal niet kan aannemen of passen, kan op het veld ook weinig bijdragen. Om het begrip techniek de plaats te geven waar het – vanuit handelingstheoretisch oogpunt – thuis hoort binnen het voetballen in z'n algemeenheid en binnen voetbaltraining in het bijzonder, is een grondige analyse vereist. Het criterium voor een goede pass in het voetbal is of de bal op het juiste moment bij de medespeler aankomt, met de gewenste snelheid en op de juiste plaats.

Hoe deze pass precies wordt uitgevoerd, is *in eerste instantie* niet relevant. Dit is heel anders in sporten als turnen en synchroon zwemmen, omdat daar met name de uitvoering van bewegingshandelingen wordt beoordeeld. Daarom kan er onderscheid gemaakt worden tussen *vormgeoriënteerde* en *resultaatgeoriënteerde* vormen van sport.

Bij *vormgeoriënteerde* sporten wordt weliswaar een bepaald resultaat nagestreefd, maar hier heeft de beoordeling vooral betrekking op de *wijze waarop* dat resultaat bereikt wordt. Bij turnen moet men bijvoorbeeld hoge sprongen maken, maar hier gaat het niet om het halen van een grote hoogte. Het is het de wijze van uitvoeren die de score bepaalt. Gebogen knieën en/of tenen kunnen tot puntenaftrek leiden. Bij vormgeoriënteerde sporten wordt dus heel veel waarde gehecht aan een ideaaltypische uitvoering van bepaalde lichaamsbewegingen, oftewel aan een bepaalde techniek. Op die techniek wordt de sporter door een jury beoordeeld.

Bij *resultaatgeoriënteerde* sporten ligt dit duidelijk anders. Kenmerkend voor dergelijke sporten is dat de wijze waarop dat resultaat bereikt wordt, open wordt gelaten, zolang men zich maar houdt aan de voor die desbetreffende tak van sport geldende regels. De regel dat men de bal niet met de handen mag spelen, houdt een beperking in, maar laat aan de andere kant nog tal van mogelijkheden open. En deze mogelijkheden worden verder niet door beoordelingsmaatstaven van een jury ingeperkt. Bij resultaatgeoriënteerde sporten is de uitvoeringswijze steeds ondergeschikt aan het resultaat en dat resultaat blijkt op verschillende manieren tot stand te kunnen worden gebracht.

Skispringen is een interessante uitzondering. Hier wordt zowel gekeken naar de afgelegde afstand (het resultaat) als naar de wijze van uitvoeren (de vorm). Wordt de uitvoering door de jury laag beoordeeld, dan kan het gebeuren dat de verste springer toch met een tweede of derde plaats genoeg moet nemen. Men zou dit kunnen vergelijken met een 100-meter sprint, waarbij degene die als eerste de finish passeert, vanwege zijn loopstijl naar de tweede plaats wordt teruggezet. In het voetballen zou dit betekenen dat een score uit een mooie omhaal wel wordt geteld maar een doelpunt via een *lelijk* rollertje wordt afgekeurd.

Voetballen is bij uitstek een resultaatgeoriënteerde sport. De uitvoeringswijze is hier totaal ondergeschikt aan het resultaat. Het heeft weinig zin om te spreken over techniek in de zin van ideaaltypische uitvoeringswijze van lichaamsbewegingen. Deze zogenaamde *ideaaltypische techniek* bestaat in het voetballen feitelijk niet. Dit heeft vooral te maken met de enorme complexiteit en onvoorspelbaarheid binnen het voetballen. Voetballen is een teamsport, er is een tegenpartij, het is een contactsport en de bal is steeds bespeelbaar. De situaties op het veld zijn daardoor steeds weer anders. Bewegingshandelingen als *aannemen* en *passen* kunnen op 101 manieren worden uitgevoerd, afhankelijk van de spelsituatie. Daarom heeft het niet de voorkeur om spelers geïsoleerd – los van spelsituaties – te leren hun lichaam(sdelen) op een bepaalde manier te bewegen tijdens het passen of aannemen. Voetballers dienen juist te beschikken over een *variabele techniek* (ook wel functionele techniek genoemd) in plaats van een ideaaltypische techniek. Voetballers moeten leren op 101 verschillende manieren een bal aan te nemen en te passen.

Gezien vanuit de logische structuur van het voetbalspel kan de inbreng van individuele spelers alleen dan als goed, matig of slecht worden aangemerkt, voor zover en in de mate waarin deze bijdraagt aan het realiseren van de besproken teamfuncties en teamtaken, en dus uiteindelijk aan het winnen van de wedstrijd. Dat iemand een balkunstenaar is en de bal moeiteloos en eindeloos kan hooghouden, zegt op zichzelf nog weinig over de mate waarin hij of zij in staat is een positieve bijdrage te leveren aan bijvoorbeeld de teamfunctie opbouwen. Voetballen is per slot van rekening iets anders dan een circusvoorstelling. Wordt techniek dus niet geïsoleerd gezien maar steeds in relatie tot de verschillende teamtaken en teamfuncties, dan kan men zeggen dat een goede voetballer zich (mede) onderscheidt door een bovengemiddelde techniek. Zo'n speler is in staat bewegingshandelingen met balcontact op een zodanig niveau uit te voeren dat de kans op het creëren van scoringskansen tijdens de teamfunctie *opbouwen* aanzienlijk groter is. Hetzelfde geldt voor de teamfunctie scoren.

Toch kan het voor bijvoorbeeld beginners heel waardevol zijn om richtlijnen te krijgen over de nadere karakterisering van bewegingshandelingen in termen van lichaamsbewegingen. Als men over een korte afstand nauwkeurig wil passen, dan is een algemene richtlijn dat dit het beste kan met de binnenkant van de voet. Het kan echter feitelijk ook met de buitenkant, met de wreef, ja zelfs met de punt of de hak van de schoen. Over het passen met de binnenkant van de voet kan men vervolgens opmerken dat daarbij het standbeen meestal licht gebogen wordt, dat het speelbeen iets naar buiten wordt gedraaid, net als de speelvoet, en dat de punt van de speelvoet wat wordt opgetrokken. Dit wordt echter allemaal net weer een beetje anders, afhankelijk van de snelheid die men aan de

bal wil meegeven, de beschikbare tijd, de positie van de medespelers en de tegenstanders. Al deze factoren zorgen er voor dat de desbetreffende richtlijnen niet anders dan zeer globaal kunnen zijn. Techniek kan in voetbal(training) dus nooit het vertrekpunt zijn maar slechts een onderdeel. Het is een *nadere karakterisering* van *hoe* bewegingshandelingen worden uitgevoerd. Op elk niveau kan men vervolgens tijdens de voetbaltraining uitgebreid aandacht besteden aan de zogenaamde *voetbaltechniek*. Zolang men maar niet de invloed van bijvoorbeeld het spelinzicht en de onderlinge communicatie tussen spelers op het uiteindelijke resultaat van een voetbalhandeling uit het oog verliest.

1.5.2 Andersoortige handelingen

In het voorgaande ging het uitsluitend over bewegingshandelingen waardoor het voetbalspel gekenmerkt wordt. Deze werden in eerste instantie op teamniveau beschreven en vervolgens op het niveau van het individu. Geconcludeerd is dat de bewegingshandelingen *met* en *zonder* bal als het ware de harde kern vormen van de voetbalhandelingen. Het voetbalspel beperkt zich echter niet alleen maar tot bewegen.

Daarnaast worden er tijdens het voetballen ook andersoortige handelingen uitgevoerd, zoals *waarnemen* of iemand *roepen*. Dergelijke handelingen staan echter in dienst van de bewegingshandelingen. Deze zogenaamde andersoortige handelingen worden samenvattend aangeduid met de termen *spelinzicht* en *communicatie*. Samen met de bewegingshandelingen vormen ze de ingrediënten van *voetbalhandelingen*.

1.5.2.1 Spelinzicht

Het spelinzicht zegt iets over het handelen van de individuele voetballer. In voetbalkringen wordt deze term weliswaar vaak gebruikt, maar zelden of nooit goed omschreven. Op basis van het handelingstheoretisch uitgangspunt zal inmiddels duidelijk zijn geworden dat spelinzicht niet iets is als een geestelijk – of mentaal – proces, in de zin, dat het zich ergens in het hoofd (of tussen de oren) af zou spelen en daardoor niet waarneembaar is voor een buitenstaander. Spelinzicht is ongetwijfeld een complex begrip, maar daarmee nog niet mysterieus. Het begrip spelinzicht is een samenvattende term voor een reeks van *handelingen*. Deze handelingen zijn weliswaar andersoortige handelingen, maar kunnen niet los gezien worden van bewegingshandelingen.

Om een bijdrage te kunnen leveren aan bepaalde teamtaken of teamfuncties, dient een individuele

speler spelsituaties te onderkennen en te doorzien. Welke handeling is op welk moment en in welke situatie noodzakelijk of gewenst? Wanneer moet een speler zich aanbieden en wanneer juist wegblijven? Kortom, individuele spelers moeten niet alleen kunnen passen, koppen, schieten, vrijlopen of druk zetten, maar voetbalsituaties vooral kunnen waarnemen, herkennen en interpreteren. Dit wordt ook wel het *lezen* van spelsituaties genoemd, waardoor de bewegingshandelingen op het juiste moment en op de juiste plaats worden uitgevoerd. De term spelinzicht heeft betrekking op handelingen, die kunnen worden aangeduid met werkwoorden als waarnemen, herkennen, interpreteren, inschatten, anticiperen, beoordelen, en dergelijke. Van deze werkwoorden is waarnemen het meest fundamenteel. Waarnemen en bewegen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en dus ligt waarnemen aan de basis van spelinzicht. Maar het

is niet hetzelfde als spelinzicht. Waarnemen is een veel ruimer begrip, terwijl spelinzicht uitsluitend het vermogen is om handelingsmogelijkheden binnen een bepaald spel waar te nemen.

Om bewegingshandelingen met en zonder bal te kunnen uitvoeren, zal een speler moeten waarnemen. Bij spelinzicht komt het vooral aan op het goed waarnemen en inschatten van de *tijdruimtelijke* verhoudingen. Concreet gaat het dan om de keuze voor een bepaalde bewegingshandeling – vraagt de spelsituatie om passen of dribbelen?

– en de invulling die vervolgens gegeven wordt aan 1) het *positie* kiezen, 2) het *moment* van handelen, 3) de *richting* van handelen en 4) de *snelheid* van handelen. De term spelinzicht is dus niet iets mysterieus. Het zit niet tussen de oren maar zit simpelweg opgesloten in voetbalhandelingen. Spelinzicht is niet terug te vinden in het hoofd van een speler, maar komt tot uiting in de keuzes die hij of zij maakt wat betreft positie, moment, richting en snelheid van handelen.

1.5.2.2 Communicatie

Tijdens het opbouwen moet in een bepaalde spelsituatie de ene speler goed kunnen *vrijlopen* en de andere speler vervolgens goed kunnen *passen*. Zij maken daarbij gebruik van hun individuele spelinzicht. Maar hoe kunnen deze twee spelers het vrijlopen en passen nu zo goed mogelijk op elkaar afstemmen? Het spelinzicht van beide spelers dient als het ware in elkaar over te lopen. Daarvoor dienen zij goed met elkaar te *communiceren!*

Elf individuen die goed kunnen aannemen, passen, vrijlopen, enzovoort, en die bovendien beschikken over een goed spelinzicht, vormen nog geen team, dat in staat is de individuele handelingen goed op elkaar af te stemmen. Bijvoorbeeld tijdens het vroegtijdig storen van de opbouw van de tegenpartij, heeft het geen zin als de spits in zijn eentje druk gaat zetten. Een dergelijke eenzame actie heeft meestal weinig effect, omdat de tegenpartij veel mogelijkheden heeft om de bal breed of terug te spelen. De spits zal zodanig contact moeten houden met zijn medespelers dat zij hem kunnen ondersteunen. Alleen dan zal de druk zo hoog worden dat de bal kan worden veroverd. Een ander voorbeeld is het toepassen van de buitenspelval. Als de handelingen van de achterste verdedigers goed op elkaar zijn afgestemd, kan dit een hele effectieve manier zijn om de aanval van de tegenpartij te ontregelen.

Het coördineren en op elkaar afstemmen van de bewegingshandelingen van individuele spelers, noemt men *communicatie*. Dit begrip communicatie zegt iets over wat er tussen – twee of meer – spelers gebeurt. Men zou kunnen zeggen dat communicatie feitelijk neerkomt op *spelinzicht* op *teamniveau*. Spelers moeten elkaar begrijpen, het handelen van anderen correct interpreteren en het eigen handelen daarop afstemmen. Bij een

ingespeeld team lijkt dit vaak als vanzelf te gaan en weten spelers bijvoorbeeld probleemloos wie beter in de voeten kan worden aangespeeld en wie beter in de diepte. Het veel met elkaar gespeeld en geoefend hebben, is dan ook zeer bevorderlijk voor de mate van communicatie binnen een team. Bij nationale teams is dit vaak lastig te realiseren en laat de onderlinge communicatie niet zelden te wensen over.

Aan de basis staan de *communicatieve* handelingen. Dit zijn geen bewegingshandelingen maar hebben daar wel betrekking op. Ze bedoelen de onderlinge afstemming van bewegingshandelingen te bevorderen. In het dagelijks leven vindt communicatie vaak plaats zowel verbaal – zoals in een gesprek of discussie – als non-verbaal – zoals bij een schouderklopje of knipoog. Ook in het voetballen spelen dergelijke handelingen een belangrijke rol. Als voetballers veel met elkaar gespeeld en getraind hebben en dus goed op elkaar zijn inge-



Non-verbale communicatie

speeld, kunnen communicatieve handelingen vaak zodanig verborgen en gemaskeerd worden, dat ze niet of nauwelijks meer herkenbaar zijn. Zo kan het hard inspelen van een bal over korte afstand een waarschuwing zijn dat de tegenstander dicht in de buurt is. Maar zelfs bij een goed ingespeeld team verloopt de communicatie niet uitsluitend op deze manier. In de praktijk worden de verschillende bewegingshandelingen ondersteund door specifieke communicatieve handelingen, zowel verbaal als non-verbaal. Met behulp van kreten als 'rug', 'nu', 'ja!', 'diep', 'kaats' en 'tijd', kan men een medespeler verbaal ondersteunen tijdens het uitvoeren van een bepaalde handeling. Ook op non-verbale wijze kunnen voetballers proberen hun acties op elkaar af te stemmen. In plaats van iets te roepen, kan men ook door middel van bepaalde

gebaren met elkaar communiceren. Deze verbale en non-verbale communicatie wordt ook wel het *coachen* van een medespeler genoemd. Twee zien altijd meer dan één. Daarom overstijgt het coachen van elkaar het individuele spelinzicht en geeft het bij uitstek blijk van spelinzicht op teamniveau. Bij de onderlinge communicatie tussen spelers speelt ook de teamorganisatie een belangrijke rol. Duidelijke afspraken over de veldbezetting tijdens het aanvallen en verdedigen, zorgen voor een herkenbaar referentiekader waardoor spelers goed met elkaar kunnen communiceren. De conclusie is dat voetballen niet uitsluitend een kwestie is van bewegen. Toch kan een team desondanks niet anders dan door te bewegen meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Op een hoger spelniveau wordt steeds meer van dit bewegen geëist.

1.5.3 Voetbalconditie

Zoals gezegd, is voetballen vooral een bewegingsspel. In het streven naar prestatieverbetering zullen hogere eisen worden gesteld aan alle handelingen binnen het voetballen en dus zeker ook aan de uitvoering van bewegingshandelingen. Dit laatste vraagt om een betere *voetbalconditie*. Nu wordt in de sport in het algemeen, en in de voetbalsport in het bijzonder, niet zelden de redenering gevolgd dat conditie een van de lichamelijke pijlers is van sportbeoefening die van andere pijlers kan worden losgekoppeld en als zodanig ook moet worden getraind. Begrippen als kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie worden daarbij vaak verzelfstandigd en als algemene eigenschappen opgevat, los van de specifieke tak van sport waarin ze een rol spelen. Het fysiologische leerboek wordt dan feitelijk als vertrekpunt genomen en conditietraining wordt vervolgens gezien als een vorm van toegepaste fysiologie. Over bijvoorbeeld hardlopen, kan vanuit de fysiologie een heleboel worden gezegd. Maar is het hardlopen van een voetballer vergelijkbaar met dat van een marathonloper of een sprinter? Handelingstheoretisch gezien is de ene manier van lopen de andere niet, is de ene manier van springen de andere niet, enzovoort. De manier van bijvoorbeeld hardlopen en springen, kan niet los gezien worden van de context waarin het plaatsvindt.

De taal in het fysiologieboek is geen handelingstaal en fysiologisch gezien is er dan ook geen wezenlijk verschil tussen buitenspel lopen en vrijlopen. Pas door voetbaltaal zelf als vertrekpunt te nemen, kan duidelijk worden welke *voetbalconditionele* eisen aan voetballers worden gesteld. Het volgende hoofdstuk staat in het teken van het analyseren en beschrijven van deze hogere eisen in handelingstaal. Vanuit deze eisen van het voetbalspel zelf dient vervolgens een wetenschappelijke discipline als de fysiologie bevraagd te worden en niet omgekeerd. Hetzelfde geldt voor wetenschappelijke gebieden zoals de psychologie, de biomechanica, management en pedagogiek. Het voetbalspel staat steeds centraal en vanuit dat vertrekpunt worden gerichte vragen gesteld in de hoop dat een bepaald vakgebied een antwoord kan geven.

De voetbalconditie is randvoorwaardelijk voor het handelen van een voetballer.



Het coachen van voetballen, wat is dat?

2.1 Inleiding

*In dit boek wordt steeds bewust gesproken over de **coach** en niet over de **trainer**. Het begrip **coach** beschrijft beter het takenpakket van deze persoon. Zijn functie bestaat namelijk uit veel meer dan alleen maar trainen. **Coachen** is een ander woord voor **beïnvloeden** en dat is wat een voetbalcoach doet binnen de verschillende werkvelden. De training is zo'n werkveld, maar ook rondom een wedstrijd vindt een beïnvloedingsproces plaats. Buiten trainingen en wedstrijden ligt eveneens een werkveld waar de coach zijn spelers kan en moet beïnvloeden. Kortom, het coachen van voetballen is de overkoepelende term en trainen maakt daar onderdeel van uit. Het is echter pas zinvol om het concreet te hebben over het coachen van voetballen binnen deze verschillende werkvelden op het moment dat duidelijk is wat er binnen het voetballen precies gecoacht dient te worden. Oftewel, het coachen van voetballen, **wat is dat?***

2.2 Teambuilding, oftewel het coachen van voetballen

Voetballen is en blijft in eerste instantie een teamsport. De voetbalhandelingen zijn de middelen waarover spelers beschikken om als team te kunnen **aanvallen**, **verdedigen** en **omschakelen**. De specifieke uitvoering van dergelijke voetbalhandelingen is voor een deel afhankelijk van de afspraken die het team maakt over de manier waarop men wil gaan aanvallen, verdedigen en omschakelen. Wat streeft men als team na en **wie** voert **welke** voetbalhandeling **waar**, **wanneer** en

hoe uit? Het ontwikkelen van een dergelijk team-tactisch raamwerk is een belangrijke fase tijdens het bouwen van een team. De Engelse term voor dit proces is **teambuilding**. Het begrip teambuilding wordt ook in de voetbalwereld veelvuldig gebruikt, maar zelden in de context waarvoor het bedoeld is. In de praktijk wordt deze term te pas en te onpas gebruikt voor processen die primair niets te maken hebben met het ontwikkelen van een voetbalteam.

2.2.1 De zin en onzin van het begrip teambuilding

In het boek *Voetbaltheorie* merkt auteur Jan Tamboer op dat het onderwerp **teambuilding** duidelijk *in* is. Ter bevordering van de groepssamenhang is het tegenwoordig niet ongebruikelijk dat allerlei trainingsprogramma's worden gevolgd, aangeboden door specialisten op het gebied van teambuilding. Dit varieert van gezamenlijk zien te overleven in onherbergzame gebieden tot het samen uitvoeren van opdrachten, op allerlei terreinen. Tamboer stelt terecht de vraag of de invulling van een teambuildingsproces niet in sterke mate afhankelijk zou moeten zijn van de uiteindelijke taak die een team moet volbrengen. In het geval van voetballen is dat meer doelpunten maken dan de tegenpartij.

Ook Rinus Michels constateert in zijn boek *Teambuilding* dat veel voetbalcoaches het sleutelen aan de **instelling** van de spelers en zaken als het **groepsgevoel** zien als teambuilding. Michels ontkent niet dat dit soort zaken het werk van de coach makkelijker maakt. Toch beschouwt hij deze factoren slechts als randvoorwaarden voor het daadwerkelijke teambuildingsproces, namelijk de voetbalinhoudelijke ontwikkeling van een team. Teambuilding is een ander woord voor het ontwikkelen van een team dat beter leert aanvallen, verdedigen en omschakelen. Uiteraard verloopt dit teambuildingsproces makkelijker als binnen een spelersgroep een grote motivatie aanwezig is om gezamenlijk te presteren.



Na bijvoorbeeld een weekend naar de Ardennen zal een voetbalteam niet ineens beter gaan aanvallen, verdedigen en omschakelen. Op het intermenselijke vlak hebben tijdens dit soort uitjes meestal wel een aantal processen plaatsgevonden die het voetbal-leerproces van dat team kunnen vergemakkelijken. Spelers hebben de volgende training vaak een grote bereidheid om samen de kar te trekken. Het coachen van voetballen zal daardoor soepeler verlopen. Het resultaat is een nog beter teambuildingsproces op het voetbalveld. Indirect kunnen groepsactiviteiten buiten het voetballen dus wel degelijk invloed op de prestatie op het veld hebben.

Kortom, zoals *Rinus Michels* in zijn boek al beschreef, is teambuilding iets dat per definitie plaatsvindt op de werkvloer – ook bijvoorbeeld in het bedrijfsleven – en kunnen groepsactiviteiten buiten de werkvloer een positief effect hebben op dit teambuildingsproces. Hiermee is deze door coaches veel gebruikte term in de juiste context geplaatst. Teambuilding is een onderdeel van *het coachen van voetballen*.

2.2.2 De plaats van teambuilding binnen het coachen van voetballen

Het ontwikkelen van een voetbalteam verloopt in een aantal stappen. Om te beginnen maakt men een aantal teamtactische afspraken. Hoe gaan we *aanvallen*? Voor welke teamorganisatie kiezen we en wat is daarbinnen de invulling van de basistaak per speelpositie? Welke voetbalhandelingen moet een bepaalde speler kunnen uitvoeren om deze teamtactische afspraken te kunnen realiseren? Op dezelfde manier maakt men afspraken voor de teamfuncties *verdedigen* en *omskakelen*. De exacte invulling is uiteraard voor een groot deel afhankelijk van de kwaliteit van de spelers en de voorkeur van de coach. Op basis van deze af-

spraken gaan de coach en zijn spelers vervolgens aan de slag. Binnen dit proces wordt de lat steeds hoger gelegd. De teamtactische afspraken ontwikkelen zich van eenvoudig naar complex en van globaal naar specifiek. Complexere teamtactische afspraken betekenen voor de *individuele* spelers dat er hogere eisen worden gesteld aan de uitvoering van de bijbehorende aanvallende en verdedigende voetbalhandelingen. Hoewel het uiteindelijke doel van de coach is het smeden van een voetbalteam, betekent het coachen van voetballen in de praktijk het coachen van individuen, oftewel *het coachen van voetballers*.

2.2.3 Team en individu

Zoals gezegd, is voetballen primair een teamsport. Alleen als team kan men immers de spelbedoe-ling realiseren en zo de wedstrijd winnen. Daarom is gekozen om bij de beschrijving van de logische structuur van het voetbalspel het vertrekpunt te nemen in de handelingen die op *teamniveau* moeten worden uitgevoerd. Een team heeft echter ook iets abstracts en kan feitelijk niet bestaan zonder de inbreng van individuen.

Het primaire doel van het coachen van voetballen is daarom weliswaar het ontwikkelen van de teamfuncties en teamtaken, maar in de praktijk komt dit neer op het coachen van individuele spelers met als doel hen beter te leren samenspelen. Daarom zullen de hogere eisen in het voetbalspel uiteindelijk niet op teamniveau maar op het niveau van de individuele speler dienen te worden beschreven.

2.3 Grotere voetbalweerstand betekent hogere eisen

Gegeven de structuur van het voetballen, zoals staat beschreven in figuur 1.11 op pagina 31, betekent het *coachen van voetballen* logischerwijs het coachen van *aanvallen*, *verdedigen* en *omschakelen* (zie figuur 2.1). Doel van deze coaching is dat een team de bedoeling van de bovengenoemde teamfuncties en de onderliggende teamtaken kan blijven realiseren onder een steeds grotere voetbalweerstand. Zo is het coachen van *opbouwen* erop gericht dat een team ook tegen een verdedigend sterker team kansen weet te creëren. Maar waar is die coaching dan met name op gericht?

Het antwoord op deze vraag krijgt men door het *opbouwen* te analyseren en *die* principes binnen deze teamtaak boven tafel te krijgen die voor iedere individuele speler op de hele wereld gelden. Immers, of het nu gaat om profvoetballers of amateurs, volwassenen of kinderen, jongens of meisjes, ieder team en elke speler bouwt op met behulp van dezelfde *opbouwende* voetbalhandelingen en heeft als doel het creëren van kansen. Kortom, dit hoofdstuk gaat op zoek naar de algemeen geldende principes van het *opbouwen* – en alle andere teamtaken – die volledig los staan van de spelers en hun niveau.

Figuur 2.1 Het coachen van voetballen op basis van de logische structuur van het voetbalspel.

coachen van voetballen				
coachen van <i>aanvallen</i>		coachen van <i>omschakelen</i>	coachen van <i>verdedigen</i>	
coachen van <i>opbouwen</i> coachen van: <ul style="list-style-type: none"> • de bal aannemen • de bal vasthouden • drijven • passeren • duel om de bal • koppen • trappen • zich aanbieden • een gat trekken • ruimte creëren • vertragen • de achterlijn halen • een voorzet geven • een schijnbeweging maken • bijsluiten • kaatsen • vrijlopen • versnellen • uit de dekking komen • de bal afschermen • passen • dribbelen • wegblijven • kappen • enz. 		coachen van <i>scoren</i> coachen van: <ul style="list-style-type: none"> • koppen • schieten • enz. 	coachen van <i>storen</i> coachen van: <ul style="list-style-type: none"> • druk zetten • pressen • buitenspel zetten • schijnactie op de bal • zich laten zakken • knijpen • duel om de bal • koppen • trappen • dekking geven • blokkeren • sliding maken • tackelen • voorkomen • dieptepass • ovenemen • jagen • blokkeren • dieptepass • ophouden • vastzetten • enz. 	coachen van <i>doelpunten voorkomen</i> coachen van: <ul style="list-style-type: none"> • koppen • trappen • tippen • stompen • blokkeren • sliding maken • tackelen • enz.

2.4 Het coachen van aanvallen



De teamfunctie aanvallen bestaat uit de teamtaken *opbouwen* en *scoren*. Logischerwijs is het *coachen van aanvallen* onder te verdelen in het *coachen van opbouwen* en het *coachen*

van scoren. Waar dient de coach zich tijdens het coachen van *opbouwen* en *scoren* op te richten als de voetbalweerstand groter wordt? Hieronder volgt voor beide teamtaken een analyse.

2.4.1 Het coachen van opbouwen



De coach bepaalt – al dan niet in samenspraak met zijn spelers – welke strategie van *opbouwen* in zijn ogen de grootste kans biedt op het creëren van scoringskansen. Dit kan variëren van het geduldige positieospel tot het klassieke *kick and rush*. Om op een bepaalde manier te kunnen opbouwen, heeft een team ook een *teamorganisatie* nodig. Welke veldbezetting geeft een team de meeste houvast om te komen tot scoringskansen? Vervolgens dient voor elk van de 11 speelposities een duidelijke taakomschrijving te worden geformuleerd. Deze zogenaamde *basistaak* is feitelijk een verzameling *opbouwende* voetbalhandelingen, die beschrijft wat er van een speler op een bepaalde speelpositie wordt verwacht tijdens de opbouw. Al de bovengenoemde keuzes hangen grotendeels af van de kwaliteiten van de spelersgroep, in combinatie met de visie van de coach.

Echter, de basisprincipes van het coachen van *opbouwen* staan los van zaken als strategie, teamorganisatie of basistaken. Immers, welke strategie en teamorganisatie de coach ook kiest en hoe de taakomschrijving per positie er ook uitziet, ieder team en elke voetballer op de hele wereld maakt gebruik van dezelfde *opbouwende* voetbalhandelingen, zoals passen, aannemen, vrijlopen en dribbelen. Daarom geldt voor iedere coach dat het coachen van opbouwen primair gaat om het coachen van de opbouwende voetbalhandelingen. Doelstelling is dat iedere individuele speler ook op een hoger spelniveau – onder grotere weerstand – kan *passen, aannemen, vrijlopen, dribbelen*, enzovoort, zodat het team evengoed in staat is kansen te creëren.

Bedoeling, functies en taken

In dit hoofdstuk zijn de – op het eerste oog – abstracte begrippen spelbedoeling, teamfuncties en teamtaken geïntroduceerd. Met behulp van een metafoor uit het bedrijfsleven is het mogelijk de relatie tussen de begrippen (1) bedoeling, (2) functies en (3) taken duidelijk te maken. Op basis van hun onderlinge samenhang krijgen deze begrippen ineens heel veel betekenis.

Een bedrijf dat cola produceert, heeft als doel wereldwijd zoveel mogelijk cola te verkopen. Dit is de bedoeling van het bedrijf. Om dit doel te realiseren, neemt het bedrijf allerlei mensen in dienst. Deze mensen bekleden allemaal een functie binnen het bedrijf. Elk van deze functies bestaat uit een aantal taken. Men noemt dit ook wel een takenpakket. In dit voorbeeld staat het bedrijf synoniem voor het voetbalteam. Ook een voetbalteam streeft namelijk een bedoeling na: winnen! Oftewel, meer doelpunten maken dan de tegenpartij. Om deze (spel)bedoeling te realiseren, dienen allerlei (team)functies te worden uitgevoerd, zoals aanvallen, verdedigen en omschakelen. Ieder van deze functies bestaat uit een aantal (team)taken, waaronder opbouwen en scoren.

Behoudens deze metafoor gaat iedere andere vergelijking tussen het bedrijfsleven en de sportwereld over het algemeen mank. Immers, in theorie is het mogelijk dat het bovengenoemde bedrijf alle andere bedrijven wegconcurrereert en vervolgens in z'n eentje de hele wereld voorziet van cola. In de sportwereld is dit ondenkbaar. Indien een voetbalclub al zijn concurrenten ten gronden richt en alleen overblijft, betekent dit het einde van de sport. Voetbalclubs hebben tegenstanders nodig om zelf te kunnen bestaan. Anders is er geen competitie. Zonder competitie heeft geen enkele voetbalclub bestaansrecht. Clubs zijn sportieve concurrenten maar bedrijfsmatige bondgenoten. Daarom gaat het vaak mis op het moment dat mensen uit het bedrijfsleven aan het roer komen bij een voetbalclub en vervolgens de club besturen alsof het bijvoorbeeld een colabedrijf is.

2.4.2 Het coachen van opbouwende voetbalhandelingen

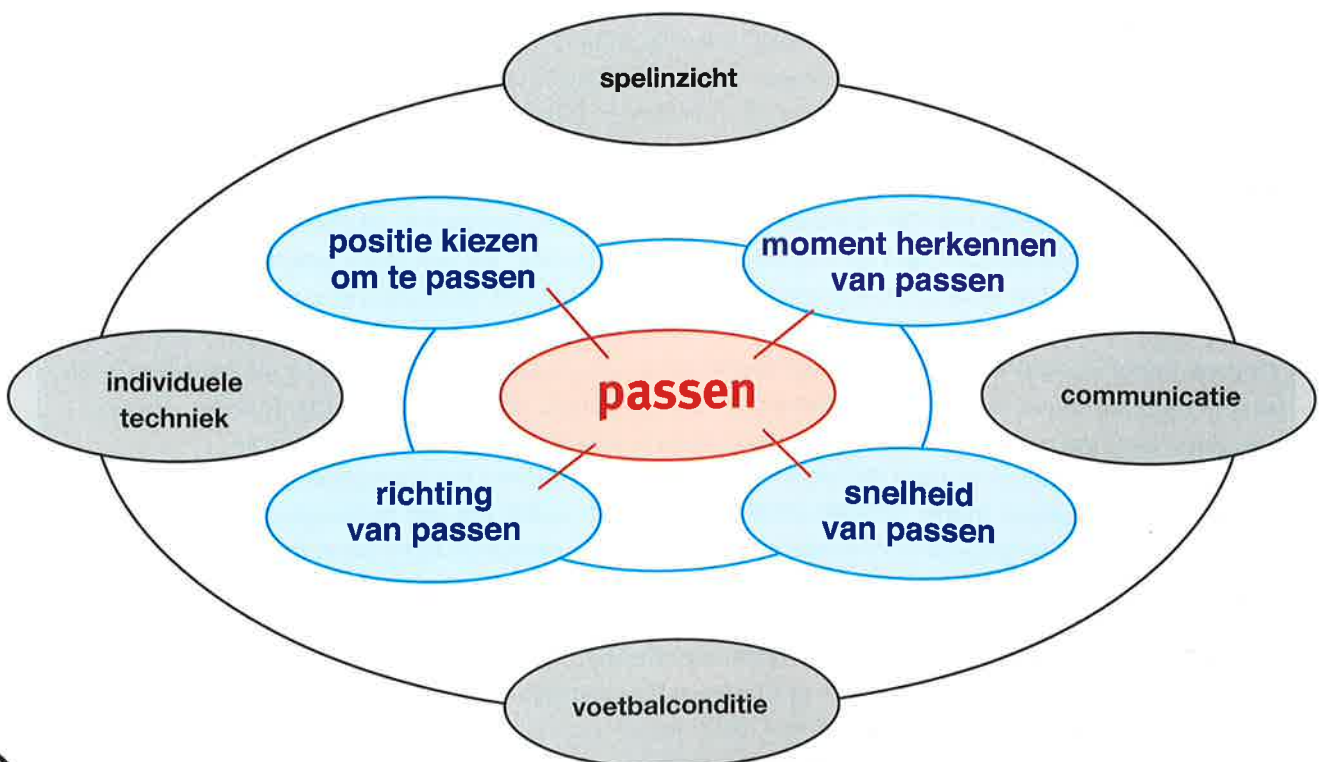
AANVALLEN $\left\{ \begin{array}{l} \text{opbouwen} \\ \text{scoren} \end{array} \right.$

De bovengenoemde *opbouwende* voetbalhandelingen zijn de middelen waarover een team beschikt om te komen tot scoringskansen. Op een hoger spelniveau krijgt een speler minder ruimte en tijd om deze *opbouwende* voetbalhandelingen uit te voeren. Het is daarom de uitdaging voor het aanvallende team om ook in de kleine ruimte te komen tot opbouwen en kansen creëren. Waar dient het coachen van de *opbouwende* handelingen zich met name op te richten?

Stel de rechtsback probeert tijdens de opbouw in de diepte de aanvallende middenvelder in te spelen. Deze *opbouwende* handeling is bij een grotere voetbalweerstand – bijvoorbeeld als de tegenpartij het speelveld kleiner maakt – moeilijker uit te voeren. In dat geval heeft de rechtsback minder ruimte en tijd om de bal diep te *passen*. In deze situatie worden aanzienlijk hogere eisen gesteld aan het handelen van de rechtsback. Wat zijn in dat geval de aandachtspunten voor de coach? (1) Door zich *positioneel* beter op te stellen voordat hij de bal ontvangt, creëert de rechtsback meer ruimte en tijd voor zichzelf om de dieptepass te geven. (2) Ook het eerder herkennen van het juiste *moment*

van passen, vergroot de kans dat de bal ook daadwerkelijk bij de aanvallende middenvelder aankomt. (3) De rechtsback moet proberen het passen met de juiste *snelheid* uit te voeren. (4) De pass moet ook in de juiste *richting* worden gespeeld. Als de directe tegenstander zich bijvoorbeeld rechts van de aanvallende middenvelder bevindt, dan moet de bal links van hem worden gespeeld en omgekeerd. Zodoende kan hij tijdens het aannemen zijn lichaam tussen de bal en zijn tegenstander houden en is de kans op balverlies kleiner. Figuur 2.2 geeft een overzicht van de hogere eisen aan het passen. Als gevolg van de grotere voetbalweerstand worden ook hogere eisen gesteld aan het vrijlopen van de aanvallende middenvelder. Deze speler zal (1) beter *positie* moeten kiezen om vrij te lopen, (2) eerder het *moment* van vrijlopen moeten herkennen en beter invulling moeten geven aan de (3) *richting* en (4) *snelheid* van vrijlopen. De conclusie is, dat – onafhankelijk van alle strategieën, teamorganisaties en basistaken – het coachen van *opbouwende* handelingen primair is gericht op de individuele speler en dan met name de positie, het moment, de richting en de snelheid van zijn of haar handelen (zie figuur 2.2).

Figuur 2.2 Het coachen van passen, kan gericht zijn op allerlei verschillende aspecten.



De coaching van deze tijdruimtelijke factoren binnen voetbalhandelingen richt zich in eerste instantie op het individuele *spelinzicht*. Hoe goed is een speler in staat een spelsituatie te *lezen*? Wat neemt hij of zij waar en welke keuzes worden vervolgens gemaakt? *Welke* bewegingshandeling is op *welk* moment en in *welke* situatie noodzakelijk of gewenst? Daarnaast is het voor de coach mogelijk het individuele spelinzicht van – twee of meer – spelers beter op elkaar af te stemmen door de *communicatie* tussen deze spelers te verbeteren. Een team heeft er niets aan als de rechtsback goed kan passen en de aanvallende middenvelder goed kan *vrijlopen*, maar dat het handelen van deze twee spelers niet goed op elkaar is afgestemd. Dit leidt onherroepelijk vaker tot balverlies.

In het geval van bewegingshandelingen *met bal* – zoals passen – zou de coaching zich ook kunnen richten op de individuele *techniek* van een speler. De *richting* en *snelheid* waarmee de rechtsback de bal speelt naar de aanvallende middenvelder

wordt mede bepaald door diens individuele techniek. De coaching spitst zich in dat geval toe tot bijvoorbeeld de lichaamshouding van de rechtsback. Hoe houdt hij bijvoorbeeld z'n passvoet, standbeen of bovenlichaam tijdens het passen? Dit zijn allemaal factoren die van invloed zijn op de manier waarop een speler de bal raakt op het moment van passen.

Tenslotte kan de coach de *voetbalconditie* van zijn spelers beïnvloeden, zodat een betere randvoorwaarde aanwezig is om de verschillende bewegingshandelingen op een hoger niveau beter uit te voeren en/of langer vol te kunnen houden.

Het coachen van één of meer van deze factoren helpt een individuele speler om het doel van een handeling – in het geval van *passen* is dat het aanspelen van een medespeler – te realiseren onder een steeds hogere voetbalweerstand. Zodoende zal het team als geheel ook op een hoger spelniveau scoringskansen weten te creëren.

2.4.3 Het coachen van scoren

AANWIJLEN < opbouwen
scoren

Op het moment dat het tijdens het *opbouwen* lukt om een scoringskans te creëren, gaat deze teamtaak over in de teamtaak *scoren*. Ook nu geldt dat ieder team en elke individuele speler zich bedient van dezelfde *scorende* voetbalhandelingen. Het

coachen van scoren bestaat daarom primair uit het coachen van ondermeer *schieten* en *koppen*. Het is erop gericht dat een individuele speler ook bij grotere voetbalweerstanden in staat is kansen te benutten.



Schieten is een scorende voetbalhandeling.

2.4.4 Het coachen van scorende voetbalhandelingen



Het scoren van een doelpunt is het belangrijkste in het voetballen maar tegelijkertijd ook het moeilijkste. Vanuit de meest onmogelijke posities en vaak met één of meerdere tegenstanders om zich heen, moet bijvoorbeeld de centrumspits de bal langs de keeper en in het doel plaatsen. De veldspelers en de keeper van het verdedigende team zullen pogen de bewegingsruimte voor de spits zoveel mogelijk te beperken.

Stel de coach spreekt met zijn team af dat de centrumspits bij een voorzet van de zijkant richting de eerste paal komt, om daar de bal binnen te schieten of koppen. Tegen een verdedigend sterk team zal de spits minder ruimte en tijd krijgen om een eventuele scoringskans daadwerkelijk om te zetten in een doelpunt. Het coachen van scoren is daarom gericht op (1) het **positie** kiezen voordat de voorzet wordt gegeven, zodat de spits bij de eerste paal in een zo voordelig mogelijke scoringspositie komt, (2) het herkennen van het **moment**

waarop de spits naar de eerste paal toe moet komen, (3) de **richting** waarin de spits zich dient te bewegen, bijvoorbeeld om zijn directe tegenstander onderweg af te schudden en (4) de **snelheid** waarmee de spits naar de eerste paal beweegt.

Kortom, ook het coachen van **scorende** handelingen is in beginsel gericht op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. In het geval van de spits richt de coaching zich concreet op diens individuele **spelinzicht** (positie, moment, richting eerste paal), de individuele **techniek** (uitvoering schieten of koppen), de **communicatie** (met speler die voorzet geeft) en de **voetbalconditie** (snelheid waarmee hij naar de eerste paal gaat en het volhouden daarvan). Het coachen op al deze facetten draagt ertoe bij dat bijvoorbeeld een spits onder een steeds grotere voetbalweerstand evengoed een scoringskans weet te benutten.

2.5 Het coachen van verdedigen



De teamfunctie **verdedigen** is in feite het tegenovergestelde van de teamfunctie **aanvallen**. Tijdens het verdedigen is het juist zaak scoringskansen en doelpunten te voorkomen. Concreet bestaat de teamfunctie **verdedigen** uit de teamtaken **storen** en **doelpunten voorkomen**.

Het coachen van verdedigen is daarom een combinatie van het coachen van **storen** en het coachen van **doelpunten voorkomen**. Wat zijn precies de basisprincipes binnen het coachen van deze twee teamtaken? Hieronder volgt een analyse.

2.5.1 Het coachen van storen



De doelstelling tijdens het coachen van **storen** is een team te leren de opbouw van de tegenpartij zo te (ver)storen dat zij geen scoringskansen weet te creëren. Er bestaan hiervoor verschillende strategieën. Sommige teams kiezen ervoor om de tegenpartij direct vast te zetten op hun helft, terwijl andere teams de voorkeur geven aan het inzakken naar eigen helft om vervolgens pas rond de middenlijn te gaan storen. Welke strategie een team ook kiest, op elk deel van het speelveld maakt men gebruik van dezelfde **storende** voetbalhandelingen, zoals **kort dekken**, **druk zetten**, **knijpen**, **kantelen** en **doordekken**. Het coachen van storen bestaat daarom in eerste instantie uit het coachen van de verschillende **storende** voetbalhandelingen.



Een sliding maken, is een verdedigende voetbalhandeling.

2.5.2 Het coachen van storende voetbalhandelingen



Onafhankelijk van de voorkeuren van de coach, moet ieder team tijdens het storen van de opbouw in eerste instantie een **compact** verdedigingsblok vormen. Dit betekent dat spelers zich zowel in de lengte als de breedte van het veld zoveel mogelijk moeten groeperen zodat de ruimte en tijd voor de tegenpartij beperkt is. In de lengte van het veld speelt een team compact door de ruimte tussen de linies klein te houden. Als bijvoorbeeld de afstand tussen de verdedigers en de middenvelders niet te groot is, hoeft een verdediger slechts enkele meters te overbruggen op het moment dat hij op het middenveld assistentie moet verlenen. Dit wordt ook wel **doordekken** genoemd. Om compact te spelen in de breedte van het veld, moeten spelers in staat zijn om naar de kant van het veld te komen waar het spel zich op dat moment afspeelt. Zodoende kunnen zij rugdekking geven aan hun medespelers. Deze voetbalhandeling noemt men ook wel **knijpen** en is nadrukkelijk aanwezig binnen de basistaak van bijvoorbeeld de vleugelverdedigers (backs). Tegen een teamorganisatie met drie spitsen heeft een linksback in eerste instantie als taak de rechtsbuiten van de tegenpartij uit te schakelen. Daarnaast dient hij te **knijpen** om zo rugdekking te geven aan de linker centrale verdediger op het moment dat de tegenpartij in balbezit is aan de andere (rechter) kant van het veld. Tijdens het **knijpen** ontstaat echter een dilemma. Hoe verder de linksback naar binnen trekt, hoe meer ruimte hij weggeeft aan zijn directe tegenstander. Een aanvallend sterk team zal in staat zijn daarvan te profiteren door het spel snel te verplaatsen in de richting van hun rechtsbuiten. De linksback zal daarom continu de afweging moeten maken tussen enerzijds het in de buurt blijven bij de rechtsbuiten en anderzijds het **knijpen** en rugdekking geven aan zijn medespelers

in het centrum van de verdediging. Om de afstanden voor de linksback beloopbaar te houden, zal de aandacht tijdens het **coachen van knijpen** gericht zijn op de inmiddels bekende factoren: (1) Door beter **positie** te kiezen, is de afstand naar de linker centrale verdediger kleiner op het moment dat de linksback daadwerkelijk rugdekking moet geven. Een metertje meer naar links of rechts als de spelsituatie het toelaat, maakt soms al een wereld van verschil. (2) De linksback moet eveneens leren eerder het **moment** te herkennen waarop zijn hulp in het centrum van de verdediging al dan niet gewenst is. Zodoende zal hij minder vaak te laat zijn of voor niets komen. (3) De **richting** waarin de linksback zich beweegt, is eveneens zeer bepalend. Rugdekking geven, is niet een kwestie van blind naar het midden van het veld rennen. Eén meter naar voren of achteren bepaalt in dit soort situaties vaak de effectiviteit van rugdekking geven, zeker in relatie tot de buitenspelijn. (4) Op het moment van rugdekking geven, moet hij het **knijpen** ook zo snel mogelijk uitvoeren. Het gaat in dat geval om de **snelheid** waarmee hij de handeling uitvoert. De conclusie is ook nu, dat – onafhankelijk van alle strategieën, teamorganisaties en basistaken – het coachen van **storende** handelingen primair is gericht op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. In het geval van de linksback betekent dit concreet het coachen van diens individuele **spelinzicht** (positie, moment, richting van knijpen), de individuele **techniek** (de uitvoering van bijvoorbeeld een sliding), de **communicatie** (met de centrale verdedigers) en de **voetbalconditie** (de snelheid van knijpen en het volhouden daarvan). Het coachen van deze factoren helpt spelers om ook onder een steeds hogere voetbalweerstand samen een hecht verdedigingsblok te vormen.

2.5.3 Het coachen van doelpunten voorkomen



Ondanks het **storende** werk van het verdedigende team zal de tegenpartij zo nu en dan in staat zijn een scoringskans te creëren. Voor het verdedigende team gaat dan de teamtaak **storen** over in de teamtaak **doelpunten voorkomen**. Overal op de wereld maakt men gebruik van dezelfde **doelpunt voorkomende** handelingen, namelijk het maken

van een **sliding** of **bloktackle**, of – in het geval van de keeper – het **vangen**, **stompen**, **tippen**, **duiken**, enzovoort. Wat zijn de algemeen geldende principes binnen het coachen van deze doelpunt **voorkomende** handelingen?

2.5.4 Het coachen van doelpuntvoorkomende voetbalhandelingen



Het voorkomen van een tegendoelpunt door bijvoorbeeld de keeper luistert heel nauw. Eén meter naar rechts of links kan net het verschil maken tussen een redding of het incasseren van een tegendoelpunt. De coaching richt zich daarom ook in het geval van de keeper op zaken als positie kiezen, moment herkennen, de richting en de snelheid van handelen. Stel de spits van de tegenpartij komt met de bal alleen op het doel af. (1) Voor de keeper is het in eerste instantie zaak zijn doel zoveel mogelijk te verkleinen. Door op de juiste manier *positie* te kiezen, zal het voor de spits zeer moeilijk zijn de bal langs de keeper en in het doel te plaatsen. (2) Als de spits de keeper nadert, zal er een *moment* komen dat de keeper probeert de bal te onderscheppen. Het herkennen van het juiste moment luistert zeer nauw. Als de keeper iets te vroeg of te laat is, zal hij door de spits worden uitgespeeld. (3) Het succesvol onderscheppen van de bal zal ook in grote mate worden bepaald door de *richting* waarin de keeper naar de bal gaat. Kiest hij voor de kortste (en dus snelste) weg naar de bal of laat hij de bal veel meer

naar hem toekomen door naar achteren te vallen? In het laatste geval geeft hij de spits meer tijd om de bal uit de handen van de keeper te houden. (4) Veel zal ook afhangen van de *snelheid* waarmee de keeper naar de bal toegaat. Onderschept hij de bal met een snelle actie of gaat hij *als een rol zeil* naar de grond waardoor de spits meer dan genoeg tijd heeft om de bal uit de buurt van de keeper te houden? Samenvattend geldt dat ook het coachen van *doelpuntvoorkomende* handelingen in beginsel is gericht op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. In het geval van de keeper richt de coaching zich concreet op diens individuele *spelinzicht* (positie, moment, richting van handelen), de individuele *techniek* (manier van balverwerking), de *communicatie* (met verdedigers) en de *voetbalconditie* (snelheid van uitvoeren). Het coachen van deze factoren helpt een keeper om ook tegen steeds betere spitsen zijn doel *schoon* te houden. Dit voorbeeld toont ook aan dat het coachen van keepers een integraal onderdeel is van het coachen van voetballers en niet iets is dat op zichzelf staat.

2.6 Het coachen van omschakelen



De teamfunctie die misschien wel de hoogste eisen stelt aan spelers tijdens een wedstrijd, is het *omschakelen*. Deze teamfunctie bestaat uit het omschakelen van verdedigen naar aanvallen en het omschakelen van aanvallen naar verdedigen.

Het *omschakelen* is vaak slechts een momentopname en gaat meestal snel over in *aanvallen* of *verdedigen*. Daarom kent het coachen van *omschakelen* grote overeenkomsten met respectievelijk het coachen van *aanvallen* en *verdedigen*.

2.6.1 Het coachen van omschakelen van verdedigen naar aanvallen



Tijdens de wisseling van *verdedigen* naar *aanvallen* is de tegenpartij meestal (tijdelijk) ongeorganiseerd. Gedurende deze kortstondige *chaos* heeft het aanvallende team even meer ruimte en tijd. Om hiervan te profiteren, hebben de spelers dezelfde voet-

balhandelingen tot hun beschikking als tijdens de teamfunctie *aanvallen*. Daarom komt het coachen van omschakelen van *verdedigen* naar *aanvallen* feitelijk neer op het coachen van *aanvallende* voetbalhandelingen, zoals *vrijlopen* en *passen*.

2.6.2 Het coachen van aanvallende handelingen



In paragraaf 2.4 is reeds geconcludeerd, dat – onafhankelijk van alle strategieën, teamorganisaties en basistaken – het coachen van *aanvallende* handelingen primair is gericht op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen.

Ook nu gaat het in het bijzonder om het individuele *spelinzicht*, de individuele *techniek*, de *communicatie* en de *voetbalconditie*. Het coachen van deze factoren helpt spelers ook onder een steeds hogere voetbalweerstand doeltreffend te kunnen omschakelen van *verdedigen* naar *aanvallen*.

2.6.3 Het coachen van omschakelen van aanvallen naar verdedigen



Het omschakelen van *aanvallen* naar *verdedigen* heeft als doel te voorkomen dat de tegenpartij direct na het veroveren van de bal een scoringskans weet te creëren. Daarom stelt dit omschakelmoment eisen aan spelers die grotendeels overeen-

komen met die van de teamfunctie *verdedigen*. Het coachen van dit omschakelmoment kent logischerwijs veel gelijkenis met het coachen van *verdedigen* (paragraaf 2.5).

2.6.4 Het coachen van verdedigende handelingen



Zoals gezegd, vormen de factoren positie, moment, richting en snelheid de essentie voor wat betreft het coachen van *verdedigende* handelingen. Dit zijn aspecten binnen *verdedigende* handelingen die gelden voor iedere voetballer op onze aardbol. Het zijn daarom de universele kenmerken

binnen verdedigende handelingen die samen het vertrekpunt vormen voor het coachen van het omschakelen van *aanvallen* naar *verdedigen*. Ook nu gaat het in het bijzonder om het spellinzicht, de individuele techniek, de communicatie en de voetbalconditie.

2.7 De voetbalprestatie in handelingstaal

Het coachen van voetballen is erop gericht een team beter te leren voetballen, zodat men leert (nog) meer doelpunten te maken dan de tegenpartij. De voorgaande uitvoerige analyse heeft duidelijk gemaakt wat er van voetballers wordt gevraagd

om de drie teamfuncties uit te voeren onder steeds grotere voetbalweerstand. In de nu volgende paragraaf zullen de consequenties voor het individuele handelen van voetballers nog verder in handelingstaal worden beschreven.

2.7.1 Beter handelen



De doelstelling van het coachen van voetballen, is dat spelers leren de verschillende voetbalhandelingen uit te voeren onder een steeds hogere voetbalweerstand. In het vervolg van dit boek wordt dit beschouwd als het beter uitvoeren van voetbalhandelingen. In figuur 2.3 staat het *Beter handelen* schematisch weergegeven. Op een hoger spelniveau voert een speler een bepaalde handeling (met of zonder bal) beter uit dan op een lager niveau. Dit wordt gesymboliseerd door een groter kruisje. Beter positie kiezen, eerder het moment van handelen herkennen, een betere richting en snelheid van handelen, leveren allemaal een bijdrage aan het uiteindelijke *Beter handelen* en dus aan het grotere kruisje.

Zoals gezegd, houdt een algemeen geldende visie op het coachen van voetballen zich alleen maar bezig met *wat* er gecoacht dient te worden en niet *hoe* spelers invulling geven aan de positie, het moment, de richting en snelheid van handelen. Het *hoe* van bijvoorbeeld positie kiezen, is de verantwoordelijkheid van de individuele coach en is ook wat het vak van voetbalcoach zo leuk maakt.

Figuur 2.3

Schematische weergave van het *Beter handelen*. Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat een voetbalhandeling beter uit te voeren. Dit wordt gesymboliseerd door het grotere kruisje.

Laag niveau: **x**

Hoog niveau: **X**

2.7.2 Vaker handelen

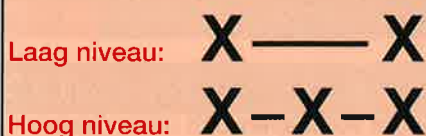
Laag niveau: X — X
 Hoog niveau: X — X — X

Spelers die Beter handelen, bereiken als team een hoger spelniveau. Gevolg van het beter uitvoeren van voetbalhandelingen is dat het spel met een grotere snelheid gespeeld kan worden. Dit noemt men ook wel een hoger speltempo. De verschillende voetbalhandelingen volgen elkaar sneller achter elkaar op tijdens de wedstrijden. Om bijvoorbeeld als aanvallend team een bres te slaan in een sterk verdedigingsblok, zal het team tijdens het opbouwen de bal in een hoger tempo van voet tot voet moeten laten gaan. Alleen met behulp van een zogenaamde hoge balcirculatie komt het team onder de verdedigende druk vandaan en kan het profiteren van de ruimte die de opponent elders op het veld weggeeft. Het sneller verplaatsen van de bal houdt in dat de spelers in korte tijd niet alleen vaker passen. Zij zullen logischerwijs ook meer afspeelmogelijkhe-

den moeten creëren. Dit betekent *vaker vrijlopen*. Zodra medespelers minder vaak moeite doen om aanspeelbaar te zijn, zal het vaker voorkomen dat de speler in balbezit noodgedwongen de bal bij zich moet houden of blind naar voren moet schieten. Daardoor neemt de kans op balverlies toe. Kortom, voetballen op een hoger niveau betekent vaker achter elkaar in korte tijd passen, aannemen, vrijlopen, dribbelen, enzovoort. Het coachen van voetballen dient daarom niet alleen gericht te zijn op Beter handelen maar ook op het *Vaker handelen* door spelers. Figuur 2.4 symboliseert het Vaker handelen. Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om direct aan het begin van de wedstrijd zowel de aanvallende als verdedigende voetbalhandelingen vaker uit te voeren in korte tijd. De kruisjes staan dichters bij elkaar met daartussen een korter streepje.

Figuur 2.4

Schematische weergaven van het *Vaker handelen*. Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om meer handelingen uit te voeren kort achter elkaar. Dit wordt gesymboliseerd door het kortere streepje tussen de kruisjes. Om goed aan te kunnen geven waar het om gaat, worden voor beide spelniveaus zogenaamd even grote kruisjes gebruikt.



2.7.3 Volhouden van goed handelen

Laag niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—
 Hoog niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X

Het voetbalniveau is afhankelijk van hoe goed en hoe vaak spelers in staat zijn om voetbalhandelingen uit te voeren. Daarom is het coachen van voetballen primair gericht op het *Beter handelen* en het *Vaker handelen*. Hiermee is de beschrijving van de voetbalprestatie nog niet compleet. Immers, op ieder spelniveau is het zaak de kwaliteit van het voetballen de gehele wedstrijd vol te houden en dat is niet eenvoudig. Ieder team en elke speler raakt gedurende de 90 minuten vermoeid. Dit is waarneembaar doordat spelers steeds minder goed en minder vaak gaan handelen. Dat is niet te voorkomen. De uitdaging is om dit moment zo lang mogelijk uit te stellen en het uiteindelijke verval zo veel mogelijk te beperken. Spelers zullen proberen tijdens de wedstrijd zo lang mogelijk kwalitatief goed te handelen. Dit kan men samenvatten onder de noemer het *Volhouden van goed handelen*. Figuur 2.5 is een schematische weergave waarin de handelingen door een speler

op een lager voetbalniveau steeds minder goed worden uitgevoerd. Dit wordt uitgedrukt in de vorm van steeds kleinere kruisjes. De oorzaak kan zijn dat de speler op een lager niveau steeds minder goed positie kiest, steeds minder goed het juiste moment van handelen herkent, of dat de richting of snelheid van handelen afneemt. Hij doet nog wel een poging om bijvoorbeeld vrij te lopen, maar komt niet meer los van zijn directe tegenstander en is dus niet meer aanspeelbaar. De speler op een hoger niveau daarentegen kan het wel volhouden om goed te blijven handelen. Zijn handelingen hebben ook in de tweede helft nog rendement. In de slotfase bestaat nog steeds de kans dat hij bijvoorbeeld aanspeelbaar is tijdens het vrijlopen. Kortom, het *Volhouden van goed handelen* is eveneens één van de pijlers binnen de voetbalprestatie. Elke voetballer is erbij gebaat dat hij in het laatste deel van de wedstrijd kwalitatief goed kan blijven handelen.

Figuur 2.5

Schematische weergave van het *Volhouden van goed handelen*. Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om ook in de laatste fase van de wedstrijd handelingen nog heel goed uit te voeren. Dit wordt gesymboliseerd door het minder snel klein worden van de kruisjes. Om goed aan te kunnen geven waar het om gaat, zijn voor beide spelniveaus de streepjes tussen de kruisjes zogenaamd even groot.

Laag niveau: X—X—X—X—X—X—x—x—x
Hoog niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X

2.7.4 Volhouden van vaak handelen

Laag niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X
Hoog niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X

Het vaak kunnen handelen in korte tijd is niet iets dat zich beperkt tot de eerste helft. In de laatste fase van de wedstrijd is dit nog net zo belangrijk als aan het begin. Dit valt onder de noemer het *Volhouden van vaak handelen*. Figuur 2.6 laat zien dat bij een speler op een lager voetbalniveau in de slotfase het aantal handelingen afneemt. Dit wordt

uitgedrukt in steeds langere streepjes en daardoor minder kruisjes. Een speler op een hoger spelniveau kan het wel volhouden om vaak te handelen. De conclusie is dat ook het *Volhouden van vaak handelen* in het eisenpakket zit waaraan alle voetballers moeten voldoen om uiteindelijk beter te leren voetballen.

Figuur 2.6

Schematische weergave van het *Volhouden van vaak handelen*. Op een hoger spelniveau zijn spelers in staat om ook in de laatste fase van de wedstrijd veel handelingen uit te voeren in korte tijd. Dit wordt gesymboliseerd door het minder snel groot worden van de streepjes tussen de kruisjes. Om goed aan te kunnen geven waar het om gaat, worden voor beide spelniveaus zogenaamd even grote kruisjes gebruikt.

Laag niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X
Hoog niveau: X—X—X—X—X—X—X—X—X

2.8 Conclusie

Het coachen van voetballen is primair gericht op het *Beter* en *Vaker* handelen en het *Volhouden* daarvan. Hiermee is een antwoord gegeven op de vraag *het coachen van voetballen, wat is dat?* Hoe spelers vervolgens exact invulling geven aan handelingen als *passen*, *vrijlopen*, *druk zetten* en *knijpen* in termen van positie, moment, richting en snelheid is de verantwoordelijkheid van de coach en zijn spelers. Dit is vooral afhankelijk van de kwaliteiten van een speler en dan in het bijzonder van diens spelinzicht, techniek, communicatie en voetbalconditie.

Zoals gezegd, beschrijft een algemeen geldende visie op het coachen van voetballen slechts *wat* er binnen voetbalhandelingen gecoacht dient te worden en niet *hoe* deze coaching er inhoudelijk concreet uitziet. De volgende vraag die beantwoord dient te worden in dit boek is of de karakteristieken van het voetbalspel ook (deels) van invloed zijn op *hoe* de coach zijn spelers dient te coachen. Mogelijk zitten er kenmerken in het voetballen opgesloten, die ervoor zorgen dat het coachen van voetballen op een bepaalde specifieke manier dient plaats te vinden. Oftewel, *het coachen van voetballen, hoe doe je dat?*



Een voetbalverhaal in voetbaltaal

Tijdens de cursus Coach Betaald Voetbal in 2002/03 kwam ik voor het eerst in aanraking met de werkwijze van Raymond Verheijen. Als speler ben je niet zo bezig met zaken als periodiseren. Het onderwerp was daarom helemaal nieuw voor mij. Het sprak mij direct aan omdat het een voetbalverhaal is en Raymond tijdens de cursus de materie uitlegde in voetbaltaal. Het verhaal zat gewoon heel logisch in elkaar. Het jaar na de cursus ben ik met deze werkwijze aan de slag gegaan als trainer van Jong Ajax samen met John van 't Schip. Wij merkten direct hoe prettig het is om gestructureerd te werken in blokken van zes weken. Het periodiseringsmodel zorgt door de weken heen voor hele gevarieerde trainingen en spelers zijn extra gemotiveerd om binnen de voetbaltraining hun conditie te verbeteren. Tijdens de voorbereiding met Jong Ajax hebben we destijds gekozen voor een rustige opbouw. Daardoor konden we goed trainen met bijna altijd een volledige groep zonder blessures. Gedurende het seizoen hebben we de belasting steeds verder opgebouwd. Het viel mij op dat onze spelers tijdens de

competitie steeds fitter werden ten opzichte van hun tegenstander. In de slotfase van het seizoen 2003/04 wonnen wij de meeste wedstrijd vrij eenvoudig. Uiteindelijk werden we kampioen en wonnen ook nog eens overtuigend de bekerfinale. Deze manier van periodiseren heeft zeker bijgedragen aan het succesvolle seizoen. In het hedendaagse topvoetbal speel je steeds meer wedstrijden. Het toepassen van het periodiseringsmodel is daardoor minder makkelijk. Toch zou ik ook coaches in de top aanraden om er mee aan de slag te gaan, omdat periodiseren in mijn ogen vooral een proces is over langere tijd waarin je spelers steeds sterker en fitter maakt. Ik wil Raymond feliciteren met zijn nieuwe boek en zal in de toekomst als trainer nog vaak gebruik maken van zijn kennis en ervaring op het gebied van het periodiseren van voetballen.

Marco van Basten

Topcoaches over periodiseren

De ideale ondersteuning voor iedere coach

Vanwege mijn CIOS-achtergrond was ik als speler altijd al geïnteresseerd in het trainersvak. Ik schreef daarom van al mijn trainers op wat voor trainingen zij gaven. In die tijd heb ik weinig gemerkt van het fenomeen periodiseren. Als beginnend trainer bij AGOVV heb ik direct het Handboek Voetbalconditie van Raymond Verheijen gekocht. Ik had direct in de gaten dat dit onderdeel steeds belangrijker zou worden in het moderne topvoetbal. Toch merkte ik dat ik vooral interesse had in het technisch/tactische aspect. Tijdens de cursus Coach Betaald Voetbal werd ik voor het eerst concreet in de praktijk geconfronteerd met het periodiseren van voetballen. Met name door de duidelijke uitleg van docent Raymond Verheijen had het meteen mijn interesse. Toch wist ik in de praktijk niet waar ik heen moest met al mijn vragen. Toen ik in 2004 trainer werd van Heracles heb ik Raymond gebeld met de vraag of hij mij op dat vlak wilde ondersteunen. Hij was direct enthousiast omdat hij merkte dat mijn insteek was om het uiteindelijk zelf onder de knie te krijgen. Vervolgens hebben we twee fantastische jaren gehad in Almelo. Het eerste jaar werden we kampioen in de Eerste Divisie en het jaar daarop handhaafden wij ons ruimschoots in de Eredivisie. De periodisering van Raymond was één van de belangrijke pijlers onder het succes. We hebben twee jaar lang heel weinig blessures gekend en de spelers oogden in de beslissende fase van het seizoen steeds fris en zeer fit. De periodisering van Heracles was een echte teamprestatie. Eén keer in de zes weken spraken mijn assistent Henri Kruzen, fysiotherapeut Jos van Putten en ikzelf af met Raymond. We evalueerden dan de afgelopen zes weken en bespraken de laatste resultaten van de Interval Shuttle Run Test. Voor een eventuele geblesseerde speler ontwikkelden wij een revalidatietraject binnen de teamperiodisering. Tenslotte maakten we de planning voor de volgende zesweekse cyclus. De samenwerking met Raymond zorgde bij mij voor een enorme verdieping in dit aspect van het trainersvak. En zoals zo vaak bleek ook nu dat ontwikkeling juist meer vragen oproept. Gelukkig kon ik op elk gewenst moment dringende zaken telefonisch met Raymond bespreken. Ik kan me voorstellen dat het voor iedere coach prettig is om een adviseur op de achtergrond te hebben voor de periodisering.



Peter Bosz

Periodiseren in een stijgende lijn

Ik leerde de toen 27-jarige Raymond Verheijen voor het eerst kennen bij het Nederlands elftal tijdens de voorbereiding op EURO2000. Samen waren wij verantwoordelijk voor de totale trainingsopbouw in de richting van het EK in eigen land. Eén van de dingen die mij het meest is bijgebleven zijn de enorme conditionele verschillen tussen de internationals op het moment dat wij begonnen met de voorbereiding op EURO2000. In vergelijking met de testresultaten eerder dat seizoen in oktober en maart, bleek dat met name de spelers in buitenlandse dienst in mei aanzienlijk minder goed scoorden. Tegelijkertijd hadden juist deze spelers ook behoefte aan rust na een lang seizoen met veel midweekse Europese wedstrijden. We moesten dus maatwerk leveren wat betreft de periodisering. Ik kan niet anders zeggen dan dat Raymond vervolgens een fantastisch trainingsprogramma heeft samengesteld waarin we weliswaar als groep trainden maar waarbinnen iedere speler specifiek belast werd. Ik had zelf nog niet eerder meegemaakt dat er zo gedetailleerd per individu werd geperiodiseerd. Tegen Joegoslavië (kwartfinale) en Italië (halve finale) maakten wij een superfitte indruk. We konden 90 tot 120 minuten vol blijven gaan. Helaas verloren wij die laatste wedstrijd vanwege andere factoren. Na het EK werd ik trainer van N.E.C. in Nijmegen. Ik heb toen direct Raymond gevraagd om mij als adviseur te ondersteunen in de periodisering. Zijn aanpak wierp duidelijk zijn vruchten af. We hadden zeer weinig blessures waardoor we vaak met het sterkste team konden spelen. Je zag de ploeg ook steeds fitter worden. Deze stijgende lijn door de jaren heen bleek ook uit de testresultaten. Deze ontwikkeling kan niet losgezien worden van de steeds betere prestaties van het team als geheel. Na de 12e plaats in het eerste seizoen, volgden een 9e en 5e plaats in de twee daaropvolgende seizoenen. Het vierde seizoen speelden we zelfs in de UEFA-Cup. Met name in een seizoen met Europees voetbal is het periodiseren nog belangrijker. Al met al kan ik concluderen dat de werkwijze van Raymond zeer succesvol is gebleken in de praktijk. Voor een trainer is het een prettige methode om mee te werken omdat het gebaseerd is op voetballen en de spelers voelen zich daar goed bij. Veel trainers zullen de komende jaren gaan profiteren van het feit dat Raymond al zijn kennis en ervaring heeft opgeschreven in dit zeer mooie boek.



Johan Neeskens

DE expert op het gebied van het periodiseren van voetballen!

Terugkijkend op het eerste gedeelte van mijn trainerscarrière moet ik constateren dat alles wat ik deed op gebied van "conditietraining" gebaseerd was op intuïtie en op de kennis die ik haalde uit vaak niet voetbalspecifieke literatuur. Eigenlijk is dat zo gebleven totdat ik in 2000 in dienst trad als Stafdocent bij de KNVB Academie en medeverantwoordelijk werd voor de trainerscursussen. Eén van de onderdelen van de cursus was "het periodiseren van voetballen", gegeven door Raymond Verheijen. En Raymond's visie was precies datgene waar ik al jaren naar op zoek was : een kapstok betreffende conditieopbouw en periodisering gebaseerd op voetbaltrainingsvormen!!

Dat de visie van Raymond niet alleen maar een theoretisch verhaal is, heeft hij bijvoorbeeld in 2002 bewezen door het Koreaanse nationale elftal in drie maanden tijd tot een voetbalconditioneel onverslaanbare machine te maken. Zij waren in staat om 90 en zelfs 120 minuten lang pressievoetbal te spelen. Raymond heeft zodoende grote invloed gehad op de speelstijl en het enorme succes (halve finale) van Korea op het WK 2002. Zijn ervaring bij het Nederlands elftal tijdens het EK 2000 en het EK 2004, zijn werkzaamheden voor Zuid-Korea op het WK 2002 en het WK 2006 en voor het Russische nationale elftal tijdens het EK 2008, plus het feit dat Raymond zich nu ook heeft ontwikkeld als trainer van Jong Feyenoord, maakt hem in mijn ogen DE expert op gebied van het periodiseren van voetballen.

Dit prachtige boek van zijn hand is daarom op voorhand al een succes!



Pim Verbeek

Het coachen van voetballen, hoe doe je dat?

3.1 Inleiding

*Het coachen van voetballen vindt plaats in een aantal stappen. Allereerst maakt de coach afspraken met zijn team over de manier van aanvallen, verdedigen en omschakelen. Daarna wordt heel specifiek invulling gegeven aan de basistaak per speelpositie. **Wie voert welke voetbalhandelingen waar, wanneer en hoe uit?** Na het ontwikkelen van dit teamtactische raamwerk is het coachen van voetballen er vervolgens op gericht dat spelers de verschillende handelingen steeds **beter en vaker** kunnen uitvoeren en dit ook langer **volhouden**. De coaching richt zich met name op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. Een individuele speler geeft in zijn handelingen invulling aan deze tijdruimtelijke factoren op basis van zijn spelinzicht, techniek, communicatie en voetbalconditie.*

De vraag is nu welke *manier* van coachen het best past bij het coachen van voetballen. In dit hoofdstuk zal blijken dat ook het antwoord op deze vraag opgesloten zit in het voetballen zelf. Het voetbalspel bestaat namelijk uit kenmerken, die per definitie van invloed zijn op de manier van het coachen van dit spel. Dit hoofdstuk presenteert daarom een manier van coachen die naadloos aansluit bij *die* kenmerken van het voetbalspel waar iedere coach mee te maken heeft. Allereerst gaat het om het taalgebruik van de coach. Welke taal leent zich het best om een team beter te leren voetballen? De termen en begrippen die de coach gebruikt, bepalen immers voor een groot deel of zijn boodschap overkomt bij de spelers. Vervolgens is het de vraag op welke wijze de coach communiceert met z'n spelers. Is alleen de coach aan het woord of hebben spelers ook een inbreng? Geeft de coach zijn spelers slechts opdrachten die

zij moeten uitvoeren of stelt hij bijvoorbeeld ook vragen aan zijn spelers, en zo ja, op welke wijze? Het gaat in dit hoofdstuk dus in eerste instantie over de manier van coachen van *voetballen* in z'n algemeenheid en onafhankelijk van de spelers en het niveau.



3.2 Het coachen van voetballen vraagt om handelingstaal

In het eerste hoofdstuk staat beschreven dat er maar weinig activiteiten zijn waarover dagelijks zoveel wordt gesproken en geschreven als het voetballen. Discussies over voetballen bestaan vaak uit een bonte verzameling termen en kreten, omdat het publiek, de media en zelfs vooraanstaande topcoaches niet allemaal dezelfde taal spreken. Dit is op zich niet bezwaarlijk want het houdt de discussie levendig. Het wordt echter een ander verhaal, zodra men over voetballen praat met als

bedoeling het overdragen van kennis. In dat geval is een helder taalgebruik een absolute vereiste. Het beste voorbeeld wat betreft kennisoverdracht binnen het voetballen, is de communicatie tussen coach en speler(s). Hoe praat de coach tegen zijn spelers en welke woorden gebruikt hij daarbij? De wedstrijd is een mooi toetsmoment, omdat daar vaak van alles fout gaat. Wat roepen coaches zoal langs de lijn tegen hun spelers en welk taalgebruik hanteren zij?

3.2.1 Zeg wat je ziet!

In dit boek is de handelingstheorie – en dus handelingstaal – gekozen als vertrekpunt. Immers, een uitvoerige analyse van de *voetbaltaal* heeft geleerd dat handelingstaal bij uitstek geschikt is voor het praten over voetballen. Men zou daarom verwachten dat juist de coaches zich in de richting van hun spelers vooral bedienen van concrete (voetbal)handelingstaal. Echter, een speler moet niet verbaasd opkijken als hem tijdens de wedstrijd door zijn coach een gebrek aan *initiatief*, *inzet* of *agressie* wordt verweten. De vraag is of die speler begrijpt wat zijn coach precies bedoelt. Of zijn *initiatief*, *inzet* en *agressie* dermate brede (container)begrippen dat iedereen het op zijn manier kan interpreteren? De coach dient zich af te vragen of spelers door dit taalgebruik ook daadwerkelijk beter gaan voetballen. Hij doet er verstandig aan om concreter te zeggen wat hij bedoelt.

Maak aan bijvoorbeeld de rechtsback duidelijk dat hij tijdens het aanvallen vaker moet *diepgaan* of dat hij tijdens het verdedigen korter moet *dekken*. De coach kan tijdens het coachen van *diepgaan* of *kort dekken* zelfs nog concreter zijn door iets te zeggen over de positie, het moment, de richting of de snelheid van handelen. Grote kans dat een speler op basis van deze handelingstaal precies begrijpt wat de coach bedoelt.

Bespaar spelers in ieder geval kreten als *initiatief*, *inzet* en *agressie*. Immers, dat soort termen kunnen ze niet waarnemen. Het zijn slechts interpretaties van wat iemand ziet. Wat persoon A beschouwt als een gebrek aan *agressie*, wordt door persoon B net zo makkelijk gezien als een tekort aan *inzet*, of andersom. Kortom, wees concreet en zeg wat je als coach bedoelt! Dit kan bij uitstek door te coachen in termen van handelingen. Die zijn door iedereen waarneembaar.

3.2.2 Voetbalproblemen in handelingstaal

Tijdens het coachen van voetballen, gebruikt de coach de wedstrijd om te analyseren welke zaken binnen het team nog onvoldoende ontwikkeld zijn. Dit noemt men ook wel *voetbalproblemen*. Ook het beschrijven van een *voetbalprobleem* kan het best geschieden in handelingstaal. Immers, de woordkeuze binnen een voetbalprobleem heeft directe invloed op de trainingsdoelstelling en – in het verlengde daarvan – de keuze voor de uiteindelijke trainingsvorm. Jan Tamboer schrijft in het boek *Voetbaltheorie* daarover het volgende: “Door het voetballen steeds in handelingstaal te analyseren, ontstaat er een vanzelfsprekende relatie tussen de wedstrijd en training en kan ook concreet worden aangegeven wat tijdens de trainingen moet worden gedaan.

Dit staat in duidelijk contrast met analyses waarbij men zich beroept op algemeenheden die geen directe relatie hebben met het handelen van voetballers. Net als voetbalanalytici op televisie, hebben voetbalcoaches soms de neiging om een slechte prestatie of een nederlaag te wijten aan een gebrek aan *zelfvertrouwen*, *concentratie* of *chemie*. Men zegt hier heel veel mee maar tegelijkertijd ook helemaal niets. Hoe kunnen dergelijke algemeen-

heden worden omgezet in voetbaltraining? Het is de taak van de voetbalcoach om de tekortkomingen van voetballers in voetbalhandelingen te analyseren en te beschrijven.”

Hierna volgt een tweetal zeer sprekende voorbeelden, die de boodschap van Jan Tamboer duidelijk illustreren.



Hoe verwoordt de coach een voetbalprobleem?

3.2.2.1 Voetbalprobleem 1

Stel de spits van team A gaat tijdens de wedstrijd regelmatig met de bal alleen op het doel van de tegenpartij af. Hij komt alleen niet tot scoren. De vraag is hoe de coach dit voetbalprobleem, zoals weergegeven in de figuren 3.1a en 3.1b, definieert. Is het in zijn ogen zo dat (1) de spits de bal steeds tegen de keeper aanschiet? Of is de coach van mening dat (2) de spits last heeft van faalangst? Figuur 3.2 laat zien dat de manier van formuleren verregaande consequenties kan hebben voor de trainingspraktijk.

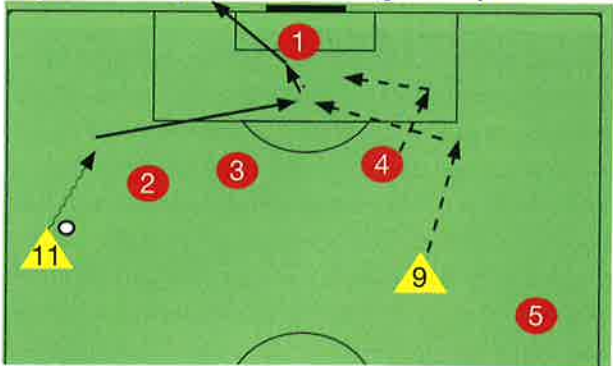
Als de coach ervoor kiest om het voetbalprobleem te beschrijven in voetbaltaal dan zal de spits tijdens de training veel in **1 tegen 1** situaties met de keeper worden gebracht om vervolgens te worden gecoacht op het plaatsen van de bal langs de keeper en in het doel. De coach zal zich met name richten op de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen door de spits. Concreet betekent dit dat de coach het spelinzicht, de individuele techniek, de communicatie en/of de voetbalconditie van de spits op een hoger niveau zal aanspreken. Hierbij wordt een groot beroep gedaan op het vakmanschap van de coach. Mocht de coach bij het beschrijven van het voetbalprobleem gebruik maken van contextloze algemeenheden zoals *faalangst* dan is een vertaling naar voetbaltraining geen garantie.

Misschien wordt de spits wel naar een psycholoog of een zogenaamde mental coach gestuurd. Die hebben immers gestudeerd voor contextloze (container)begrippen als *faalangst*. Maar kan een psycholoog of mental coach ook een spits leren scoren als hij met de bal aan zijn voeten alleen op de keeper afgaat? Kortom, hetzelfde voetbalprobleem wordt op twee totaal verschillende manieren aangepakt, alleen maar als gevolg van een verschil in taalgebruik.

Figuur 3.1a Spits schiet bal tegen keeper.



Figuur 3.1b Spits schiet bal tegen keeper.



Figuur 3.2

Het formuleren van een voetbalprobleem in containerbegrippen heeft verregaande consequenties voor de training.

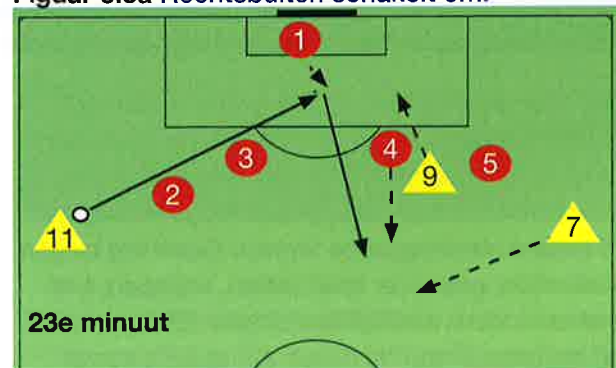
Voetbaltaal	voetbalprobleem	Containerbegrippen
spits schiet bal steeds tegen keeper		spits heeft faalangst
duel 1 tegen 1 tussen spits en keeper	training	gesprekken met mental coach? ademhalingsoefeningen?
houding standbeen, bovenlichaam, schietvoet op het moment van schieten	coaching	'je kan het' 'niet denken maar schieten' etc.
spits schiet de bal langs de keeper en in het doel	trainingseffect	speler heeft geen faalangst meer (?)
de wedstrijd !	testmoment	psychologische test (?)

3.2.2.2 Voetbalprobleem 2

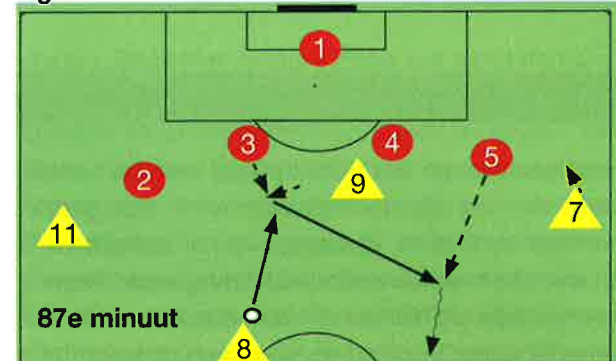
Ook de figuren 3.3a en 3.3b zijn illustratief voor de bovenstaande problematiek. Binnen de speelwijze van team B is het de basistaak van de rechtsbuiten om tijdens het *omschakelen* van *aanvallen* naar *verdedigen* te *knijpen* naar de as van het veld. Stel nu dat het de rechtsbuiten 60 minuten lang lukt om deze basistaak uit te voeren maar in de laatste 30 minuten van de wedstrijd niet meer. Hoe wordt dit voetbalprobleem gedefinieerd? Heeft de speler in dat geval moeite met (1) het volhouden van om- schakelen? Of is hier sprake van (2) een gebrek aan uithoudingsvermogen? Als de coach ervoor kiest om het voetbalprobleem te beschrijven in voetbal- taal dan zal de training van de rechtsbuiten bestaan uit een partijvorm 11v11, of iets dat daar op lijkt (zie figuur 3.4). Deze partijvorm duurt net zolang totdat de rechtsbuiten het omschakelen niet meer kan volhouden. De volgende training duurt de partij- vorm net iets langer en de training daarna duurt nog weer iets langer. De rechtsbuiten wordt gedwon- gen het omschakelen steeds net iets langer vol te houden. Gevolg is dat hij op een gegeven moment ook tijdens de laatste 30 minuten van de wedstrijd deze basistaak kan uitvoeren. Mocht de coach bij het beschrijven van het voetbalprobleem gebruik maken van algemeenheden dan is er een scala aan mogelijkheden voor wat betreft de trainingsvorm. Immers, het begrip *uithoudingsvermogen* is zo

algemeen en contextloos, dat de rechtsbuiten kan kiezen uit fietsen, rennen, zwemmen, enzovoorts. Het uitvoeren van elk van deze activiteiten zal leiden tot een groter uithoudingsvermogen. De vraag is echter of de rechtsbuiten nu ook in de laatste 30 minuten van de wedstrijd in staat is om te blijven omschakelen. Zodra de coach afdwaalt van de (voetbal)handelingstaal, dreigt het gevaar dat de training ook niet meer over voetballen gaat.

Figuur 3.3a Rechtsbuiten schakelt om.



Figuur 3.3b Rechtsbuiten schakelt niet meer om.



Figuur 3.4

Het formuleren van een voetbalprobleem in con- tainerbegrippen heeft verregaande consequenties voor de training.

Voetbaltaal	voetbalprobleem	Containerbegrippen
rechtsbuiten kan het niet volhouden om vaak om te schakelen		rechtsbuiten heeft geen uithoudingsvermogen
partijvormen 11v11 / 8v8	training	fietsen, rennen, zwemmen
waar is jouw tegenstander?	coaching	'hou vol' 'kom op, nog 1 rondje'
volhouden vaak omschakelen	trainingseffect	steeds langer fietsen, rennen, zwemmen
de wedstrijd !	testmoment	fietstest, looptest (?)

3.2.3 Conclusie

Essentiële randvoorwaarde binnen het coachen van voetballen, is het consequent denken, praten en analyseren in voetbalhandelingen in plaats van in algemene en contextloze begrippen. Die zeggen immers niets over wat nu precies goed of fout gaat op het voetbalveld. Door voetballen te analyseren in handelingstaal, dwingt de coach zichzelf om daadwerkelijk te zeggen wat hij heeft waargenomen. De coach kan niet meer aankomen met opmerkingen

als *'je bent niet scherp'* of *'je hebt een slechte mentale weerbaarheid'*. Door spelers te coachen in concrete (voetbal)handelingstaal en voetbalproblemen te definiëren in voetbalhandelingen waarborgt de coach dat het te allen tijde over voetballen blijft gaan en men niet afdwaalt. Voor spelers zal het een stuk eenvoudiger zijn om te begrijpen wat de coach bedoelt. Dit zal het coachen van voetballen alleen maar ten goede komen.

3.3 Het coachen van (onvoorspelbaar) voetballen

Het mag duidelijk zijn dat het coachen van voetballen, gebaat is bij handelingstaal. De afspraken met het team hebben geen betrekking op inzet, mentaliteit, concentratie, doorzettingsvermogen, of andere nietszeggende termen. Coaching binnen voetballen, gaat over *druk zetten, vrijlopen, knijpen* en andere voetbalhandelingen. Op basis van dit taalgebruik kan de coach zijn spelers vervolgens op verschillende manieren coachen. Zo kan hij ze in handelingstaal commanderen. Er is niets

zo eenvoudig als dingen op te leggen aan spelers. Als dit gebeurt, wil ik dat je dat doet! Veel coaches zullen de neiging hebben om op die manier te coachen. Zolang spelers maar doen wat de coach heeft gezegd, dan komt het allemaal goed (?). Past deze manier van coachen echter wel bij een sport als voetballen? Het antwoord is nee! Voetballen is zo onvoorspelbaar dat de coach nooit van tevoren alles kan bedenken en bespreken met zijn spelers.

3.3.1 Waarnemen en keuzes maken

Het coachen van voetballen begint met het ontwikkelen van een teamtactisch raamwerk. Hoe gaat het team aanvallen, verdedigen en omschakelen en *wie* voert *welke* voetbalhandeling *waar, wanneer* en *hoe* uit? Binnen dit teamtactische referentiekader wordt invulling gegeven aan de specifieke uitvoering van voetbalhandelingen per speelpositie. Echter, de coach kan nog zulke mooie spelconcepten bedenken, zijn team heeft iedere wedstrijd weer te maken met een tegenpartij die roet in het eten probeert te gooien. Die tegenpartij bestaat uit 11 spelers die het handelen van hun opponenten onmogelijk proberen te maken. Het is elke wedstrijd weer afwachten met welk strijdplan een tegenstander het veld betreedt. *Onvoorspelbaarheid* is dan ook één van de universele kenmerken van het voetbalspel.

Tijdens het voetballen zullen spelers dus moeten kunnen omgaan met deze onvoorspelbaarheid. Waarneming speelt daarbij een belangrijke rol. Iedere spelsituatie opnieuw zal een speler het handelen van de *onvoorspelbare* tegenstanders goed

Sinds 1997 doet men binnen de KNVB wetenschappelijk onderzoek naar het waarnemen en keuzes maken tijdens het voetballen. Doelstelling is om op dit gebied kennis te ontwikkelen en te vertalen naar de coachpraktijk.

In samenwerking met de Faculteit der Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam is het afgelopen decennium een aantal onderzoeken gedaan bij voetballers en (assistent-)scheidsrechters. Dit heeft onder meer geleid tot een publicatie in het gerenommeerde wetenschappelijke tijdschrift *Nature*.

moeten waarnemen. Op basis van die informatie kiest hij voor bepaalde voetbalhandelingen en in het verlengde daarvan geeft hij invulling aan de positie, het moment, de richting en de snelheid binnen de gekozen handeling.

Kortom, tijdens voetbalsituaties wordt een groot beroep gedaan op het individuele spelinzicht van spelers. Daarnaast luistert de communicatie tussen de spelers heel nauw. Zij zullen op zowel verbale als non-verbale wijze hun handelen goed op elkaar moeten afstemmen. Alleen dan zal een team de – per definitie – onvoorspelbare tegenpartij effectief kunnen bestrijden. Door de **onvoorspelbaarheid** van de tegenpartij is het voor een voetballer niet altijd mogelijk om zich aan de teamtactische afspraken te houden. Soms is het juist verstandiger om (een beetje) van deze afspraken af te wijken, gegeven het handelen van de tegenpartij. Kortom, een spel van 11 tegen 11, met een bal die (bijna) altijd vrij is en in principe alleen met de voeten mag worden gespeeld, valt niet te regisseren door de coach. De complexiteit en onvoorspelbaarheid zijn te groot. De teamtactische afspraken dienen daarom slechts als referentiekader waarbinnen spelers zelf oplossingen moeten kunnen bedenken, die soms zullen afwijken van de vooraf gemaakt afspraken. Deze constatering heeft verregaande consequenties voor de manier van het coachen van voetballen.



Tijdens voetbalsituaties wordt een groot beroep gedaan op het individuele spelinzicht van spelers

3.3.2 Coachen op waarnemen en keuzes maken

Uit het voorgaande is gebleken dat niet de coach uiteindelijk bepaalt hoe spelsituaties moeten worden opgelost, maar de spelers. Zij blijken verantwoordelijk voor het maken van de juiste keuzes tijdens de wedstrijd. Door het onvoorspelbare karakter van het voetbalspel wordt een groot beroep gedaan op het individuele spelinzicht en de onderlinge communicatie tussen spelers. Het is dus niet zo dat de coach vanaf de zijlijn aan allerlei touwtjes kan trekken zodat precies gebeurt wat hij wil. Toch hebben veel coaches de neiging om alles voor te zeggen op het moment dat dingen fout dreigen te gaan. Door continu zelf de oplossing aan te dragen, zorgt de coach ervoor dat – als er iets fout gaat – het steeds zijn probleem is in plaats van het probleem van het team. Daarmee maakt hij spelers passief en afhankelijk van de coach. Het risico bestaat dat zijn spelers tijdens een mindere fase in de wedstrijd naar de kant gaan kijken voor een oplossing, in plaats van dat ze het met elkaar oplossen. Hoe kan de coach er voor zorgen dat spelers leren zelf de juiste oplossing te bedenken?

De karakteristieken van het voetbalspel zorgen ervoor dat de coach zijn spelers over het algemeen het best kan coachen door het stellen van

vragen. Daarmee dwingt hij hen zelf na te denken over spelsituaties en ook zelf keuzes te maken. Tevens kan de vraagstelling – indien mogelijk – het best zo worden geformuleerd dat de speler een keuze moet maken op basis van zijn waarneming. Deze manier van coachen kan het best concreet gemaakt worden met behulp van een voorbeeld. Stel binnen de teamfunctie **aanvallen** is het de afspraak dat de spits bij een voorzet normaal gesproken naar de eerste paal loopt. Echter, in sommige spelsituaties is het beter dat de spits van deze afspraak afwijkt door naar de tweede paal te gaan. Stel nu dat de rechtsbuiten in zo'n situatie de voorzet toch gewoon **blind** bij de eerste paal geeft. Hoe reageert de coach? Hij zou tegen de rechtsbuiten kunnen roepen: 'Je had de voorzet bij de tweede paal moeten geven!'. In dat geval neemt de coach alle verantwoordelijkheid op zich en voert de rechtsbuiten de volgende keer (hopelijk) uit wat de coach wil. De coach zou ook aan de rechtsbuiten een vraag kunnen stellen: 'Waar was de spits?'. In dat geval controleert de coach of de rechtsbuiten wel heeft waargenomen dat de spits naar de tweede paal is gelopen of dat hij zonder te kijken de bal op de **automatische piloot** naar de eerste paal heeft gespeeld.

Het coachen op basis van waarnemen en keuzes maken, zal een bewustwordingsproces teweeg brengen bij spelers. Zij zullen worden uitgedaagd om beter om zich heen te kijken en nog betere keuzes te maken. Hiermee creëert hij het ideale klimaat voor het ontwikkelen van het individuele spelinzicht en de onderlinge communicatie.

Door vragen te stellen, die gericht zijn op het waarnemen door spelers, houdt de coach tevens de mogelijkheid open dat een speler bewust heeft

gekozen voor een andere oplossing. Door binnen zijn coaching er rekening mee te houden dat de speler een spelsituatie misschien wel beter heeft ingeschat dan de coach, geeft de coach zijn speler de ruimte om verantwoordelijkheid te nemen en andere keuzes te maken. Uiteraard kan de coach op basis van zijn kennis en ervaring dit proces een bepaalde kant op sturen. Het vakmanschap van de coach bepaalt immers of hij ook in staat is de juiste vragen te stellen die leiden tot het gewenste resultaat.

3.3.3 De coach blijft eindverantwoordelijk

De conclusie is dat de coach er verstandig aan doet om binnen het coachen van voetballen veel verantwoordelijkheid te leggen bij zijn spelers. Deze aanpak doet niets af aan zijn positie als eindverantwoordelijke voor het voetballeerproces. Hoe sterk hij zijn spelers ook betreft bij dit proces, de coach zal altijd degene zijn die bijvoorbeeld de opstelling maakt en daarmee de regie in handen houdt. Daarnaast heeft de coach te allen tijde gewoon de mogelijkheid om spelers con-

crete opdrachten te geven zonder eerst gebruik te maken van vragen. De spelers moeten in dat geval gewoon doen wat van hen wordt gevraagd. Zo eist een wedstrijd soms van de coach om in een *splitsecond* een aanpassing te doen binnen de oorspronkelijke speelwijze. Voor uitgebreid overleg met spelers is dan geen tijd. De bovenstaande werkwijze is dan ook slechts een middel en kan nooit een doel op zich worden.

3.4 Het coachen van voetballers, hoe doe je dat?

Dit hoofdstuk heeft verder invulling gegeven aan de visie op het coachen van voetballen die geldt voor iedere coach en op elk niveau. Overal in de wereld wordt immers hetzelfde spel gespeeld en dus ook gecoacht. Toch dient deze visie slechts als vertrekpunt, omdat het zich beperkt tot het coachen van het spel zelf. In de praktijk heeft de coach natuurlijk ook te maken met de specifieke kenmerken van de spelersgroep die hij coacht. Het coachen van profvoetballers ziet er in werkelijkheid anders uit dan het coachen van E-pupillen. Het gaat in dat geval ook niet meer om het coachen van *voetballen*, maar om het coachen van *voetballers*.

Het is niet de bedoeling om in dit hoofdstuk de visie op het coachen van allerlei doelgroepen heel concreet te maken. Voor dergelijke praktische uitwerkingen verdient elke doelgroep zijn eigen boek. Daarom beperkt dit hoofdstuk zich slechts tot het benoemen en definiëren van de verschillende doelgroepen.

Uiteraard zullen daarbij grijze gebieden ontstaan. Deze indeling poogt slechts een globaal onderscheid te maken tussen de verschillende doelgroepen waarmee de coach te maken kan krijgen.



Het coachen van topvoetballers ziet er anders uit dan het coachen van bijvoorbeeld E-pupillen. Dit noemt men het coachen van voetballers.

3.4.1 Jeugdvoetbal en seniorenvoetbal

Om de rol van de coach binnen het voetballeerproces nog beter te begrijpen, dient eerst onderscheid gemaakt te worden in de plaats en functie die het proces heeft binnen de te onderscheiden doelgroepen. Het eerste onderscheid is het verschil tussen jeugdvoetbal en seniorenvoetbal. Binnen de eerder geschetste voetbalcontext is de bedoeling van het leerproces voor jeugdigen primair gericht op het optimaal ontwikkelen van



de individuele voetballer. Men noemt dit ook wel het jeugdvoetballeerproces. Dit in tegenstelling tot hetgeen in het seniorenvoetbal wordt nagestreefd, namelijk het optimaliseren van de teamprestatie. Eén van de fundamentele verschillen tussen jeugd- en seniorenvoetbal is de teamorganisatie. Om te beginnen bestaat een team in het seniorenvoetbal altijd uit elf spelers, terwijl in het jeugdvoetbal – met name bij de jongere jeugd – wordt gespeeld met speciaal voor het leerproces gereduceerde teams, bestaande uit zeven spelers en voor de allerjongsten vier spelers. Daarnaast is de teamorganisatie in het jeugdvoetbal slechts een middel voor de optimale ontwikkeling van het individu, terwijl het in het seniorenvoetbal een middel is voor het behalen van een optimaal wedstrijdresultaat. Kortom, het coachen van *jeugdige voetballers* betekent het creëren van voorwaarden om jeugdspelers optimaal tot ontwikkeling te laten komen, terwijl bij senioren de teamprestatie, de punten, de plaats op de ranglijst, het aanzien van club/land wordt nagestreefd.

3.4.2 Amateurvoetbal en profvoetbal

Binnen de voetbalwereld zijn niet alleen volwassenen en jeugdigen van elkaar te onderscheiden. Er bestaat ook een duidelijk verschil tussen diegenen die zich beroepsmatig met voetballen (willen gaan) bezighouden en spelers die voetballen als een vorm van hobby. De kwalificatie *hobby* doet overigens niets af aan de manier waarop men het spel beleeft.

Volwassenen die beroepsmatig voetballen, noemt men ook wel profvoetballers. Voor deze spelers wordt het salaris voor een (groot) deel bepaald door winst of verlies. Het grote belang van het wedstrijdresultaat is daarom één van de belangrijke aspecten waar de coach mee te maken heeft tijdens het coachen van profvoetballers. Dit is wezenlijk anders bij het coachen van amateurvoetballers. Deze laatste doelgroep bestaat uit volwassen voetballers die het voetbalspel beoefenen naast hun dagelijkse werk. Voor deze spelers heeft winst of verlies niet direct allerlei (financiële) consequenties. Echter, de laatste jaren heeft een soort tweedeling plaatsgevonden in het amateurvoetbal. Met name in de hogere klassen wordt namelijk op steeds grotere schaal gewerkt met financiële vergoedingen. In de top van het amateurvoetbal zijn

de betalingen inmiddels zelfs dermate dat eigenlijk geen verschil meer bestaat met de *onderkant* van het profvoetbal. Op dit punt is een duidelijk grijs gebied aan het ontstaan tussen profvoetbal en amateurvoetbal. Daarom is het in ieder geval verstandig onderscheid te maken tussen het coachen van *topamateurvoetballers* en het coachen van *amateurvoetballers*.

Ook in het jeugdvoetbal is onderscheid te maken tussen amateurvoetbal en profvoetbal. Immers, de meest getalenteerde jeugdvoetballers in Nederland zijn actief in één van de ruim 30 professionele jeugdopleidingen. Deze getalenteerde jeugdvoetballers onderscheiden zich van de jeugdvoetballers in het amateurvoetbal, doordat zij (bijna) dagelijks trainen en worden opgeleid tot profvoetballer. Binnen een profopleiding worden duidelijk andere eisen gesteld aan jeugdvoetballers in vergelijking met een amateurclub. Toch is ook hier sprake van een grijs gebied, omdat een aantal amateurclubs met hun jeugdteams op een gelijk op zelfs hoger niveau spelen dan een aantal profopleidingen. Ondanks een aantal grijze gebieden kan een globale indeling worden gemaakt van de verschillende doelgroepen. Deze indeling staat beschreven in figuur 3.5.

Figuur 3.5 Binnen het coachen van voetballen bestaat er een aantal doelgroepen.

1 Profvoetballers:	Eredivisie en Eerste Divisie, dagelijks trainen + 1-2 wedstrijden per week
2 Topamateurs:	Hoofd- en Eerste klasse, 3/2 x per week trainen + 1 wedstrijd per week
3 Amateurs:	Tweede klasse en lager, 2/1 x per week trainen + 1 wedstrijd per week
4 Talentvolle jeugdvoetballers:	Jeugdopleiding van een BVO, dagelijks trainen + 1-2 wedstrijden per week
5 Jeugdvoetballers:	Amateurclub, 3/2 x per week trainen + 1 wedstrijd per week

3.5 Het coachen van voetballers, waar doe je dat?

Het coachen van voetballers gebeurt primair tijdens de *wedstrijd* en de *training*. Maar ook buiten deze twee werkvelden probeert de coach zijn spelers te beïnvloeden op een manier die er uiteindelijk toe moet leiden dat zij beter gaan voetballen. Dit laatste valt onder het werkveld *begeleiden*. Ook voor wat betreft de werkvelden is het niet de bedoeling om allerlei zaken tot in detail uit

te werken. Dit hoofdstuk beperkt zich slechts tot het benoemen en definiëren van de verschillende werkvelden, zodat een globaal beeld ontstaat van de verschillende werkvelden waarin de coach zich begeeft. Deze beschrijving zal plaatsvinden aan de hand van de verschillende handelingen die van de coach worden gevraagd binnen een werkveld. Dit worden ook wel *coachhandelingen* genoemd.

3.5.1 Wedstrijd

Het coachen van voetballers rondom wedstrijden bestaat uit een groot aantal coachhandelingen, zoals:

- analyseren van wedstrijden (eigen team en tegenstanders)
- bepalen van opstelling, speelwijze en strategie
- rekening houden met prestatiebeïnvloedende factoren
- houden van voor-, rust- en nabespreking
- coachen van spelers individueel
- coachen van team zowel tijdens wedstrijd als in rust
- wisselen spelers tijdens wedstrijd
- evalueren van wedstrijd met spelers en begeleiding

Deze coachhandelingen geven een duidelijk beeld van wat er zoal van de coach wordt gevraagd voor, tijdens en na afloop van de wedstrijd. Toch krijgen deze coachhandelingen pas betekenis binnen een specifieke doelgroep. Het houden van bijvoorbeeld een voor- en nabespreking van een wedstrijd ziet er bij profvoetballers duidelijk anders uit dan bij de Onder 15 van een amateurclub. Hetzelfde geldt voor alle andere coachhandelingen. Zoals gezegd, zal hier niet verder op worden ingegaan. Wel kan in z'n algemeenheid nog iets gezegd worden over de manier waarop de coach de handelingen uitvoert.



Coachen tijdens de wedstrijd.

3.5.1.1 De wedstrijd is per definitie onvoorspelbaar

Men kan nog zoveel coachhandelingen bedenken rondom een wedstrijd, het blijft een gegeven dat voetballen een onvoorspelbare sport is. Men zou hooguit kunnen zeggen dat de coach middels zijn handelen deze onvoorspelbaarheid zo klein mogelijk probeert te maken, bijvoorbeeld door het analyseren van wedstrijden van de aankomende tegenstander. Op basis van dergelijke informatie kan de coach zijn spelers slechts enkele algemene richtlijnen geven voor wat betreft de speelwijze van de tegenpartij. Pas tijdens de wedstrijd zullen de spelers zelf moeten ontdekken hoe de tegenpartij aanvalt, verdedigt en omschakelt, en hoe daarbin-

nen het handelen van hun directe tegenstander eruit ziet. De coach dient zich bewust te zijn van deze grote verantwoordelijkheid voor de spelers tijdens de wedstrijd. Door zijn manier van coachen zal hij moeten voorkomen dat hij alle verantwoordelijkheid naar zichzelf toetrekt en spelers op een gegeven moment niet meer in staat zijn om zelf de juiste keuze te maken. De eigen verantwoordelijkheid van spelers tijdens de wedstrijd is iets waar de coach consequent rekening mee dient te houden binnen alle bovengenoemde coachhandelingen voor, tijdens en na afloop van de wedstrijd.

3.5.2 Training

Ook het geven van voetbaltraining is één van de werkvelden binnen het coachen van voetballers. In z'n algemeenheid kan dit werkveld worden beschreven aan de hand van een aantal coachhandelingen, zoals:

- opstellen geperiodiseerd trainingsprogramma
- formuleren trainingsdoelstellingen op basis van analyse spelers en wedstrijden
- training geven gericht op bereiken doelstellingen
- handelen op methodisch en didactisch verantwoorde wijze
- spel op gang brengen en/of houden en het meegeven van eventuele opdracht
- onderbreken trainingsvorm om spelers bewust te maken van handelingen / situaties
- voorkomen blessures
- evalueren training (methodisch en didactisch) en trekken van conclusies
- meten en interpreteren trainingsvorderingen

Het gaat te ver om al deze coachhandelingen concreet uit te werken. Een dergelijke uitwerking verdient een boek op zichzelf. Toch valt er, op

basis van de gepresenteerde visie op het coachen van voetballen, weldegelijk iets te zeggen over de visie op voetbaltraining.

3.5.2.1 Altijd 11v11 als vertrekpunt voor de training

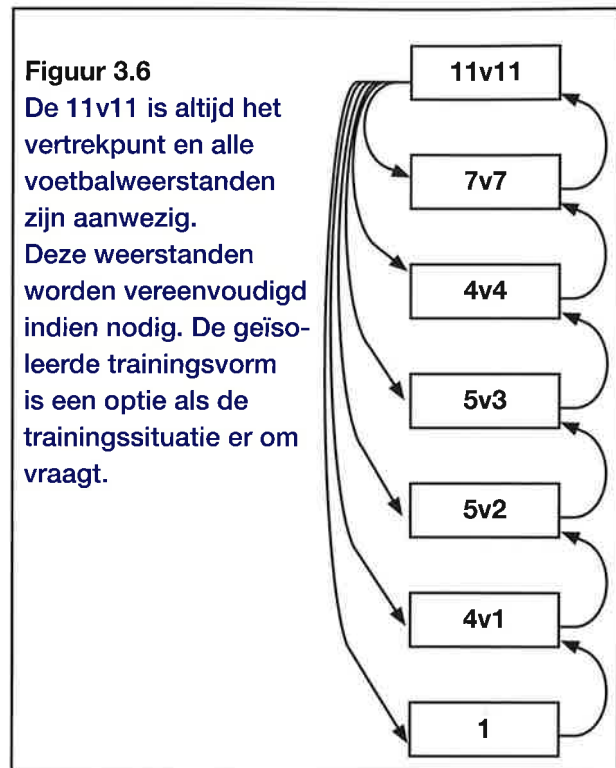
Voetbaltraining betekent zoveel als het trainen van het spel met z'n logische structuur, zoals die in dit boek staat beschreven. Daarom is 11v11 steeds het vertrekpunt bij het ontwikkelen van elke willekeurige trainingsvorm. Uiteraard is het 11v11 niet altijd de ideale trainingsvorm gegeven een bepaalde trainingsdoelstelling. Zeker tijdens het jeugd-

voetballeerproces speelt dit een rol. In dat geval zal het 11v11 moeten worden vereenvoudigd, zonder dat dit overigens ten koste gaat van de typische kenmerken van het voetbalspel, zoals de complexiteit en onvoorspelbaarheid. Deze visie op voetbaltraining kan het best worden geïllustreerd aan de hand van een voorbeeld.

3.5.2.2 Het vereenvoudigen van 11v11

Stel de coach van een jeugdteam constateert dat een groot aantal van zijn spelers tijdens het opbouwen moeite heeft met *passen* en dat dit vooral te maken heeft met hun balbehandeling. In dat geval is 11v11 niet de ideale trainingsvorm. De spelers komen dan te weinig toe aan passen, omdat het aantal herhalingsmomenten simpelweg te klein is. De coach doet er dan verstandig aan om het 11v11 te vereenvoudigen naar bijvoorbeeld 7v7 of zelfs 4v4 (zie figuur 3.6). In dat laatste geval zal het aantal herhalingsmomenten aanzienlijk groter zijn. Echter, binnen 4v4 is vaak sprake van vier keer 1v1. Er ontstaan meestal vier koppeltjes, waardoor de hoeveelheid ruimte en tijd om te *passen* zeer beperkt is. Mocht dit voor de desbetreffende spelers geen ideale trainingssituatie zijn, dan is bijvoorbeeld 5v3 misschien wel een betere optie. Indien noodzakelijk zou de coach zelfs nog verder kunnen vereenvoudigen tot 5v2, 4v1 of zelfs 5v1, zodat zijn spelers nog meer ruimte en tijd krijgen om beter te leren passen. Niet alleen het variëren in het aantal spelers maar ook het veranderen van de veldgrootte is een middel voor de coach om een trainingssituatie te vereenvoudigen. Zo zou hij het 4v1 niet op een veld van bijvoorbeeld 10 x 10 meter maar 15 x 15 meter kunnen laten spelen. Kortom, de coach heeft tal van mogelijkheden om voetbalhandelingen te trainen, zonder dat dit ten koste gaat van de typische kenmerken van het voetbalspel. Zelfs binnen 4v1 is sprake van onvoorspelbaarheid en een bepaalde mate van

complexiteit. Terwijl de nadruk in deze trainingsvorm ligt op de balbehandeling tijdens het passen, spelen factoren als positie kiezen, moment herkennen en richting en snelheid van handelen nog steeds een belangrijke rol. Tijdens het passen wordt nadrukkelijk een beroep gedaan op het spelinzicht van spelers, hun individuele techniek, de communicatie tussen spelers en hun voetbalconditie.



3.5.2.3 Het verder vereenvoudigen van 11v11 als de situatie er om vraagt

Tijdens het vereenvoudigen kan de coach op een gegeven moment tot de conclusie komen dat voor sommige spelers zelfs een sterk vereenvoudigde voetbalvorm als 5v1 niet geschikt is om de balbehandeling tijdens het passen te trainen. In dat geval is het verstandig om de trainingsvorm nog verder te vereenvoudigen door bijvoorbeeld de spelers in tweetallen tegenover elkaar neer te zetten. Zij krijgen vervolgens de opdracht de bal naar elkaar toe te passen, zonder dat zij zich verder druk hoeven te maken om *onvoorspelbare* tegenstanders. Binnen een dergelijke trainingsvorm komt het accent nog meer te liggen op de balbehandeling. Factoren als positie kiezen, moment herkennen, richting en snelheid van handelen, val-

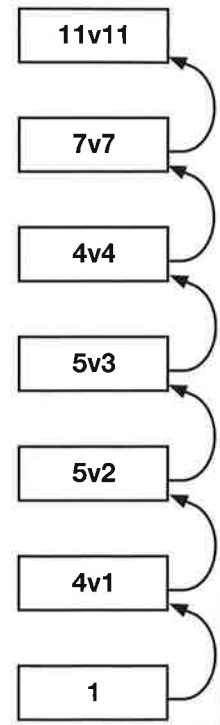
len buiten de context van het voetbalspel. Ze zijn ineens betekenisloos geworden. Er is weliswaar nog steeds sprake van een positie, moment, richting en snelheid van passen maar deze factoren luisteren niet meer zo nauw. De *passer* kan het in grote mate zelf invullen. De bovenstaande factoren worden niet meer beïnvloed door het handelen van een tegenstander.

Dit kan een bewuste keuze zijn van de coach, omdat de spelers anders – in de ogen van de coach – nooit zullen leren *passen*. Toch is voor iedere coach zaak om te bewaken dat hij of zij niet te snel teruggrijpt naar dergelijke sterk vereenvoudigde trainingssituaties. De analyse van het voetbalspel heeft namelijk duidelijk uitgewezen dat *passen*

meer is dan alleen maar het raken van de bal. Tijdens het passen zal een speler eerst – op basis van spelinzicht en communicatie – keuzes moeten maken voor wat betreft positie, moment, richting en snelheid, voordat hij de bal daadwerkelijk gaat raken. Gegeven deze volgorde kan het raken van de bal onmogelijk beschouwd worden als de basis van het passen. Het raken van de bal is slechts een onderdeel van het *passen* en is niet hetzelfde als *passen*. Binnen de visie – zoals schematisch weergegeven in figuur 3.6 – is het 11v11 het vertrekpunt en de geïsoleerde trainingsvorm een optie als de voetbalsituatie daar om vraagt. Dit is een wezenlijk andere insteek dan de visie waarbinnen de geïsoleerde trainingsvorm het vertrekpunt is (zie figuur 3.7) en in de loop van de tijd allerlei voetbalweerstandens stapsgewijs worden geïntroduceerd.

Figuur 3.7

De geïsoleerde trainingsvorm is het vertrekpunt. Alle voetbalweerstandens zijn afwezig. Vervolgens worden deze ontbrekende voetbalweerstandens stapsgewijs toegevoegd tot 11v11.



3.5.2.4 Ondertraining als gevolg van vereenvoudigd trainen

In de praktijk kan het dus noodzakelijk zijn dat de coach teruggrijpt naar een sterk vereenvoudigde trainingsvorm om bepaalde spelers te leren *passen*, *passeren* of *aannemen*. Hiermee heeft het fenomeen vereenvoudigd trainen een duidelijke plaats gekregen binnen de visie op het coachen van voetballen. Daarentegen is het binnen deze visie niet gangbaar – tenzij de situatie hier om vraagt – dat een hele spelersgroep van 16 man wordt onderworpen aan een sterk *vereenvoudigde trainingsvorm* om bijvoorbeeld het raken van de bal tijdens het *passen* te trainen. Dit zou namelijk suggereren dat alle 16 spelers niet in staat zijn om te passen binnen bijvoorbeeld 4v1 of 5v2. Stel nu dat bijvoorbeeld 8 spelers prima in staat blijken te zijn om 5v3 te spelen. Van deze spelers kan onmogelijk worden gezegd dat zij niet in staat zijn de bal goed te raken. Voor deze spelers is het niet noodzakelijk hun balbehandeling te trainen in een trainingsvorm zonder tegenstander(s). Een dergelijke trainingsvorm leidt bij deze 8 spelers tot *ondertraining*.

Omdat de aandacht in deze trainingsvorm slechts gericht is op het raken van de bal, worden zij onvoldoende uitgedaagd en daarmee onder hun niveau getraind. Het is de taak van de coach om het 11v11 zo te vereenvoudigen dat de bovengenoemde 8 spelers worden uitgedaagd om beter te leren passen. Zij verdienen het om in spelsituaties

te worden gebracht waarin zij worden gedwongen beter invulling te geven aan de factoren positie, moment, richting en snelheid van passen. Voor de andere 8 spelers zou een sterk vereenvoudigde trainingsvorm – bijvoorbeeld zonder tegenstanders – juist wel een oplossing kunnen zijn om beter te leren passen. In dat geval is geen sprake van ondertraining.



Een pass- en trapvorm is vaak niet uitdagend genoeg voor spelers die beter willen leren passen.

3.5.2.5 Conclusie

Logisch gevolg van de algemeen geldende visie op het coachen van voetballen, is dat de coach altijd het 11v11 als vertrekpunt neemt voor de training. Ook tijdens het jeugdvoetballeerproces bestaat de training steeds uit de wedstrijdvorm of een vereenvoudiging daarvan. Iedere coach die bij zichzelf ontdekt dat hij met name bij de jongste jeugdvoetballers geneigd is de sterk vereenvoudigde training als vertrekpunt te nemen, moet niet vergeten dat zelfs de jongste jeugd het voetbalspel – met al z'n complexiteit en onvoorspelbaarheid – reeds speelt op straat en in het weekend tijdens de wedstrijd bij de club. Zij worden vanaf het begin van hun voetballeerproces in het weekend direct in het *diepe* gegooid en blijken nog te blijven drijven ook tijdens het wekelijkse potje 7v7. Jeugdige voetballers blijken zelfs heel veel plezier te beleven aan deze wedstrijdvorm. Hoewel dit meestal gebeurt in vereenvoudigde vormen als 7v7

of zelfs 4v4, worden ook de jongste jeugdvoetballers tijdens wedstrijden direct geconfronteerd met de positie, het moment, de richting en de snelheid binnen voetbalhandelingen. Uiteraard gaat op die punten bij de jongste jeugd nog van alles fout.

Vandaar dat vereenvoudiging van de wedstrijd situatie tijdens de training wenselijk is. Belangrijkste conclusie is dat het gedrag en plezier van jeugdige voetballers tijdens wedstrijdvormen laat zien dat er geen noodzaak is extreem vereenvoudigde trainingsvormen als vertrekpunt te nemen. Binnen de vereenvoudigingen van 11v11 is het verstandig om met name bij de jongste jeugd de nadruk te leggen op de ontwikkeling van de individuele techniek (*baas over de bal*). Op iets latere leeftijd komen het individuele spelinzicht en de onderlinge communicatie aan de orde. De voetbalconditie speelt pas na de groeispurt een nadrukkelijke rol.

3.5.3 Begeleiden

Coachen is de verzamelnaam voor alle vormen van beïnvloeden en dit beperkt zich niet tot de wedstrijd of training. Ook een individueel gesprek over een ander onderwerp dan voetballen, kan een bijdrage leveren aan het voetballeerproces. Dit is eveneens een manier van beïnvloeden – en dus coachen – van voetballers, zodat zij beter gaan aanvallen, verdedigen en omschakelen. Een goed voetballeerproces valt of staat ook bij een goed begeleidingsteam. De coach zal daarom ook in staat moeten zijn een technische en medische staf te begeleiden alsmede allerlei andere functionarissen rondom een team. Hiermee creëert hij een belangrijke randvoorwaarde voor het team om te kunnen presteren. Het begeleiden van spelers en stafleden buiten wedstrijden en trainingen bestaat ook weer uit een aantal coachhandelingen, zoals:

- informeren, adviseren en ondersteunen voetballers
- adviezen geven op gebied van eten en drinken
- bijdragen aan conflictbeheersing en –oplossing
- stimuleren spelers tot het oplossen van problemen
- normen stellen en waarden bewaken
- signaleren knelpunten in ontwikkeling van spelers
- begeleiden bij oplossing knelpunten in ontwikkeling van spelers
- begeleiden spelers bij sociale- en maatschappelijke ontwikkeling
- formeren van begeleidingsteam en netwerk van externe specialisten
- taken en verantwoordelijkheden op basis van expertise toebedelen aan leden van begeleidingsteam
- creëren van klimaat van vertrouwen en samenwerking
- leden begeleidingsteam aanspreken over functioneren
- overleggen met verantwoordelijke functionarissen in club
- onderhouden in- en externe contacten



3.5.3.1 Begeleiden op basis van eigen verantwoordelijkheid spelers (en stafleden)

Het coachen van voetballen tijdens de wedstrijd en training kenmerkt zich door de grote eigen verantwoordelijkheid van spelers. Gaat deze manier van coachen verder dan alleen het voetbalveld? Oftewel, doet de coach er verstandig aan zijn spelers ook buiten wedstrijden en trainingen aan te spreken op hun verantwoordelijkheidsgevoel? Het antwoord op deze vraag is ondubbelzinnig ja! Maar gebeurt dit ook in de praktijk?

Niet zelden begint de coach het voetbalseizoen met een bespreking waarin hij onder meer het huishoudelijk reglement introduceert. Aan de hand van een aantal regels maakt hij zijn spelers kenbaar hoe zij zich – in de ogen van de coach – dienen te gedragen. Waarom zijn zoveel coaches toch van mening dat allerlei regels nodig zijn om spelers *in het gareel* te houden? Een voetbalclub is immers gewoon een onderdeel van de maatschappij en spelers dienen zich in die maatschappij per definitie normaal te gedragen. De meeste spelers bewijzen elke dag weer dat zij zich prima staande weten te houden in onze samenleving. Zo zijn er (amateur)voetballers die bijvoorbeeld vader zijn van twee kinderen en directeur van een eigen bedrijf. Die spelers hebben in het dagelijks leven dus met heel veel verantwoordelijkheden te maken. Waarom confronteert de coach hen dan toch met een huishoudelijk reglement zodra zij bij een voetbalclub binnenstappen?

Met de introductie van allerlei regels – en boetes – ontnemt de coach zijn spelers de eigen verantwoordelijkheid voor hun gedrag. Hij degradeert hen in feite tot kleine kinderen die niet zelf kun-

nen bepalen hoe zich te manifesteren. Zonder het vaak zelf door te hebben, maakt de coach zichzelf verantwoordelijk voor het doen en laten van zijn spelers. Het zijn immers zijn regels. De spelersgroep gaat zich gedragen naar de normen van de coach en is dus niet meer volledig zichzelf. Zodra er iets gebeurt dat afwijkt van de gestelde regels, wacht de spelersgroep op de coach om in te grijpen, in plaats van dat de spelers elkaar corrigeren. Vervolgens horen we menig coach *steen en been* klagen over het feit dat zijn spelers tijdens de wedstrijd elkaar zo weinig coachen en corrigeren. Ook tijdens de wedstrijd komt dus (bijna) alles op het bordje van de coach terecht, die vervolgens moet oppassen niet een soort boeman te worden.

De bovenstaande kanttekeningen nemen niet weg dat de coach er verstandig aan doet om duidelijke afspraken te maken met zijn team over de manier waarop men gaat samenwerken. Door aan de spelers de vraag stellen wat zij belangrijk vinden om goed te kunnen samenwerken, maakt hij de spelers medeverantwoordelijk voor deze *werkafspraken*. Normaal gesproken komen spelers zelf wel met zaken als op *tijd komen* en het *opruimen van het materiaal*. Het verschil is dat het op deze manier ook hun afspraken zijn en zij daarmee zelf medeverantwoordelijk zijn voor het nakomen van deze afspraken. Deze werkwijze maakt boetes en strafmaatregels ook overbodig. Het is nu slechts een kwestie van afspraken wel of niet nakomen. Mocht een speler (of coach!) structureel zijn afspraken niet nakomen, dan is samenwerken niet mogelijk en is afscheid nemen de enige oplossing.

3.6 Conclusie

Handelingstaal blijkt bij uitstek geschikt voor het coachen van voetballen. Dit biedt de coach de mogelijkheid om heel concreet te zijn in de richting van zijn spelers. Naast het taalgebruik valt er ook iets te zeggen over de manier van coachen van voetballen. Het voetballen blijkt namelijk heel onvoorspelbaar te zijn, waardoor spelers tijdens de wedstrijd steeds zelfstandig keuzes moeten maken, zonder dat de coach het *voorkauwt*.

De coach doet er verstandig aan om tijdens zijn coaching rekening te houden met deze grote eigen verantwoordelijkheid van spelers. De visie op het coachen van voetballen, is toepasbaar tijdens het coachen van elke willekeurige doelgroep.

In dit hoofdstuk is een globale indeling gepresenteerd (profvoetballers, (top)amateurvoetballers, talentvolle jeugdvoetballers en jeugdvoetballers). Het coachen van elk van die doelgroepen kent vervolgens drie werkterreinen, namelijk de wedstrijd, de training en het begeleiden van spelers en staf. Het zijn deze werkvelden waar het theoretisch kader voor wat betreft het coachen van voetballen betekenis krijgt.

De voetbalwedstrijd

4.1 Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken is in handelingstaal de logische structuur van het voetbalspel beschreven, onafhankelijk van de bijzondere eigenschappen van degenen door wie het spel wordt gespeeld. Mannen en vrouwen, volwassenen en kinderen, jongens en meisjes, profs en recreanten, allemaal spelen ze hetzelfde spel. Uiteraard is daarmee niet gezegd dat het niveau waarop het spel gespeeld wordt ook voor iedereen hetzelfde is. Het tegendeel is waar. Zo verschillen profs en recreanten enerzijds in de mate van spelinzicht van de individuele spelers en de onderlinge communicatie binnen het team. Anderzijds onderscheiden profs zich van recreanten in de wijze van uitvoeren van de verschillende handelingen met en zonder bal. Omdat op een hoger spelniveau sprake is van minder ruimte en tijd om te handelen, worden hogere eisen gesteld aan het spelinzicht, de communicatie, de individuele techniek en – niet in de laatste plaats – de voetbalconditie. In dit hoofdstuk zal een aantal van deze hogere eisen worden geobjectiveerd.

Spelers die beter willen worden, lopen op een gegeven moment tegen bepaalde grenzen aan binnen hun voetbalvermogen. Zij zullen proberen deze te verleggen. Met name het laatste decennium is regelmatig gepoogd – middels wetenschappelijk onderzoek – in kaart te brengen tegen welke grenzen spelers op een hoger spelniveau precies aanlopen. Zo heeft men zich bijvoorbeeld in laboratoriumsituaties gericht op het kijkgedrag van voetballers in allerlei spelsituaties. Men hoopte dit als maat te kunnen gebruiken voor het spelinzicht van individuele spelers en de communicatie tussen spelers tijdens de echte wedstrijd. Helaas is men tot op heden nog niet verder gekomen dan een aantal algemene conclusies over verschillen in kijkgedrag tussen spelers van hoog en laag niveau. Deze zijn vooralsnog niet toepasbaar in de praktijk, bijvoorbeeld als het gaat om het scouten van talentvolle voetballers. Ook onderzoek op het gebied van de individuele techniek heeft zich tot op de dag van vandaag nog niet verder ontwik-

keld dan het testen van de balbehandeling tijdens gestandaardiseerde – geïsoleerde! – testsituaties. Uitkomsten van dergelijke tests zijn vervolgens moeilijk te vertalen naar het uitvoeren van handelingen met bal tijdens echte – complexe – voetbal-situaties.

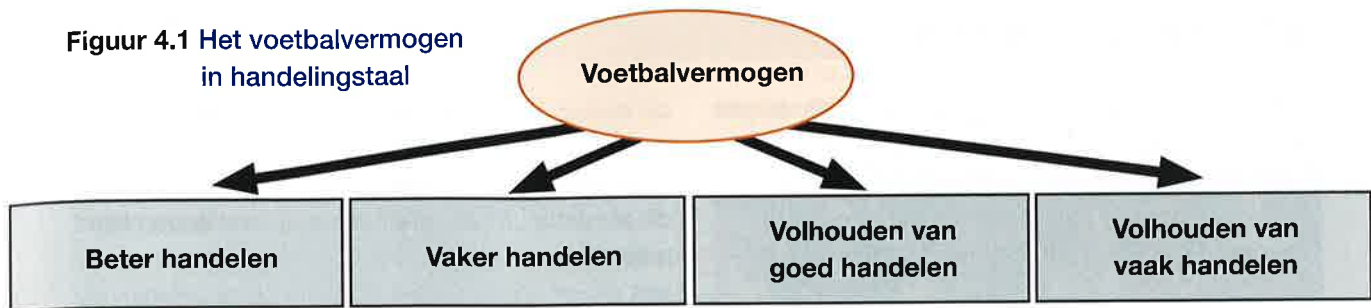
Eén van de weinige terreinen waar wetenschappelijk onderzoek inmiddels een serieuze bijdrage levert aan het coachen van voetballen, is de voetbalconditie. Belangrijkste reden is waarschijnlijk dat bijvoorbeeld het kwantificeren van loopacties van voetballers veel makkelijker is dan het meten van spelinzicht, communicatie en individuele techniek. Toch schuilt er een groot gevaar in het analyseren van de loopacties van spelers, los van factoren als positie, moment, richting en snelheid van handelen. Dergelijke onderzoeksresultaten zeggen immers niets over het rendement van de desbetreffende loopacties. Hiermee dient men sterk rekening te houden tijdens het interpreteren van de resultaten en het trekken van conclusies.

4.1.1 De voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Voetbal is vooral een bewegingsspel. Het doel van voetballen – meer doelpunten maken dan de tegenpartij – kan slechts bewegend worden gerealiseerd. Op een hoger spelniveau worden hogere eisen gesteld aan het voetbalvermogen en dus in het bijzonder aan de manier en mate van bewegen van voetballers. De definitie van het voetbalvermo-

gen staat beschreven in figuur 4.1. Met name het Vaker handelen en het Volhouden van vaak handelen, zijn aan de hand van wetenschappelijk onderzoek op verschillende spelniveaus door mijzelf geanalyseerd. Ik heb deze manier van analyseren de voetbalconditionele wedstrijdanalyse genoemd. Met behulp van deze analyse krijgt de coach

Figuur 4.1 Het voetbalvermogen in handelingstaal



inzicht in de voetbalconditionele belasting van zijn spelers. De achtergronden van deze manier van onderzoek doen binnen de voetbalsport staan beschreven in het gelijknamige kader De voetbalconditionele wedstrijdanalyse.

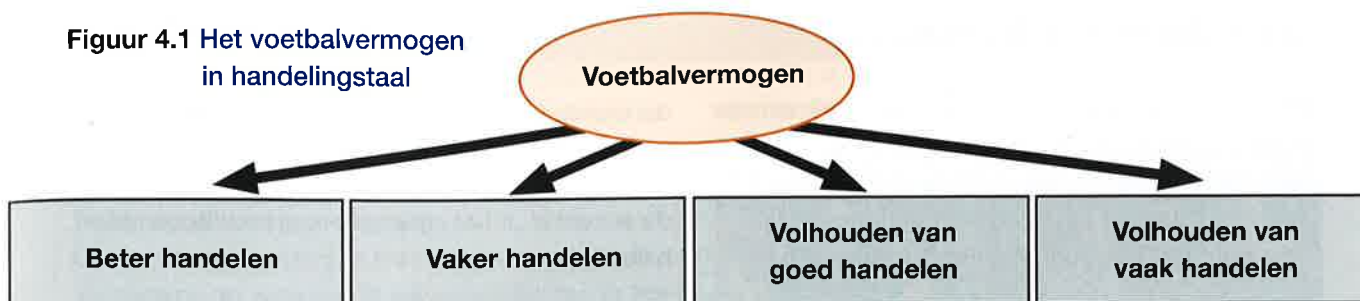
Deze analyse heb ik uitgevoerd in het Nederlandse voetbal in 1) het profvoetbal, 2) het amateurvoetbal en 3) het jeugdvoetbal. Uit elk van de drie analyses is gebleken dat het verschil tussen spelniveaus met name tot uiting komt in het aantal keer dat een speler een voetbalhandeling sprintend uitvoert. Op een hoger spelniveau zullen spelers vaker sprintend vrijlopen en druk zetten. Met sprinten wordt overigens niet het sprinten door bijvoorbeeld een 100-meter loper bedoeld. Voetballers verrichten veel meer korte sprints, moeten vaak plotseling van richting veranderen of tot stilstand komen, om

daarna weer heel snel aan te zetten. Daarom is het sprinten van voetballers niet te vergelijken met het sprinten, zoals dat plaatsvindt binnen andere sporten. Een zogenaamde voetbalsprint kan niet los gezien worden van zaken als spelinzicht en communicatie. Tijdens het voetballen is – naast de snelheid van sprinten – ook de positie, het moment en de richting van sprinten bepalend. Anders zou een speler – die traint op het sneller en vaker achter elkaar sprinten – automatisch ook op een hoger niveau het voetbalspel kunnen spelen. Dit is zeker niet het geval. Kortom, in dit hoofdstuk wordt gesproken over sprints in de zin van het sprintend uitvoeren van voetbalhandelingen, zoals vrijlopen en druk zetten. Geïsoleerde sprintraining is dan ook niet de oplossing voor de bevindingen in dit hoofdstuk.

De voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Videomateriaal van spelers tijdens de wedstrijd vormt de basis voor een voetbalconditionele wedstrijdanalyse. In het jeugd-, amateur- en profvoetbal heb ik spelers de gehele wedstrijd gevolgd met een camera. Met name tijdens wedstrijden in het profvoetbal bleek het mogelijk om met behulp van één of twee camera's het gehele speelveld – en daarmee alle spelers – 90 minuten lang te filmen. Op basis van deze video-opnamen heb ik per speler in kaart gebracht hoe vaak zij allerlei voetbalhandelingen sprintend hebben uitgevoerd en hoe vaak zij hebben geduëleerd. Voor iedere speler zijn ook de afgelegde afstanden berekend met behulp van het digitaliseren van de videobeelden. Door in een computerprogramma elke 0.2 seconden aan te klikken waar een speler zich bevindt op het veld, is de computer in staat de afgelegde afstand te berekenen en tevens ook de snelheid en versnelling waarmee dit is gebeurd. Binnen de voetbalconditionele wedstrijdanalyses wordt meestal gesproken over verdedigers, middenvelders en aanvallers. Toch kunnen er verschillen bestaan in basistaak tussen bijvoorbeeld vleugelverdedigers en centrale verdedigers, tussen aanvallende en verdedigende middenvelders en tussen centrumspitsen en vleugelspitsen. Deze verschillen blijken echter niet te leiden tot significant andere voetbalconditionele eisen. Daarom heb ik de onderzoeksresultaten evengoed per linie en niet per speelpositie weergegeven. Dit heeft tevens als voordeel dat het vele cijfermateriaal op een overzichtelijke manier kan worden gepresenteerd.

Figuur 4.1 Het voetbalvermogen in handelingstaal



inzicht in de voetbalconditionele belasting van zijn spelers. De achtergronden van deze manier van onderzoek doen binnen de voetbalsport staan beschreven in het gelijknamige kader De voetbalconditionele wedstrijdanalyse.

Deze analyse heb ik uitgevoerd in het Nederlandse voetbal in 1) het profvoetbal, 2) het amateurvoetbal en 3) het jeugdvoetbal. Uit elk van de drie analyses is gebleken dat het verschil tussen spelniveaus met name tot uiting komt in het aantal keer dat een speler een voetbalhandeling sprintend uitvoert. Op een hoger spelniveau zullen spelers vaker sprintend vrijlopen en druk zetten. Met sprinten wordt overigens niet het sprinten door bijvoorbeeld een 100-meter loper bedoeld. Voetballers verrichten veel meer korte sprints, moeten vaak plotseling van richting veranderen of tot stilstand komen, om

daarna weer heel snel aan te zetten. Daarom is het sprinten van voetballers niet te vergelijken met het sprinten, zoals dat plaatsvindt binnen andere sporten. Een zogenaamde voetbalsprint kan niet los gezien worden van zaken als spelinzicht en communicatie. Tijdens het voetballen is – naast de snelheid van sprinten – ook de positie, het moment en de richting van sprinten bepalend. Anders zou een speler – die traint op het sneller en vaker achter elkaar sprinten – automatisch ook op een hoger niveau het voetbalspel kunnen spelen. Dit is zeker niet het geval. Kortom, in dit hoofdstuk wordt gesproken over sprints in de zin van het sprintend uitvoeren van voetbalhandelingen, zoals vrijlopen en druk zetten. Geïsoleerde sprinttraining is dan ook niet de oplossing voor de bevindingen in dit hoofdstuk.

De voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Videomateriaal van spelers tijdens de wedstrijd vormt de basis voor een voetbalconditionele wedstrijdanalyse. In het jeugd-, amateur- en profvoetbal heb ik spelers de gehele wedstrijd gevolgd met een camera. Met name tijdens wedstrijden in het profvoetbal bleek het mogelijk om met behulp van één of twee camera's het gehele speelveld – en daarmee alle spelers – 90 minuten lang te filmen. Op basis van deze video-opnamen heb ik per speler in kaart gebracht hoe vaak zij allerlei voetbalhandelingen sprintend hebben uitgevoerd en hoe vaak zij hebben geduëlleerd. Voor iedere speler zijn ook de afgelegde afstanden berekend met behulp van het digitaliseren van de videobeelden. Door in een computerprogramma elke 0.2 seconden aan te klikken waar een speler zich bevindt op het veld, is de computer in staat de afgelegde afstand te berekenen en tevens ook de snelheid en versnelling waarmee dit is gebeurd. Binnen de voetbalconditionele wedstrijdanalyses wordt meestal gesproken over verdedigers, middenvelders en aanvallers. Toch kunnen er verschillen bestaan in basistaak tussen bijvoorbeeld vleugelverdedigers en centrale verdedigers, tussen aanvallende en verdedigende middenvelders en tussen centrumspitsen en vleugelspitsen. Deze verschillen blijken echter niet te leiden tot significant andere voetbalconditionele eisen. Daarom heb ik de onderzoeksresultaten evengoed per linie en niet per speelpositie weergegeven. Dit heeft tevens als voordeel dat het vele cijfermateriaal op een overzichtelijke manier kan worden gepresenteerd.

4.1.2 Statistische analyse

Om conclusies te kunnen trekken op basis van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse, zijn alle uitkomsten statistisch getoetst (zie kader Statistische analyse). Hiermee is uitgesloten dat een aantal zeer opmerkelijke constatering gebaseerd is

op toeval. De meest opvallende uitkomsten zullen in dit hoofdstuk in vereenvoudigde vorm worden weergegeven zodat het voor de lezer mogelijk is de essentie uit het cijfermateriaal naar boven te halen.

Statistische analyse

Tijdens iedere voetbalconditionele wedstrijdanalyse zijn steeds op elk spelniveau per linie minimaal 20 en maximaal 30 spelers geanalyseerd. De onderstaande resultaten geven voor iedere linie steeds het gemiddelde weer van die 20 tot 30 spelers. Maar wat is zo'n gemiddelde per speelpositie eigenlijk waard? Stel op een bepaald spelniveau maken de 20-30 middenvelders tijdens de wedstrijd gemiddeld 50 sprints. Echter, binnen die 20 tot 30 middenvelders zijn er ook uitschieters die 30 of 70 keer sprinten. In dat geval zegt een gemiddelde van 50 niet zoveel. Mocht het daarentegen zo zijn dat de uitschieters naar beneden en boven zich beperken tot bijvoorbeeld 45 en 55, dan heeft een gemiddelde van 50 sprints juist heel veel waarde. Hoe kleiner deze variatie – ook wel standaarddeviatie genoemd – hoe kleiner de kans dat de resultaten gebaseerd zijn op de factor toeval. Om de uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse op waarde te kunnen schatten, is voor elk gemiddelde deze variatie berekend en statistisch getoetst. Met name de significante verschillen tussen spelniveaus – oftewel de verschillen die niet gebaseerd zijn op toeval – zullen in dit hoofdstuk worden besproken. Het gaat te ver om in dit boek nog dieper op deze statistische analyse in te gaan. Tevens is bewust gekozen om de standaarddeviatie niet in de onderstaande figuren te verwerken. Zodoende blijft de weergave van de resultaten overzichtelijk.

4.2. De competitiestructuur in Nederland

Zoals gezegd, heb ik de voetbalconditionele wedstrijdanalyse in Nederland uitgevoerd binnen het 1) profvoetbal, 2) amateurvoetbal en 3) jeugdvoetbal. Dit hoofdstuk beperkt zich tot de onderzoeksresultaten die betrekking hebben op het amateur- en jeugdvoetbal. Om de resultaten op een juiste

manier te kunnen interpreteren, is het van belang op de hoogte te zijn van de competitiestructuur in Nederland. Deze competitieopzet zou namelijk in sommige gevallen wel eens de oorzaak kunnen zijn van een aantal bevindingen.

4.2.1 Profvoetbal

Het Nederlandse profvoetbal bestaat uit twee spelniveaus, te weten de Eredivisie (18 teams) met daaronder de Eerste divisie (20 teams). In Nederland zijn het profvoetbal en het amateurvoetbal van elkaar gescheiden. Het is – voorsnog – niet mogelijk om vanuit de Eerste Divisie te degraderen

naar de hoogste klasse van het amateurvoetbal en omgekeerd promoveert de algeheel amateurkampioen niet naar de Eerste Divisie. Hiermee is Nederland vrijwel het enige land met een scheiding tussen prof- en amateurvoetbal.

4.2.2 Amateurvoetbal

Zoals gezegd, staat het Nederlandse amateurvoetbal voorsnog op zichzelf. De amateurcompetitie bestaat uit een zaterdag- en zondagcompetitie. Deze twee competities functioneren volledig los van elkaar. Zowel op de zaterdag als de zondag

bestaat het hoogste niveau uit drie Hoofdklassen van 14 teams. Direct onder de Eredivisie (18 teams) en de Eerste Divisie (20 teams) bestaat het derde hoogste voetbalniveau van Nederland dus uit twee keer drie Hoofdklassen van 14 teams. De

beste amateurvoetballers zijn daardoor verspreid over maar liefst 84 teams. Dit doet vermoeden dat in de top van het amateurvoetbal de kwantiteit de overhand heeft, hetgeen een negatief effect zou kunnen hebben op de ontwikkeling van het voetballen op dit niveau.

Onder de zes (landelijke) Hoofdklassen wordt vervolgens op zaterdag in vijf en op zondag in zes districten gespeeld. Elk van deze elf competities bestaat in principe uit één Eerste klasse, twee Tweede klassen, vier Derde klassen en acht Vierde klassen. In sommige districten bevinden zich daarvoor ook nog een aantal Vijfde en Zesde klassen. Tussen al deze klassen vindt promotie en degradatie plaats. Zo zijn er voorbeelden bekend van teams die vanuit de Zesde klasse in een beperkt aantal jaren zijn doorgestoten naar de Hoofdklasse en uiteindelijk zelfs Algeheel amateurkampioen van Nederland zijn geworden. Vanaf dat moment werd

hun opmars gestaakt, omdat het tot op heden niet mogelijk is te promoveren van de Hoofdklasse naar de Eerste Divisie.



Algeheel amateurkampioen van Nederland!

4.2.3 Jeugdvoetbal

De structuur in het Nederlandse jeugdvoetbal is in de afgelopen tien jaar flink veranderd. De Beloftencompetitie – voor spelers jonger dan 23 jaar – bestaat tegenwoordig uit één Eredivisie en twee Eerstedivisies. Deze competities worden door louter tweede elftallen van Betaald Voetbal Organisaties (BVOs) gevormd. Ook hier is dus sprake van een scheiding tussen profvoetbal en amateurvoetbal. Onder de Beloftencompetitie bestaat de competitiestructuur uit leeftijdscategorieën van twee jaar (zie kader Competitiestructuur). Bij de A-junioren tot en met de F-pupillen spelen jeugdteams uit het prof- en amateurvoetbal wel samen in één competitie. Met name bij de oudere leeftijdscategorieën bestaat de hoogste klasse uit louter teams van BVOs. De op één na hoogste klasse bestaat

steeds uit twee afdelingen. Deze worden gevormd door de mindere jeugdteams uit het profvoetbal en de betere jeugdteams uit het amateurvoetbal. Onder deze twee afdelingen bevinden zich bij iedere leeftijdscategorie nog een aantal landelijke en regionale niveaus.

Competitiestructuur

* Beloften	Onder 23
* A-junioren	Onder 19 en Onder 18
* B-junioren	Onder 17 en Onder 16
* C-junioren	Onder 15 en Onder 14
* D-pupillen	Onder 13 en Onder 12
* E-pupillen	Onder 11 en Onder 10
* F-pupillen	Onder 9 en Onder 8

4.3. De voetbalconditionele belasting anno 2006

Reeds in 1994 heb ik voor het eerst onderzoek gedaan naar de voetbalconditionele belasting van spelers tijdens wedstrijden in het Nederlandse voetbal. In hoofdstuk 1 van het Handboek Voetbalconditie ben ik uitvoerig ingegaan op dit cijfermateriaal uit de jaren negentig. Rond 1998 heb ik een tweede voetbalconditionele wedstrijdanalyse gemaakt. De resultaten van deze analyse zijn uiteindelijk verwerkt in het lesmateriaal van de verschillende trainerscursussen van de KNVB. Mijn meest recente onderzoek naar de voetbalconditi-

onele eisen in hedendaagse voetbal heeft plaatsgevonden rond 2006. Deze onderzoeksresultaten worden in dit boek voor het eerst gepresenteerd. Binnen zowel het prof-, amateur- als jeugdvoetbal heb ik de voetbalconditionele wedstrijdanalyse bewust uitgevoerd op spelniveaus en leeftijdscategorieën die duidelijk van elkaar verschillen. Daardoor is per definitie sprake van een verschil in voetbalvermogen. De enige vraag die dan nog rest, is hoe die verschillen precies tot uiting komen en welke voetbalconditionele eisen dit met zich meebrengt.

beste amateurvoetballers zijn daardoor verspreid over maar liefst 84 teams. Dit doet vermoeden dat in de top van het amateurvoetbal de kwantiteit de overhand heeft, hetgeen een negatief effect zou kunnen hebben op de ontwikkeling van het voetballen op dit niveau.

Onder de zes (landelijke) Hoofdklassen wordt vervolgens op zaterdag in vijf en op zondag in zes districten gespeeld. Elk van deze elf competities bestaat in principe uit één Eerste klasse, twee Tweede klassen, vier Derde klassen en acht Vierde klassen. In sommige districten bevinden zich daarvoor ook nog een aantal Vijfde en Zesde klassen. Tussen al deze klassen vindt promotie en degradatie plaats. Zo zijn er voorbeelden bekend van teams die vanuit de Zesde klasse in een beperkt aantal jaren zijn doorgestoten naar de Hoofdklasse en uiteindelijk zelfs Algeheel amateurkampioen van Nederland zijn geworden. Vanaf dat moment werd

hun opmars gestaakt, omdat het tot op heden niet mogelijk is te promoveren van de Hoofdklasse naar de Eerste Divisie.



Algeheel amateurkampioen van Nederland!

4.2.3 Jeugdvoetbal

De structuur in het Nederlandse jeugdvoetbal is in de afgelopen tien jaar flink veranderd. De Beloftencompetitie – voor spelers jonger dan 23 jaar – bestaat tegenwoordig uit één Eredivisie en twee Eerstedivisies. Deze competities worden door louter tweede elftallen van Betaald Voetbal Organisaties (BVOs) gevormd. Ook hier is dus sprake van een scheiding tussen profvoetbal en amateurvoetbal. Onder de Beloftencompetitie bestaat de competitiestructuur uit leeftijdscategorieën van twee jaar (zie kader Competitiestructuur). Bij de A-junioren tot en met de F-pupillen spelen jeugdteams uit het prof- en amateurvoetbal wel samen in één competitie. Met name bij de oudere leeftijdscategorieën bestaat de hoogste klasse uit louter teams van BVOs. De op één na hoogste klasse bestaat

steeds uit twee afdelingen. Deze worden gevormd door de mindere jeugdteams uit het profvoetbal en de betere jeugdteams uit het amateurvoetbal. Onder deze twee afdelingen bevinden zich bij iedere leeftijdscategorie nog een aantal landelijke en regionale niveaus.

Competitiestructuur

* Beloften	Onder 23
* A-junioren	Onder 19 en Onder 18
* B-junioren	Onder 17 en Onder 16
* C-junioren	Onder 15 en Onder 14
* D-pupillen	Onder 13 en Onder 12
* E-pupillen	Onder 11 en Onder 10
* F-pupillen	Onder 9 en Onder 8

4.3. De voetbalconditionele belasting anno 2006

Reeds in 1994 heb ik voor het eerst onderzoek gedaan naar de voetbalconditionele belasting van spelers tijdens wedstrijden in het Nederlandse voetbal. In hoofdstuk 1 van het Handboek Voetbalconditie ben ik uitvoerig ingegaan op dit cijfermateriaal uit de jaren negentig. Rond 1998 heb ik een tweede voetbalconditionele wedstrijd-analyse gemaakt. De resultaten van deze analyse zijn uiteindelijk verwerkt in het lesmateriaal van de verschillende trainerscursussen van de KNVB. Mijn meest recente onderzoek naar de voetbalconditi-

onele eisen in hedendaagse voetbal heeft plaatsgevonden rond 2006. Deze onderzoeksresultaten worden in dit boek voor het eerst gepresenteerd. Binnen zowel het prof-, amateur- als jeugdvoetbal heb ik de voetbalconditionele wedstrijd-analyse bewust uitgevoerd op spelniveaus en leeftijdscategorieën die duidelijk van elkaar verschillen. Daardoor is per definitie sprake van een verschil in voetbalvermogen. De enige vraag die dan nog rest, is hoe die verschillen precies tot uiting komen en welke voetbalconditionele eisen dit met zich meebrengt.

4.3.1 Beter handelen

Laag niveau: x
Hoog niveau: x

Een speler, die streeft naar een groter voetbalvermogen, zal in eerste instantie moeten leren om voetbalhandelingen beter uit te voeren. Op een hoger niveau is immers minder ruimte en tijd om te handelen. Om ook in de kleinere ruimte aanspeelbaar te zijn, luisteren (1) het positie kiezen om te handelen, (2) het moment van handelen herkennen, (3) de handelingsrichting en (4) de handelingsnelheid nog nauwer. Een betere afstemming van deze vier tijdruimtelijke factoren zal uiteindelijk leiden tot het beter aanspeelbaar zijn in de kleine ruimte, oftewel beter vrijlopen.

Vanuit het perspectief van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse is met name de factor snelheid interessant binnen het Beter handelen. Het zou interessant kunnen zijn voor de coach te weten met welke maximale snelheid een speler voetbalhandelingen uitvoert en of hij dit de hele wedstrijd kan volhouden. Tot op heden zijn helaas geen wetenschappelijke resultaten bekend die iets vertellen over de snelheid (of explosiviteit) waarmee spelers voetbalhandelingen uitvoeren tijdens de wedstrijd.

4.3.2 Volhouden van goed handelen

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Een verval in sprintsnelheid kan er mogelijk toe leiden dat een speler in het laatste kwartier van de wedstrijd niet meer los komt van zijn directe tegenstander. In dat geval leidt dit tot het niet kunnen

volhouden goed vrij te lopen. Vooral nog zijn er echter geen wetenschappelijke onderzoeken bekend die een uitspraak doen over de snelheid van voetballers tijdens de slotfase van een wedstrijd.

4.3.3 Vaker handelen

Laag niveau: x-----x
Hoog niveau: x-x-x-x

De voetbalconditionele wedstrijdanalyse in het amateurvoetbal zegt niets over hoe vaak voetballers in totaal vrijlopen, druk zetten, enzovoort. Deze analyse beperkt zich slechts tot een uitspraak over het aantal keer dat spelers dergelijke voetbalhandelingen sprintend uitvoeren. Figuur 4.2 laat zien dat Hoofdklassespelers vaker sprintend handelen in de eerste helft. Verdedigers maken in het begin van de wedstrijd vaker een sprintactie (72) dan hun collega's in de Tweede klasse (52) en de Vijfde klasse (39). Hetzelfde geldt voor middenvelders en aanvallers.

Figuur 4.3 maakt duidelijk dat dergelijke sprints vaak niet langer zijn dan 5 of 10 meter. Zoals gezegd, vertellen deze cijfers helemaal niets over het aantal keer dat voetballers niet-sprintend vrijlopen en druk zetten. Figuur 4.4 demonstreert dat verdedigers in de Hoofdklasse in de beginfase van de wedstrijd ook vaker duelleren (34) dan in de Tweede klasse (31) en de Vijfde klasse (28). Ook dit geldt voor middenvelders en aanvallers. Het zijn de eerste aanwijzingen dat voetballen in de Hoofdklasse hogere voetbalconditionele eisen stelt.

4.3.4 Volhouden van vaak handelen

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Figuur 4.2 laat zien dat middenvelders in de Hoofdklasse het in de tweede helft langer kunnen volhouden om voetbalhandelingen sprintend uit te voeren (41) dan in de Tweede klasse (34) en de Vijfde klasse (23). Uit figuur 4.4 blijkt dat diezelfde middenvelders in het laatste deel van de wedstrijd ook langer kunnen volhouden om vaak te duelleren (28) in vergelijking met de Tweede klasse (23) en de Vijfde klasse (17). Hetzelfde geldt voor verdedigers en aanvallers. Kortom, op een lager

niveau in het amateurvoetbal laten spelers in de tweede helft een veel groter verval zien. Deze resultaten bevestigen dat in de Hoofdklasse hogere eisen worden gesteld aan het Volhouden van vaak handelen. Dit doet vermoeden dat spelers op dat niveau over een betere voetbalconditie dienen te beschikken. Overigens bleken de verschillen tussen deze spelniveaus niet een gevolg te zijn van een verschil in netto speeltijd.

Figuur 4.2 Het totaal aantal sprints en het verval in sprints tijdens de tweede helft per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

	totaal sprints	sprints 1e helft	sprints 2e helft	verval 2e helft
Verdedigers				
Hoofdklasse	119	72	47	25 (35%)
Tweede klasse	83	52	31	21 (40%)
Vijfde klasse	61	39	22	17 (44%)
Middenvelders				
Hoofdklasse	104	63	41	22 (35%)
Tweede klasse	90	56	34	22 (39%)
Vijfde klasse	64	41	23	18 (44%)
Aanvallers				
Hoofdklasse	136	83	53	30 (36%)
Tweede klasse	117	73	44	29 (40%)
Vijfde klasse	79	51	28	23 (45%)

Figuur 4.3 De sprints onderverdeeld in verschillende afstanden per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

	totaal acties	1-5 m	5-10 m	10-20 m	20-30 m	30-40 m	40+ m	totale afstand
Verdedigers								
Hoofdklasse	119	84	25	7	2	1	0	0.9 km
Tweede klasse	83	57	16	7	2	1	0	0.7 km
Vijfde klasse	61	38	15	6	1	1	0	0.4 km
Middenvelders								
Hoofdklasse	104	69	16	12	5	2	0	0.9 km
Tweede klasse	90	63	16	5	4	2	0	0.8 km
Vijfde klasse	64	45	11	4	3	1	0	0.4 km
Aanvallers								
Hoofdklasse	136	81	37	11	6	1	0	1.2 km
Tweede klasse	117	69	33	9	5	1	0	1.0 km
Vijfde klasse	79	52	17	8	2	0	0	0.6 km

Figuur 4.4 Het totaal aantal duels (met en zonder bal) en het verval in duels tijdens de tweede helft per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

	totaal duels	duels 1e helft	duels 2e helft	verval 2e helft
Verdedigers				
Hoofdklasse	58	34	24	10 (29%)
Tweede klasse	51	31	20	11 (35%)
Vijfde klasse	43	28	15	13 (46%)
Middenvelders				
Hoofdklasse	71	43	28	15 (35%)
Tweede klasse	63	40	23	17 (43%)
Vijfde klasse	52	35	17	18 (51%)
Aanvallers				
Hoofdklasse	59	35	24	11 (31%)
Tweede klasse	50	30	18	12 (40%)
Vijfde klasse	40	26	14	12 (46%)

4.3.5 Totale loopafstand

Figuur 4.5 maakt duidelijk dat de totale loopafstand van (jeugd)spelers niet de beste maatstaf is om (voetbalconditionele) verschillen tussen spelniveaus aan te tonen. Er blijken namelijk geen significante verschillen te bestaan tussen leeftijdscategorieën als alle loopafstanden worden omgerekend naar een wedstrijdduur van 90 minuten (zie kader Wedstrijdduur per leeftijdscategorie).

Ook wat betreft het verval in loopafstand tijdens de tweede helft zijn er geen duidelijke verschillen tussen de hoogste en laagste leeftijdscategorie. Hetzelfde geldt voor het amateurvoetbal. Heeft het analyseren van de totale loopafstand dan helemaal geen zin? Het antwoord op deze vraag staat kort beschreven in het kader 'Wat vertelt de totale loopafstand ons wel?'.

Wedstrijdduur per leeftijdscategorie

Het jeugdvoetbal is ingedeeld in leeftijdscategorieën van 2 jaar, waarbij de duur van de wedstrijd per leeftijdscategorie langzaam oploopt tot uiteindelijk 90 minuten:

- Onder 19 / Onder 18: A-junioren 2 x 45 minuten (90 minuten)
- Onder 17 / Onder 16: B-junioren 2 x 40 minuten (80 minuten)
- Onder 15 / Onder 14: C-junioren 2 x 35 minuten (70 minuten)
- Onder 13 / Onder 12: D-pupillen 2 x 30 minuten (60 minuten)
- Onder 11 / Onder 10: E-pupillen 2 x 25 minuten (50 minuten)

Vanwege deze verschillen in wedstrijdduur is het lastig leeftijdscategorieën met elkaar te vergelijken wat betreft de uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse.

Figuur 4.5 De totale loopafstand per linie in het jeugdvoetbal gerelateerd aan de echte wedstrijdduur per leeftijdscategorie en omgerekend naar 90 minuten.

	Totale afstand in wedstrijd	Totale afstand in 90 minuten
Verdedigers		
Onder 23 (Beloften)	8.6 km (in 90 minuten)	8.6 km
Onder 19 (A-junioren)	8.7 km (in 90 minuten)	8.7 km
Onder 17 (B-junioren)	7.9 km (in 80 minuten)	8.9 km
Onder 15 (C-junioren)	6.5 km (in 70 minuten)	8.6 km
Onder 13 (D-pupillen)	7.0 km (in 60 minuten)	9.0 km
Onder 11 (E-pupillen)	4.8 km (in 50 minuten)	8.6 km
Middenvelders		
Onder 23 (Beloften)	10.4 km (in 90 minuten)	10.4 km
Onder 19 (A-junioren)	10.0 km (in 90 minuten)	10.0 km
Onder 17 (B-junioren)	9.1 km (in 80 minuten)	10.2 km
Onder 15 (C-junioren)	7.4 km (in 70 minuten)	9.5 km
Onder 13 (D-pupillen)	6.2 km (in 60 minuten)	9.3 km
Onder 11 (E-pupillen)	5.6 km (in 50 minuten)	10.1 km
Aanvallers		
Onder 23 (Beloften)	9.8 km (in 90 minuten)	9.8 km
Onder 19 (A-junioren)	9.6 km (in 90 minuten)	9.6 km
Onder 17 (B-junioren)	8.7 km (in 80 minuten)	9.8 km
Onder 15 (C-junioren)	7.1 km (in 70 minuten)	9.1 km
Onder 13 (D-pupillen)	6.6 km (in 60 minuten)	9.9 km
Onder 11 (E-pupillen)	5.4 km (in 50 minuten)	9.7 km

Wat vertelt de totale loopafstand ons wel?

Indien een team in staat is met behulp van geavanceerde apparatuur elke wedstrijd van alle spelers de totale loopafstand te meten, zou deze parameter gebruikt kunnen worden om mogelijke problemen op te sporen. Indien een speler elke wedstrijd bijvoorbeeld 10 km aflegt maar tijdens een bepaalde wedstrijd plotseling niet verder komt dan 8 km in 90 minuten, dan roept dat direct vragen op. De coach dient in dat geval eerst uit te sluiten dat deze afname een teamtactische oorzaak heeft. Mocht dit niet zo zijn, dan is er misschien wel iets anders met deze speler aan de hand. Daarom is het niet op voorhand zinloos om de totale loopafstand per speler te meten. Zolang men maar op de juiste wijze met deze informatie omgaat.

4.4 Toename van de voetbalconditionele eisen tussen 1994 en 2006

De uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse uit 2006 staan centraal in dit hoofdstuk. Ze geven een goed beeld van de (voetbalconditionele) eisen die gesteld worden aan de moderne amateurvoetballer. Hoe hoog de eisen van het hedendaagse amateurvoetbal inmiddels zijn, blijkt wel als de onderzoeksresultaten uit 2006 worden vergeleken met die uit 1994.



4.4.1 Nog vaker handelen

Laag niveau: X—X
Hoog niveau: X—X—X

Figuur 4.6 laat zien dat in het amateurvoetbal het aantal voetbalhandelingen in de eerste helft – dat sprintend wordt uitgevoerd – is toegenomen. In 1994 handelden middenvelders uit bijvoorbeeld de Tweede klasse tijdens het eerste deel van de wedstrijd nog 46 keer in de vorm van een sprint, tegenwoordig is dat al 56 keer. Hetzelfde geldt voor verdedigers en aanvallers. Opvallend is dat deze toename vooral terug te zien is in het aantal sprints over 1 tot 5 meter (figuur 4.7). Daarnaast is het zo dat voor elke linie sprints langer dan 40 meter niet of nauwelijks meer voorkomen. Mogelijk zegt dit iets over de manier waarop teams in Nederland tegenwoordig countervoetbal spelen. Dat voetballers steeds vaker vrijlopen en druk zetten in de vorm van een korte sprintactie, bevestigt in ieder geval dat het spel zich meer en meer op een klein gedeelte van het veld afspeelt. In deze kleinere ruimte bevinden zich meer spelers rondom de bal. Dit verklaart dat ook het aantal duels in twaalf jaar tijd behoorlijk is opgelopen. Op alle niveaus moeten spelers nog vaker duelleren dan voorheen. Figuur 4.8 laat zien dat amateurvoetballers tegen-

woordig tijdens de eerste helft wel 5 tot 10 keer vaker duelleren dan voorheen.

Een andere opmerkelijke constatering is dat de verschillen tussen verdedigers, middenvelders en aanvallers aanzienlijk zijn afgenomen. Daar waar in 1994 nog flinke verschillen bestonden tussen de linies, zijn deze in de twaalf daaropvolgende jaren duidelijk genivelleerd. Mogelijk dat dit het gevolg is van allerlei teamtactische ontwikkelingen, zoals de trend dat aanvallers tegenwoordig vaker moeten meeverdedigen dan voorheen. Daarnaast kenmerkt het hedendaagse voetbal zich door de vele positiewisselingen in een poging onvoorspelbaar te zijn voor het verdedigingsblok van de tegenpartij. Misschien dat dit zogenaamde totaal voetbal ook bijdraagt aan de steeds kleinere verschillen tussen linies. Ongeacht de oorzaak, kan in ieder geval worden geconcludeerd dat het voetbalspel in een decennium tijd sterk is geëvolueerd. Het voetballen stelt tegenwoordig hogere eisen aan spelers. Eén van die eisen is dat spelers in korte tijd nog vaker achter elkaar kunnen vrijlopen, druk zetten, enzovoort.

4.4.2 Nog langer volhouden vaak handelen

 Laag relevantie: X-X-X-X-X-X-X-X
 Hoog relevantie: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

De toename in voetbalbelasting in de tweede helft blijkt zelfs nog groter te zijn voor amateurvoetballers. Figuren 4.6 en 4.8 laten zien dat amateurs in het tweede deel van de wedstrijd in totaal wel 10 tot 20 keer vaker handelen in de vorm van een sprint of duel dan een decennium geleden. In 1994 maakten bijvoorbeeld de aanvallers uit de Vijfde klasse tijdens het tweede deel van de wedstrijd nog 21 sprints en vochten zij 9 duels uit. Anno 2006 moeten diezelfde aanvallers het in de tweede helft volhouden om 28 keer sprintend te handelen en 14 duels uit te vechten. Hetzelfde geldt voor de verdedigers en middenvelders. Kortom, aan het volhouden van vaak handelen worden nog grotere eisen gesteld binnen het hedendaagse amateurvoetbal in Nederland.



Ook amateurspelers kunnen het uitvoeren van explosieve handelingen steeds langer volhouden.

Figuur 4.6 Een vergelijking van het verval in sprints tijdens de tweede helft tussen 1994 en 2006 per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

		totaal sprints	sprints 1e helft	sprints 2e helft	verval 2e helft
Verdedigers					
Hoofdklasse	1994	111	70	41	29 (41%)
	2006	119 (+8)	72 (+2)	47 (+6)	25 (35%)
Tweede klasse	1994	62	41	21	20 (49%)
	2006	83 (+21)	52 (+11)	31 (+10)	21 (40%)
Vijfde klasse	1994	48	33	15	18 (55%)
	2006	61 (+13)	39 (+6)	22 (+7)	17 (44%)
Middenvelders					
Hoofdklasse	1994	92	59	33	26 (44%)
	2006	104 (+12)	63 (+4)	41 (+8)	22 (35%)
Tweede klasse	1994	69	46	23	23 (50%)
	2006	90 (+21)	56 (+10)	34 (+11)	22 (39%)
Vijfde klasse	1994	51	35	16	19 (54%)
	2006	64 (+13)	41 (+6)	23 (+7)	18 (44%)
Aanvallers					
Hoofdklasse	1994	127	81	46	35 (43%)
	2006	136 (+9)	83 (+2)	53 (+7)	30 (36%)
Tweede klasse	1994	99	65	34	31 (48%)
	2006	117 (+18)	73 (+8)	44 (+10)	29 (40%)
Vijfde klasse	1994	66	45	21	24 (53%)
	2006	79 (+13)	51 (+6)	28 (+7)	23 (45%)

Figuur 4.7 Een vergelijking van de sprintafstanden tussen 1994 en 2006 per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

		totaal acties	1-5 m	5-10 m	10-20 m	20-30 m	30-40 m	40+ m	totale afstand
Verdedigers									
Hoofdklasse	1994	111	71	22	10	4	3	1	0.8 km
	2006	119 (+8)	84 (+13)	25	7	2	1	0	0.9 km
Tweede klasse	1994	62	33	14	8	3	2	2	0.5 km
	2006	83 (+21)	57 (+24)	16	7	2	1	0	0.7 km
Vijfde klasse	1994	48	28	11	5	3	1	0	0.3 km
	2006	61 (+13)	38 (+10)	15	6	1	1	0	0.4 km
Middenvelders									
Hoofdklasse	1994	92	59	12	9	5	4	3	0.8 km
	2006	104 (+12)	69 (+10)	16	12	5	2	0	0.9 km
Tweede klasse	1994	69	44	11	5	3	4	2	0.6 km
	2006	90 (+21)	63 (+19)	16	5	4	2	0	0.8 km
Vijfde klasse	1994	51	35	6	4	4	1	1	0.3 km
	2006	64 (+13)	45 (+10)	11	4	3	1	0	0.4 km
Aanvallers									
Hoofdklasse	1994	127	67	32	16	7	3	2	1.2 km
	2006	136 (+9)	81 (+14)	37	11	6	1	0	1.2 km
Tweede klasse	1994	99	52	26	13	4	2	2	0.9 km
	2006	117 (+18)	69 (+17)	33	9	5	1	0	1.0 km
Vijfde klasse	1994	66	41	11	10	3	0	1	0.5 km
	2006	79 (+13)	52 (+11)	17	8	2	0	0	0.6 km

Figuur 4.8 Een vergelijking van het verval in duels (met en zonder bal) tijdens de tweede helft tussen 1994 en 2006 per linie voor spelers in het amateurvoetbal.

		totaal duels	duels 1e helft	duels 2e helft	verval 2e helft
Verdedigers					
Hoofdklasse	1994	53	32	21	11 (35%)
	2006	58 (+5)	34 (+2)	24 (+3)	10 (29%)
Tweede klasse	1994	41	27	14	13 (48%)
	2006	51 (+10)	31 (+4)	20 (+6)	11 (35%)
Vijfde klasse	1994	34	24	10	14 (58%)
	2006	43 (+9)	28 (+4)	15 (+5)	13 (46%)
Middenvelders					
Hoofdklasse	1994	66	42	24	12 (43%)
	2006	71 (+5)	43 (+1)	28 (+4)	15 (35%)
Tweede klasse	1994	51	35	16	19 (54%)
	2006	63 (+12)	40 (+5)	23 (+7)	17 (43%)
Vijfde klasse	1994	44	32	12	20 (63%)
	2006	52 (+8)	35 (+3)	17 (+5)	18 (51%)
Aanvallers					
Hoofdklasse	1994	49	30	19	11 (37%)
	2006	59 (+10)	35 (+5)	24 (+5)	11 (31%)
Tweede klasse	1994	36	24	12	12 (50%)
	2006	50 (+14)	30 (+6)	18 (+8)	12 (40%)
Vijfde klasse	1994	29	20	9	11 (55%)
	2006	40 (+11)	26 (+6)	14 (+5)	12 (46%)

4.4.3 Geen grotere totale loopafstand

In vergelijking met 1994 is de totale loopafstand per speler anno 2006 eerder afgenomen dan toegenomen (zie figuur 4.9). Dit staat loodrecht op de constatering dat de voetbalconditionele belas-

ting in het (top)voetbal juist is toegenomen. Het is andermaal een signaal dat de totale loopafstand niet de allerbeste maat is voor het meten van de voetbalconditie.

	Totale afstand in 90 minuten	
	1994	2006
Verdedigers		
Onder 23 (Beloften)	9.0 km	8.6 km
Onder 19 (A-junioren)	8.0 km	8.7 km
Onder 17 (B-junioren)	9.1 km	8.9 km
Onder 15 (C-junioren)	9.0 km	8.6 km
Middenvelders		
Onder 23 (Beloften)	10.7 km	10.4 km
Onder 19 (A-junioren)	10.7 km	10.0 km
Onder 17 (B-junioren)	10.2 km	10.2 km
Onder 15 (C-junioren)	9.9 km	9.5 km
Aanvallers		
Onder 23 (Beloften)	9.6 km	9.8 km
Onder 19 (A-junioren)	9.3 km	9.6 km
Onder 17 (B-junioren)	10.1 km	9.8 km
Onder 15 (C-junioren)	9.6 km	9.1 km

Figuur 4.9
Een vergelijking van de totale loopafstand voor spelers in het jeugdvoetbal in 1994 en 2006.

4.5 Grotere voetbalconditionele verschillen tussen spelniveaus

Het Nederlandse profvoetbal is gebaat bij een goede doorstroom van talentvolle voetballers vanuit de jeugdopleiding en het amateurvoetbal naar de Eerste Divisie en uiteindelijk de Eredivisie. Deze toevoer van talent vindt normaal gesproken plaats op basis van de infrastructuur zoals staat

beschreven in figuur 4.10. Een nadere bestudering van de uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse doet vermoeden dat de huidige (competitie-)structuur in zowel de jeugdopleiding als het amateurvoetbal niet optimaal is.

4.5.1 Grotere verschillen tussen profvoetbal en amateurvoetbal

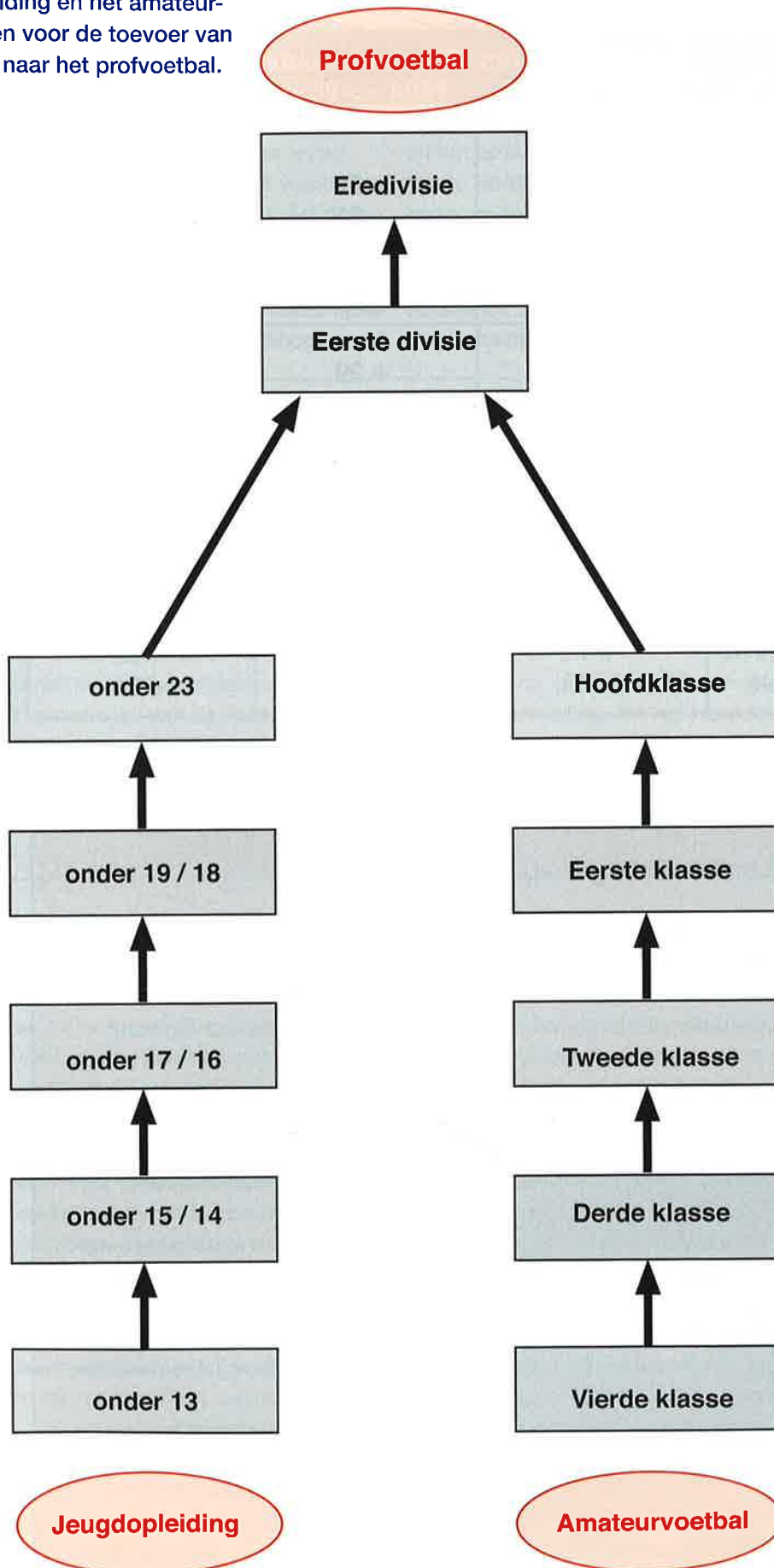
De voetbalconditionele kloof tussen het profvoetbal en het amateurvoetbal blijkt in het afgelopen decennium aanzienlijk groter te zijn geworden (zie figuur 4.11). Daar waar het aantal sprints en duels voor middenvelders uit de Eerste Divisie is toegenomen met 62, is de toename voor middenvelders in de Hoofdklasse beperkt gebleven tot 17. Dezelfde ontwikkeling heeft plaatsgevonden voor verdedigers en aanvallers.

De verschillen tussen de Hoofdklasse en de Eredivisie zijn zelfs nog meer toegenomen. Deze cijfers

tonen aan dat een steeds grotere kloof ontstaat tussen het profvoetbal en amateurvoetbal voor wat betreft het Vaker handelen en het Volhouden van vaak handelen. In het amateurvoetbal zijn blijkbaar niet de ideale randvoorwaarden aanwezig voor spelers om hun voetbalvermogen optimaal te ontwikkelen. Tevens laten de uitkomsten zien dat het periodiseren van voetballen nog nauwer luistert op het moment dat een speler de stap maakt naar een hoger spelniveau (zie kader 'Gedoseerd naar een hoger spelniveau' op blz. 76).

Figuur 4.10

De jeugdopleiding en het amateurvoetbal zorgen voor de toevoer van voetbaltalent naar het profvoetbal.



Figuur 4.11 Toename van het aantal sprints en duels tussen 1994 en 2006 in het profvoetbal en amateurvoetbal.

	Toename sprints 1994 --> 2006	Toename duels 1994 --> 2006	Totale toename 1994 --> 2006
Verdedigers			
Eredivisie	+ 44	+ 32	+ 76
Eerste Divisie	+ 30	+ 21	+ 51
Hoofdklasse	+ 8	+ 6	+ 14
Tweede klasse	+ 21	+ 11	+ 32
Vijfde klasse	+ 13	+ 9	+ 22
Middenvelders			
Eredivisie	+ 58	+ 29	+ 87
Eerste Divisie	+ 43	+ 19	+ 62
Hoofdklasse	+ 12	+ 5	+ 17
Tweede klasse	+ 21	+ 12	+ 33
Vijfde klasse	+ 13	+ 8	+ 21
Aanvallers			
Eredivisie	+ 32	+ 30	+ 62
Eerste Divisie	+ 23	+ 23	+ 46
Hoofdklasse	+ 9	+ 10	+ 19
Tweede klasse	+ 18	+ 14	+ 32
Vijfde klasse	+ 13	+ 11	+ 24

Gedoseerd naar een hoger voetbalniveau

Vaker handelen – oftewel meer voetbalhandelingen uitvoeren in korte tijd – betekent dat de intensiteit van voetballen toeneemt. De trainingsleer vertelt dat een hogere intensiteit van voetballen per definitie consequenties heeft voor de omvang van voetballen. Er bestaat immers een sterke relatie tussen omvang en intensiteit. Iedereen die weleens hardloopt voor zichzelf weet dat harder lopen automatisch betekent minder lang hardlopen. Als iemand met een hogere snelheid hardloopt, wordt diegene namelijk sneller moe. Hetzelfde geldt voor een voetballer, die de overstap maakt naar een hoger spelniveau. De intensiteit waarmee het spel wordt gespeeld, neemt toe. De desbetreffende voetballer zal het voetballen daardoor minder lang volhouden dan voorheen op het lagere niveau. Concreet betekent dit in de praktijk dat deze voetballer in de eerste weken/maanden minder vaak en/of minder lang moet trainen dan de rest van de spelersgroep. Hetzelfde geldt voor het spelen van wedstrijden. Alleen volgens de weg der geleidelijkheid krijgen spelers de kans op een gedoseerde manier te wennen aan een hoger spelniveau. Een heleboel blessures bij nieuwkomers zijn te voorkomen door nauwkeuriger te kijken naar de trainingsinhoud (omvang en intensiteit) en door de verschillende trainingen ook beter op elkaar af te stemmen. Dit noemt men ook wel het periodiseren van voetballen.

4.5.1.1 Topamateurvoetballers maken elkaar beter

Eén van de redenen voor het achterblijven van de (voetbalconditionele) ontwikkeling van de Hoofdklasse ten opzichte van het profvoetbal is de competitieopzet in het amateurvoetbal. De beste amateurvoetballers spelen verspreid over teveel (84) teams. Voor de ontwikkeling van het voetbalniveau in de Hoofdklasse is het wenselijk dat de beste spelers zoveel mogelijk met en tegen elkaar kunnen spelen. Door de besten bij de besten te plaatsen, gaat de voetbalweerstand – en daarmee het voetbalvermogen – automatisch omhoog.

Zonder dat coaches iets hoeven te doen, dwingen spelers elkaar tot Beter handelen en Vaker handelen en het langer Volhouden van deze beide. Het voetbalconditionele gat tussen het amateurvoetbal en het profvoetbal zou mogelijk minder groot zijn als de Hoofdklasse uit 16 tot 32 zou bestaan. De beoogde toename in voetbalniveau in het amateurvoetbal kan ertoe leiden dat meer spelers met succes de sprong kunnen maken naar het profvoetbal. Zodoende zou het profvoetbal van onderaf een kwaliteitsimpuls krijgen.

4.5.1.2 Grotere verschillen binnen de Hoofdklassen

Nergens anders blijken de voetbalconditionele verschillen tussen teams bovenaan en onderaan de ranglijst zo groot te zijn als in de Hoofdklasse. Er zijn zo'n tien clubs – waaronder IJsselmeervogels en Rijnsburgse Boys – die steeds verder uitstijgen boven de andere 72 teams. Dit doet vermoeden dat een select aantal Hoofdklassenteams reeds bezig is met het verzamelen van de beste spelers. Zij worden alleen maar sterker en nemen daardoor steeds meer afstand van de andere teams in hun competitie. Door de samenscholing van topama-

teurspelers bij een beperkt aantal clubs, worden de krachtsverschillen in de Hoofdklasse alleen maar groter.

De ongeveer tien topamateurclubs komen juist steeds dichterbij de buurt van het profvoetbal. Maar het is de beperkte ontwikkeling van de 72 andere teams in de Hoofdklasse die ervoor zorgt dat de ontwikkeling van het Hoofdklassenvoetbal in z'n algemeenheid stagneert. Op termijn zal dit consequenties moeten hebben voor de competitieopzet in het (top)amateurvoetbal.

4.5.1.3 Kleinere verschillen tussen Hoofdklasse en Tweede klasse

De gestagneerde ontwikkeling op het hoogste amateurniveau wordt nog eens bevestigd door het feit dat het voetbalconditionele verschil tussen de Hoofdklasse en Tweede klasse juist kleiner is geworden. Figuur 4.12 laat zien dat de toename van het aantal sprints en duels voor verdedigers (+32), middenvelders (+33) en aanvallers (+32) in Tweede klasse veel groter is dan voor spelers in de Hoofdklasse. Kortom, over de hele breedte van het Nederlandse voetbal is sprake van een flinke toename in voetbalconditionele eisen behalve in de Hoofdklasse. Zoals gezegd, zou de structuur van het Hoofdklassenvoetbal één van de mogelijke oorzaken kunnen zijn.

De topamateurvoetballers komen steeds meer samen bij een beperkt aantal clubs. Daardoor worden de krachtsverschillen binnen de Hoofdklassen steeds groter.



Figuur 4.12 Toename van het aantal sprints en duels tussen 1994 en 2006 in het amateurvoetbal.

	Toename sprints 1994 --> 2006	Toename duels 1994 --> 2006	Totale toename 1994 --> 2006
Verdedigers			
Hoofdklasse	+ 8	+ 6	+ 14
Tweede klasse	+ 21	+ 11	+ 32
Vijfde klasse	+ 13	+ 9	+ 22
Middenvelders			
Hoofdklasse	+ 12	+ 5	+ 17
Tweede klasse	+ 21	+ 12	+ 33
Vijfde klasse	+ 13	+ 8	+ 21
Aanvallers			
Hoofdklasse	+ 9	+ 10	+ 19
Tweede klasse	+ 18	+ 14	+ 32
Vijfde klasse	+ 13	+ 11	+ 24

4.5.2 Grotere verschillen tussen profvoetbal en jeugdvoetbal

Van oudsher wordt vaak gezegd dat de echte grote talenten het elftal van de Onder 23 (Beloften) moeten overslaan en vanuit de Onder 19 (A1) direct kunnen doorstromen naar het eerste elftal (A-selectie). Echter, de resultaten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse in figuur 4.13 tonen aan dat er sprake is van een steeds grotere voetbalconditionele kloof tussen het profvoetbal en het (top) jeugdvoetbal. Ten opzichte van eind vorige eeuw is de toename in sprints en duels voor middenvelders

in de Onder 23 minimaal (+11) in vergelijking de Eerste Divisie (+62) en de Eredivisie (+87). Hetzelfde geldt voor verdedigers en aanvallers. Deze constatering doet vermoeden dat in de zogenoemde Beloftencompetitie de nodige randvoorwaarden ontbreken om talentvolle voetballers Onder 23 op te leiden voor het profvoetbal. Belangrijkste reden voor de stagnatie in voetbalconditionele ontwikkeling van de Beloften is de plaats die men dit elftal Onder 23 geeft binnen de jeugdopleiding.

4.5.2.1 De Onder 23 wordt een steeds belangrijker opleidingselftal

Het voetbalniveau op de training en tijdens de wedstrijd bepaalt in eerste instantie de voetbalconditie van spelers. Door spelers uit de Onder 23 (deels) te laten trainen met het eerste elftal, krijgen zij te maken met een hoger voetbalniveau. Trainen bij het eerste elftal betekent minder ruimte en tijd om te handelen. Deze grotere voetbalweerstand dwingt spelers tot het ontwikkelen van hun voetbalvermogen. Een toename van het Beter handelen, Vaker handelen, Volhouden van goed handelen en Volhouden van vaak handelen, is een logisch gevolg van de manier waarop het spel gespeeld wordt tijdens de training van het eerste elftal. Tijdens deze ontwikkeling in voetbalvermogen

verleggen spelers automatisch ook hun voetbalconditionele grenzen. In de praktijk krijgen spelers van de Onder 23 vaak te maken met precies de omgekeerde situatie. In plaats van (gedeeltelijk) te trainen met het eerste elftal – zodat zij geleidelijk aan dit niveau kunnen wennen – vormen de spelers van de Onder 23 bij steeds meer clubs één grote trainingsgroep met de Onder 19. De uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse laten zien dat het trainen met jongere spelers voor de Onder 23 misschien niet de ideale voorbereiding is op het profvoetbal. Figuur 4.13 laat zien dat het voetbalconditionele verschil tussen de Onder 23 en de Onder 19 vrijwel is verdwenen. Bij

Figuur 4.13 Toename van het aantal sprints en duels tussen 1994 en 2006 in het prof- en jeugdvoetbal.

	Toename sprints 1994 --> 2006	Toename duels 1994 --> 2006	Totale toename 1994 --> 2006
Verdedigers			
Eredivisie	+ 44	+ 32	+ 76
Eerste Divisie	+ 30	+ 21	+ 51
Onder 23 (Beloften)	+ 8	+ 1	+ 9
Onder 19 (A-junioren)	+ 18	+ 18	+ 36
Onder 17 (B-junioren)	+ 22	+ 7	+ 29
Onder 15 (C-junioren)	+ 9	+ 6	+ 15
Middenvelders			
Eredivisie	+ 58	+ 29	+ 87
Eerste Divisie	+ 43	+ 19	+ 62
Onder 23 (Beloften)	+ 8	+ 3	+ 11
Onder 19 (A-junioren)	+ 21	+ 16	+ 37
Onder 17 (B-junioren)	+ 17	+ 14	+ 31
Onder 15 (C-junioren)	+ 11	+ 7	+ 18
Aanvallers			
Eredivisie	+ 32	+ 30	+ 62
Eerste Divisie	+ 23	+ 23	+ 46
Onder 23 (Beloften)	+ 7	+ 3	+ 10
Onder 19 (A-junioren)	+ 16	+ 18	+ 34
Onder 17 (B-junioren)	+ 17	+ 10	+ 27
Onder 15 (C-junioren)	+ 7	+ 6	+ 13

de spelers van de Onder 23 is het laatste decennium weliswaar sprake geweest van een lichte toename in het aantal sprints en duels voor de verdedigers (+9), middenvelders (+11) en aanvallers (+10). Deze stijging is echter aanzienlijk kleiner in vergelijking met de verdedigers (+36), middenvelders (+37) en aanvallers (+34) in de Onder 19. Hierdoor zijn deze twee leeftijdscategorieën bijna op gelijke voetbalconditionele hoogte gekomen. De vraag is nu in hoeverre deze ontwikkeling de spelers van de Onder 23 helpt om aansluiting te vinden bij de eisen van het moderne topvoetbal. Het mag duidelijk zijn dat de spelers van de Onder 19 - op de korte termijn - wel profiteren van deze situatie. Trainen en spelen met de Onder 23 zorgt voor een grotere voetbalweerstand waardoor zij nog beter hun voetbalvermogen - en in het verlengde daarvan hun voetbalconditie - kunnen ontwikkelen. Op de lange termijn zullen ook zij echter de nadelen van deze ontwikkeling ondervinden, op het moment dat ze zelf inmiddels 19-20 jaar zijn en met A-junioren in de Onder 23 voetballen.

Een ander struikelblok is dat de Onder 23 regelmatig gebruikt wordt om de wisselers of revaliderende spelers van het eerste elftal speelminuten te geven. De reguliere spelers van de Onder 23 zitten op dat moment op de bank. Dit kan onmogelijk goed zijn voor de ontwikkeling van deze talenten. Kortom, er ontstaat een vicieuze cirkel. Een aantal betrokkenen is zelfs van mening dat de het elftal Onder 23 nauwelijks van toegevoegde waarde is binnen de jeugdopleiding en net zo goed kan worden opgeheven. Maar wat nu als diezelfde mensen dit team wel eens serieus gaan nemen en beschouwen als volwaardig opleidings-team? Hebben ze dan na verloop van tijd nog steeds dezelfde mening of gaan ze dan de vruchten plukken van hun nieuwe beleid omdat getalenteerde jeugdspelers ineens te maken krijgen met sterk verbeterde randvoorwaarden? Deze vraag zal de komende jaren steeds belangrijker worden. De realiteit is namelijk dat het - zeker vanuit voetbalconditioneel oogpunt - voor getalenteerde jeugdspelers van 18 of 19 jaar steeds moeilijker worden om in één keer de stap te maken

naar het profvoetbal. De voetbalconditionele eisen in het moderne topvoetbal zijn immers zo hoog geworden, dat het zelfs voor het grootste 18-jarige talent moeilijker wordt om direct aan te haken bij dit voetbalniveau. Steeds meer talenten zullen iets meer tijd nodig hebben om met name voetbalconditioneel te volgroeien en zich te ontwikkelen tot een volwaardige voetballer, die voldoet aan de eisen van het hedendaagse topvoetbal. Voor hen is het elftal Onder 23 de ideale tussenstap op weg naar het eerste elftal. Zelfs al beperkt hun verblijf in de Beloften zich tot slechts enkele maanden, dan nog kan deze periode net even dat opstapje zijn om te wennen aan het spelen van topvoetbal tegen volwassenen in plaats van leeftijdsgenoten. De voetbalconditionele eisen in het topvoetbal zullen de komende jaren naar verwachting alleen nog maar verder toenemen.

Omdat voetballers op 18-jarige leeftijd lichamelijk nog lang niet zijn volgroeid, lijkt deze leeftijd een zeer ongelukkig moment om de jeugdopleiding af te sluiten en de stap naar het eerste elftal te maken. Het zou verstandiger zijn om het opleidingstraject door te trekken tot bijvoorbeeld 20 of 21 jaar, zodat getalenteerde jeugdspelers de kans krijgen te volgroeien onder een weerstand die past bij hun leeftijd. In het belang van een goede doorstroom binnen het Nederlandse voetbal is het daarom zaak de Beloftencompetitie de plaats te geven die het verdient binnen de Nederlandse jeugdopleiding. Dit is de ideale manier om de voetbalconditionele kloof tussen het jeugd- en profvoetbal te verkleinen. Hiermee zou een randvoorwaarde worden gecreëerd zodat meer talenten kunnen doorstromen naar het profvoetbal.

De Onder 23 wordt een steeds belangrijker opleidingselftal.



4.5.3 Van Onder 17 naar Onder 19: een steeds grotere stap

De gegevens in figuur 4.13 laten zien dat de overgang van de Onder 17 naar de Onder 19 vanuit voetbalconditioneel oogpunt de afgelopen jaren alleen maar moeilijker is geworden. De toename in het aantal sprints en duels is in de Onder 19 groter dan in de Onder 17. Indien de voetbalconditionele ontwikkeling van het hedendaagse voetbal zich voortzet, zullen steeds meer getalenteerde spelers

uit de Onder 17 moeite hebben om in één keer de stap te maken naar de Onder 19. Indien de Onder 19 ook nog eens regelmatig samen traint met de Onder 23 dan zal de voetbalconditionele belasting tijdens de training van Onder 19 nog veel hoger zijn in vergelijking met datgene wat spelers gewend waren in de Onder 17.

4.5.3.1 De Onder 18 wordt een steeds belangrijker opleidingselftal

Als gevolg van deze ontwikkeling zullen steeds minder spelers deze kloof in één keer – zonder blessures of terugval – kunnen overbruggen. Wat gebeurt er met de getalenteerde spelers die meer tijd nodig hebben om aan te haken bij het voetbalniveau in de Onder 19? Zolang de jeugdopleiding geen specifiek elftal heeft voor Onder 18 zal deze

categorie spelers in de Onder 19 op hun tenen moeten lopen en relatief weinig speelminuten krijgen. Tevens dreigt het gevaar dat steeds meer fysiek sterke maar minder getalenteerde voetballers overeind blijven ten koste van hun (voorlopig) fysiek minder ontwikkelde maar meer getalenteerde teamgenoten.

4.5.4 Van Onder 15 naar Onder 17: een steeds grotere stap

De Nederlandse jeugdopleiding is zo ingericht dat van talentvolle C-junioren wordt verwacht dat zij direct de stap van de Onder 15 (C1) naar de Onder 17 (B1) maken. Slechts een enkele opleiding heeft een specifiek team voor Onder 16. Figuur 4.13 laat zien dat in de afgelopen twaalf jaar een behoorlijk grote voetbalconditionele kloof is ontstaan tussen deze twee leeftijdscategorieën.

Bij de Onder 17 is de toename in voetbalconditionele belasting aanzienlijk groter bij zowel de verdedigers (+29), middenvelders (+31) als aanvallers (+27) in vergelijking met de Onder 15. Het zal daarom in de toekomst voor een talentvolle 15-jarige voetballers moeilijker worden deze voetbalconditionele kloof te overbruggen.

4.5.4.1 De Onder 16 wordt een steeds belangrijker opleidingselftal

Natuurlijk zullen er altijd talenten blijven die vanuit de Onder 15 direct doorstromen naar de Onder 17. Echter, door de toename in voetbalconditionele eisen zullen er steeds meer spelers uit de Onder 15 zijn die iets meer tijd nodig hebben om te wennen aan de veel hogere eisen in de Onder 17. Denk bijvoorbeeld aan de bekende laatbloeiers. Een specifiek elftal voor Onder 16 zou een ideaal tussenstation zijn voor deze talenten. Hiermee wordt voorkomen dat zij bij de Onder 17 geblesseerd raken of veelal wisselspeler zijn. Dit zou een stagnatie van hun ontwikkeling betekenen. In de Onder 16 kunnen zij zich in hun eigen tempo blijven doorontwikkelen, tot het moment dat ze wel rijp zijn om door te stoten naar de Onder 17. Het komt regelmatig voor dat een jeugdvoetballer te horen krijgt dat hij veel talent heeft maar te klein is om door te stromen naar de Onder 17. Gevolg is dat deze speler de opleiding moet verlaten en een stap terug moet zetten wat betreft voetbalniveau.

In dat geval zijn dus niet iemands voetbalkwaliteiten maatgevend maar zijn (tijdelijke) fysieke en voetbalconditionele eigenschappen. De vraag is in hoeverre dit terecht is. Het hebben van een specifiek elftal voor Onder 16 zou deze problematiek voor een groot deel oplossen. Een Onder 16 biedt ook nog andere mogelijkheden binnen een jeugdopleiding. Zo zit er tijdens het seizoen in de Onder 15 altijd wel een speler die in zijn leeftijdscategorie eigenlijk te weinig weerstand krijgt, maar die bij de Onder 17 niet wekelijks aan het spelen van hele wedstrijden toe zou komen. Wordt zo'n speler dan wel of niet doorgeschoven? Een specifiek team voor Onder 16 biedt een dergelijke speler de mogelijkheid om tijdens het seizoen evengoed door te schuiven naar een hogere voetbalweerstand, zonder dat hij direct te maken krijgt met de beste spelers van Onder 17 in Nederland. Kortom, het lijkt erop dat een team voor Onder 16 een steeds belangrijkere schakel gaat worden binnen een jeugdopleiding.

4.5.5 Van Onder 13 naar Onder 15: een steeds grotere stap

De uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse voor de Onder 13 (D1) in 1994 en 2006 verschillen niet heel veel van elkaar. Pas bij de overstap van de Onder 13 (D1) naar de Onder 15 (C1) is sprake van een steeds grotere voetbalconditionele kloof. Het verschil tussen de Onder 13 en Onder 15 blijkt volgens figuur 4.13 door de jaren heen te zijn toegenomen. Deze leeftijdscategorie komt niet toevallig overeen met het moment dat de hormonale randvoorwaarden aanwezig zijn om tijdens de voetbaltraining ook allerlei voetbalconditionele grenzen te verleggen. Een jeugdspeler krijgt rondom de leeftijd van 12-14 jaar te maken met een plotselinge toename van het

hormoon testosteron. Eén van de gevolgen hiervan is een versnelling van het groeiproces. Na deze zogenaamde groeispurt blijft het hormoon testosteron in verhoogde hoeveelheden aanwezig in het lichaam van een jeugdspeler. Dankzij dit hormoon is het mogelijk om voetbalconditionele grenzen te verleggen. Bij jeugdspelers jonger dan 12 jaar heeft voetbalconditietraining daarom geen zin. Het is overbodig om spelers in de Onder 12 of lager tijdens de training rondjes te laten rennen of tussen pylonen te laten draven. Deze spelers worden in dat geval slechts uitgeput. Door de afwezigheid van grote hoeveelheden testosteron zal een voetbalconditioneel trainingseffect uitblijven.

4.5.5.1 De Onder 14 wordt een steeds belangrijker opleidingselftal

Een speciaal elftal voor Onder 14 zal in de toekomst nog belangrijker worden. Deze zogenaamde C2 zal steeds vaker een cruciaal tussenstation zijn voor zeer getalenteerde 13-jarigen voor wie de stap naar de Onder 15 vanuit voetbalconditioneel oogpunt (tijdelijk) te groot is. Hiermee wordt in ieder geval voorkomen dat zij een jaar lang op hun tenen moeten lopen en nauwelijks aan wedstrijdminuten toekomen. Dit zou funest kunnen zijn voor hun voetbalontwikkeling.

Door de als maar grotere voetbalconditionele verschillen tussen de Onder 13 en Onder 15 dreigt tevens het gevaar dat steeds vaker de verkeerde

spelers zich handhaven binnen de jeugdopleiding. Voor een fysiek sterke maar minder getalenteerde speler is het in eerste instantie makkelijker om de voetbalconditionele kloof tussen Onder 13 en Onder 15 te overbruggen dan voor een fysiek minder sterke maar wel zeer getalenteerde speler. Deze laatstgenoemde categorie spelers wil op deze leeftijd nog weleens ondersneeuwen als gevolg van de verschillen in lichaamsgroei. Een specifiek elftal voor Onder 14 is de ideale randvoorwaarde zodat ook daadwerkelijk de meest getalenteerde spelers komen boven drijven.

4.6 Het aantal jeugdopleidingen in Nederland

De uitkomsten van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse doen vermoeden dat het zaak is de Nederlandse jeugdopleiding te reorganiseren. Het opleiden in leeftijdscategorieën van één in plaats van twee jaar lijkt een betere randvoorwaarde te zijn in het kader van talentontwikkeling. De voorgestelde herstructurering stuit echter wel op het probleem dat Nederland een klein land is met slechts een beperkt aantal talentvolle jeugdvoetballers. Het zal onmogelijk blijken te zijn om alle 38 BVOs te voorzien van genoeg kwalitatief goede jeugdspelers zodat zij kunnen opleiden per kalenderjaar.

Is dit reden om af te stappen van het idee om in Nederland de competitiestructuur te reorganiseren? Of is de conclusie dat in Nederland te veel jeugdopleidingen bestaan en is het tijd om dit aantal drastisch terug te brengen? In het laatste geval zouden ineens wel voldoende talentvolle jeugdspelers beschikbaar zijn om op te leiden in leeftijdscategorieën van één in plaats van twee jaar.

4.7 Hoezo krijgt elk talent een terugslag?

Het optimaliseren van de opleidings- en competitiestructuur in Nederland zal ongetwijfeld leiden tot een kwaliteitsimpuls van zowel het prof-, amateur- als jeugdvoetbal. De beste spelers zullen veel meer met en tegen elkaar voetballen en daardoor elkaar nog beter maken. Daarnaast zullen zij in hun ontwikkelingsproces niet in korte tijd veel te grote stappen hoeven te maken. Er zullen betere randvoorwaarden ontstaan voor spelers om hun voetbalvermogen geleidelijk en stapsgewijs te ontwikkelen. Met name de voetbalconditionele eisen op de verschillende spel niveaus zullen beter op elkaar aansluiten. Daarmee zal niet direct alle problematiek zijn opgelost voor spelers die de stap maken naar een hoger voetbalniveau. Niet voor niets is het een gevleugelde uitspraak in de voetbalwereld dat elk talent – na een overstap naar

een hoger spelniveau – vroeg of laat te maken krijgt met een terugslag. Hiermee doelt men op een periode van enkele weken tot maanden waarin de voetbalprestatie duidelijk minder is dan daarvoor. Velen beschouwen een dergelijke terugslag als vanzelfsprekend en onvermijdelijk. Maar is het wel zo normaal dat elk talent een terugslag krijgt? En als het dan zo vanzelfsprekend is, heeft iemand dan weleens de moeite genomen te onderzoeken wat de onderliggende oorzaken zouden kunnen zijn van dit tijdelijke verval in prestaties? Kortom, het is tijd voor een kritische analyse. Stel een getalenteerde speler maakt de stap van de Onder 15 naar de Onder 17. Op het niveau van de Onder 17 is minder ruimte en tijd om te handelen waardoor de speler in eerste instantie wordt gedwongen tot Beter handelen en Vaker handelen.

Dit leidt tot een hogere intensiteit van voetballen. Normaal gesproken zal de desbetreffende speler deze hogere voetbalintensiteit bij de Onder 17 minder lang kunnen volhouden. Er bestaat immers een wetmatigheid die stelt dat iemand een hogere intensiteit minder lang kan volhouden dan een lagere intensiteit (zie blz. 76). Op basis van deze trainingsswet zou men verwachten dat de coach de voetbalomvang tijdelijk verkleint op het moment dat een speler de stap maakt naar een hoger voetbalniveau. In de praktijk gebeurt dit echter meestal niet met dit soort spelers.

De coach laat deze speler meestal direct alle trainingen volledig meedoen, omdat het in de eerste weken na de overstap naar de Onder 17 lijkt alsof de speler het voetbalniveau goed aankan. In werkelijkheid loopt hij wel degelijk op zijn tenen maar beschikt hij over bepaalde reserves op basis waarvan hij evengoed alle voetbalarbeid kan leveren die van hem wordt verlangd. De speler loopt feitelijk op zijn tenen zonder dat hijzelf of iemand anders het doorheeft. Er komt echter een moment dat deze zogenaamde reserves opgebruikt zijn en dan ontstaan de problemen vanzelf. Eerst zal de speler merken dat hij minder snel herstelt van trainingen en daardoor steeds meer vermoeid raakt. Vanuit deze vermoeidheid ontstaan de eerste lichamelijke klachten en die gaan vervolgens over in lichte blessures. Langzaam maar zeker zal de speler in een neerwaartse spiraal terecht komen met alle gevolgen van dien voor de voetbalprestatie en uiteindelijk voor zijn totale voetbalontwikkeling. Dit is

wat men ook wel noemt een terugslag. En waarom zou zo'n terugslag niet te voorkomen zijn?

Na het maken van een stap naar een hoger spelniveau is het allereerst zaak dat een speler leert Beter handelen. In spelsituaties met minder ruimte en tijd moet hij leren tijdens het passen, vrijlopen, druk zetten, enzovoorts, beter invulling te geven aan de positie, het moment, de richting en de snelheid van handelen. Voor dit leerproces moeten wel de nodige randvoorwaarden aanwezig zijn. Door een talentvolle voetballer in de eerste weken/ maanden minder vaak en/of minder lang te laten trainen dan de rest van de spelersgroep, wordt voorkomen dat hij op zijn tenen loopt en daardoor op zijn reserves moet teren. Door de trainingssomvang voor deze speler te beperken, wordt de kans op vermoeidheid kleiner en begint hij elke keer uitgerust aan de training. Dit is een belangrijke voorwaarde om bijvoorbeeld de handelingsnelheid te verbeteren. Als iemand vermoeid is, zal zijn handelingsnelheid lager zijn dan normaal. Dit is geen basis om vervolgens te streven naar een hogere handelingsnelheid. Alleen volgens de weg der geleidelijkheid krijgen spelers de kans op een gedoseerde manier te wennen aan een hoger spelniveau. Dit noemt men ook wel het periodiseren van voetballen. De werkwijze – zoals die staat beschreven in dit boek – heeft in de praktijk bewezen dat het eenvoudig is om jeugdspelers zonder vermoeidheid, blessures en terugslagen te laten doorgroeien naar een hoger voetbalniveau.

4.8 Conclusie

De voetbalconditionele wedstrijdanalyse zegt niets over hoe vaak voetballers in totaal vrijlopen, druk zetten, enzovoort. Deze analyse beperkt zich slechts tot een uitspraak over het aantal keer dat spelers dergelijke voetbalhandelingen sprintend (explosief) uitvoeren. De onderzoeksresultaten vertellen niets over het aantal keer dat voetballers niet-sprintend vrijlopen en druk zetten. Er zijn immers tal van spelsituaties te bedenken waarin het juist niet gewenst is dat een voetbalhandeling met de hoogste snelheid wordt uitgevoerd. Met sprinten wordt overigens niet bedoeld het simpelweg met maximale snelheid over het veld verplaatsen van A naar B. Dit zou namelijk betekenen dat wanneer een speler gaat trainen op het sneller en vaker achter elkaar sprinten, hij hiermee een rand-

voorwaarde creëert om op een hoger niveau te kunnen voetballen. De resultaten in dit hoofdstuk zijn dan ook geen directe aanleiding om over te gaan tot geïsoleerde sprinttraining. Gekscherend zou men kunnen stellen dat sprinttraining – los van zaken als spelinzicht en communicatie – een speler hooguit leert nog sneller de verkeerde kant op te sprinten.

Daarnaast is het aantal sprints en duels – als exponent van het voetbalvermogen – slechts één maat. Andere handelingsgebieden binnen het voetbalvermogen, zoals de mate van spelinzicht, de kwaliteit van handelen en de mate van communicatie, zijn eveneens maatgevend voor de voetbalprestatie. Echter, deze zijn vooralsnog niet te meten en te kwantificeren.

De belangrijkste conclusie naar aanleiding van de voetbalconditionele wedstrijdanalyse is dat spelers op een hoger voetbalniveau over een betere voetbalconditie beschikken. Blijkbaar dwingt het voetballen op een hoger niveau spelers om hun voetbalconditionele grenzen te verleggen. Daarom is het noodzakelijk dat het vakgebied van de fysiologie een plaats krijgt binnen het coachen van voetballen. Het verleggen van voetbalconditionele grenzen is immers gebonden aan een aantal fysiologische wetmatigheden. Indien de coach zich niet houdt aan deze wetmatigheden, is de kans groter dat zijn spelers overbelast of zelfs geblesseerd raken. Het plannen en afstemmen van het trainings- en wedstrijdprogramma op basis van onder meer een aantal fysiologische wetmatigheden noemt men ook wel het periodiseren van voetballen.

Het profvoetbal krijgt zijn aanvoer van nieuw voetbaltalent van onderaf met name uit de jeugdopleiding (Onder 23 en Onder 19) en in mindere mate uit het amateurvoetbal (zie figuur 4.14). Nu blijkt uit de hierboven gepresenteerde uitkomsten dat uitgerekend bij de Onder 23 en in de Hoofdklasse de voetbalconditionele ontwikkeling van spelers achterblijft ten opzichte van het profvoetbal. De stagnatie binnen de Hoofdklasse is hoofdzakelijk toe te schrijven aan de huidige competitieopzet. De beste amateurvoetballers zitten verspreid over

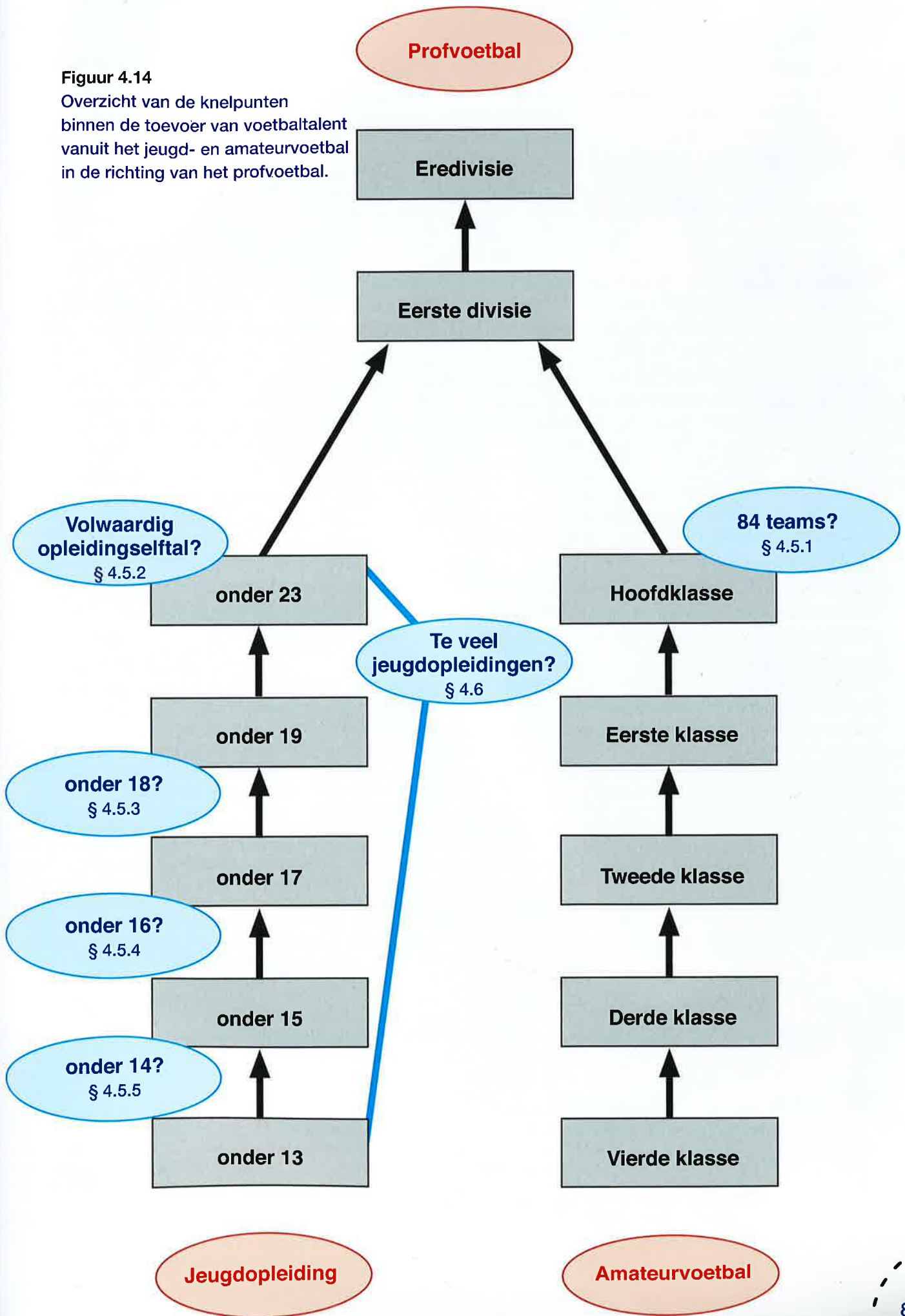
maar liefst 84 clubs. Het lijkt erop alsof op het hoogste amateurniveau vooral de kwantiteit overheerst. Wat betreft de Onder 23 is de problematiek grotendeels terug te herleiden tot de manier waarop de meeste clubs invulling geven aan dit team. De consequentie is wel dat steeds meer 19-jarige talenten en topamateurspelers de aansluiting dreigen te missen met de Eerste Divisie. Het profvoetbal wordt diensgevolge geconfronteerd met een mindere aanvoer van voetbaltalent.

Tenslotte versterken de gepresenteerde onderzoeksresultaten de roep om een kleiner aantal jeugdopleidingen in Nederland. Door de talentvolle jeugdspelers in ons land samen te brengen binnen een geringer aantal jeugdopleidingen kunnen de grootste talenten veel meer met en tegen elkaar voetballen en daardoor elkaar nog beter maken. Het voetbalniveau zal aanzienlijk omhoog gaan met alle positieve gevolgen van dien. Daarnaast maakt deze reorganisatie het mogelijk om op te leiden in leeftijdscategorieën van één jaar in plaats van twee jaar. Het opleidingstraject bestaat zodoende uit veel meer kleinere stappen. Dit voorkomt dat spelers in hun ontwikkelingsproces worden gedwongen in korte tijd veel te grote stappen te maken. Er zullen betere randvoorwaarden ontstaan voor spelers om hun voetbalvermogen geleidelijk en stapsgewijs te ontwikkelen.



Steeds meer getalenteerde jeugdspelers zullen moeite hebben met de directe overgang van de Onder 17 naar de Onder 19. Een specifiek opleidingselfal voor de Onder 18 wordt steeds belangrijker.

Figuur 4.14
 Overzicht van de knelpunten
 binnen de toevoer van voetbaltalent
 vanuit het jeugd- en amateurvoetbal
 in de richting van het profvoetbal.





Iedere speler heeft zijn eigen individuele periodisering

Ik leerde Raymond Verheijen kennen in de zomer van 1999. Raymond wilde mijn toenmalige club ADO '20 te Heemskerk betrekken in het onderzoek dat hij zou gaan uitvoeren. Het zou een uitstekend onderzoeksjaar worden waarin wij in een lang seizoen uiteindelijk de amateurbeker van Nederland wonnen. Het was in

titels in die twee seizoenen. Ik herinner me ook nog cruciaal revalidatiemoment in 2003 met de toenmalige spits Andre Kemper. Hij raakte net voor de wedstrijd om het landskampioenschap geblesseerd en had afscheid genomen van het seizoen. Samen met Raymond Verheijen hebben we hem kunnen overtuigen dat hij een rol van betekenis zou kunnen spelen. Kemper was bereid en hij werd weer fit middels de specifieke aanpak van Verheijen. Het resulteerde uiteindelijk in het Nederlandse landskampioenschap waarin Kemper een grote rol speelde! Dat het periodiseren van voetballen zijn vrucht afwerpt, blijkt niet alleen uit de prestaties van mijn team. Ook de testresultaten van spelers bewijzen iedere keer weer dat spelers vooruitgang kunnen blijven boeken in drie, vier jaar tijd! Dat ervaar ik dit seizoen ook weer bij IJsselmeervogels, waar ik op dit moment hoofdtrainer ben. De laatste maand voor de winterstop versloegen we alle drie onze directe concurrenten. We hebben hen kunnen slaan omdat we het volhouden. Daardoor hadden we ook dit seizoen weer een goede kans op het landskampioenschap! Na zoveel succeservaringen is dat geen toeval meer! Dus collega's, veel leesplezier met dit boek en ik zou zeggen, doe er je voordeel mee! Raymond Verheijen hebt in jouw route naar succes ervoor gezorgd dat zij de absolute top nu onderkent en inziet dat jouw visie juist is! Bedankt voor de intense en fijne samenwerking en gefeliciteerd met dit meesterwerk.

Roy Wesseling (landskampioen 2003 met sv Huizen)

de begintijd van de glansrijke en succesvolle carrière van Raymond. Ik herinner me de urenlange gesprekken tot vaak diep in de nacht die wij voerden over voetbal, het trainersvak, het periodiseren van voetballen en alles wat daar ook maar iets mee te maken had. Ik werd besmet met het fenomeen periodiseren van voetballen en ging me er in verdiepen en specialiseren met behulp van de megakennis die Raymond bezit. Ik realiseerde me vanaf dat moment des te meer dat wij als trainer enerzijds verantwoordelijk zijn voor de fitheid van onze spelersgroep en anderzijds dus ook voor het overgrote deel van de blessures die ontstaan! In het bijzonder is de individuele periodisering essentieel in het voorkomen van blessures. Ieder individu heeft een specifieke aanpak nodig en dat vraagt om maatwerk! We zijn daar mee begonnen in de periode bij sv Huizen tussen 2001 en 2003. We hadden nauwelijks blessures waardoor we meestal in de sterkste opstelling konden spelen. De ploeg was fitter dan de tegenstanders en hield het vol tot aan het eind in de kampioenscompetities! Uiteindelijk wonnen we vijf

Huipmiddel voor trainers op alle niveaus

Tijdens mijn eerste jaar als trainer bij Quick Boys, vers van de cursus, was ik nog niet bekend met het zesweekse model van Verheijen en periodiseerden we op de "ouderwetse" manier. Pas tijdens dat seizoen werd deze visie mij bijgebracht tijdens een bijscholingsbijeenkomst. Toch maakte ik niet de keuze om het in mijn tweede seizoen toe te passen. Mijn eerste jaar was redelijk verlopen. Quick Boys had de weg omhoog (middenmoot) weer gevonden na een aantal zeer magere jaren. Gewoon op dezelfde manier doorgaan, ondanks het feit dat ik wel de mogelijkheden en de logica inzag van de nieuwe kennis over het periodiseren. Liever conservatief zijn dan voor iets nieuws gaan staat wel vaker iets in de weg. Een terechte keuze, want we werden kampioen van de hoofdklasse A. Totdat we in de nacompetitie om het algehele zaterdagkampioenschap moesten spelen tegen sv Huizen. In kwaliteiten ongeveer twee gelijkwaardige ploegen, mis-

schien waren wij wat dat betreft wel favoriet. Wat zakten we door het ijs. We waren leeg, moe en uit vorm en wat was Huizen fit! Ze bleven gaan en werden uiteindelijk terecht kampioen en pakten ze ook nog eens het algehele landskampioenschap. Toen mij bekend werd dat zij onder leiding van Roy Wesseling en Raymond Verheijen volgens het periodiseringsmodel werkten, kon ik alleen maar

concluderen dat ik op dat gebied de plank had mis geslagen. Deze ervaring was voor mij de aanleiding het nieuwe seizoen te gaan starten met het toepassen van het 6-weekse model. Het mocht ons niet meer beuren dat we aan het einde van de rit naast de prijzen grepen. We hadden de spelersgroep om prijzen te pakken en die moest ik alle voorwaarden aanreiken om te kunnen bereiken. Na een moeizame start werden we uiteindelijk door een geweldige serie na de wintersport Algeheel amateurkampioen van Nederland. Je begrijpt dat ik als trainer overtuigd was geraakt van het nut van het periodiseren, zeker ook omdat het model ervoor zorgde dat ik als trainer gestructureerd kon werken met mijn spelersgroep. Door het vele overleg met Raymond Verheijen het uitproberen van een aantal nieuwe zaken, zoals het toepassen van underload, differentiëren en revalidatie, werd voor mij de materie verder verdiept en heb ik het mij als trainer-coach nog meer gereedschap. Het sla lukt het ons in het volgende seizoen niet om de laatste speeldag in een directe confrontatie tegen IJsselmeervogels de titel te pakken. Mijn versterkte basis over periodisering kon ik goed toepassen op het moment dat ik trainer-coach werd in het betaalde voetbal. Daarnaast kreeg ik door de samenwerking steeds meer waardering voor de visie en kwaliteiten van Raymond Verheijen en de manier hij zelf tot nieuwe inzichten kwam en het inzichtelijk maakt voor anderen. Dit boek is dus het bewijs van en is voor iedere trainer-coach op elk niveau dan ook een goed hulpmiddel om ons werk met de spelers toe goed te doen. Veel leesplezier en succes als trainer-coach altijd open staan voor kennis op een mooie vakgebied.

Gert Aandewiel (landskampioen 2004 met Quick Boys)



De topamateurtrainers over periodiseren

Dit is geen toeval meer

Mijn eerste kennismaking met Raymond dateert uit 1998 toen ik de cursus TC 2 volgde. Een onderdeel van de cursus was een tweedaagse sessie in Zeist waar Raymond de cursisten kennis liet maken met begrippen als Voetbalconditie en Periodisering. Er volgden uiterst boeiend en vurig betoog waarin zijn ideeën over het beter en sterker maken van voetbalconditie op niet mis te verstane wijze werden uitgevouwd. Later heb ik Raymond op Papendal nog enkele keren horen vertellen over het geboortemaandeffect en de gevolgen voor het vaderlandse jeugdvoetbal hiervan. Toen ik uiteindelijk les van Raymond kreeg tijdens de cursus TC 1 ben ik me verder gaan verdiepen in zijn manier van denken over Voetbalconditie. Eigenlijk vertelde hij een zeer logisch verhaal. Waar je met voetballers voetbaloefeningen stapje voor stapje moeilijker maakt om de spelers te verbeteren, vertelde Raymond dat dit met Voetbalconditie ook mogelijk was. Tijdens dat jaar ben ik met Argon 2 – waar ik toen trainer van was – zijn principes vanaf de winterstop toe gaan passen, zonder de spelers daarover in te lichten. Pas na het seizoen heb ik ze verteld wat we gedaan hadden om de Voetbalconditie te verbeteren. Opvallend was dat de spelers nooit gemerkt hebben dat ze specifiek op Voetbalconditie getraind hadden. Ze hadden immers gewoon gevoetbald, zoals ze dat altijd hadden gedaan. Het resultaat: Argon 2 werd met een topfitte ploeg Kampioen van Nederland voor reserve-elftallen. Toeval? Als hoofdtrainer van Argon heb ik drie jaar

volgens de principes van Raymond gewerkt aan de Voetbalconditie. En de spelers voelden zich er prima bij, vooral omdat deze trainingen bestonden uit voetbalvormen. Om deze vormen leuk en gevarieerd te houden, moet je daar zo nu en dan even voor gaan zitten maar het resultaat mag er dan ook zijn. Fitte spelers die steeds sterker worden en daar zelf ook nog eens veel plezier aan beleven. Argon haalde in deze periode twee keer de finale van het Algeheel amateurkampioenschap van Nederland en wist uiteindelijk de tweede finale in 2007 te winnen... Als trainer in het Betaald Voetbal kan ik bevestigen dat de vernieuwde inzichten van Raymond over Voetbalconditie en Periodisering weer verfrissend werken bij FC Haarlem en een welkome aanvulling zijn op de reeds bekende principes. En als trainer van het amateurvoetbal moet ik Raymond toch nog een klein beetje bedanken voor zijn aandeel in de niet-geringe successen van Argon. Ik hoop en verwacht dat Raymond de voetbalwereld zal blijven voeden met zijn specifieke kennis over Voetbalconditie en Periodisering. Raymond, ga zo door!

Jan Zoutman (landskampioen 2007 met sv Argon)



De wet van de duurzaamheid. Conditie die langzaam is opgebouwd, verdwijnt ook langzaam. Alles begint in het voetbal met de speelwijze. Vanuit de speelwijze heb je voetbalconditie nodig.

Zo maar een paar zinnen uit mijn aantekeningenschrift tijdens mijn TC1-cursus. We kregen les van Raymond Verheljen. Met veel passie, vasthoudendheid en met heel veel beleving vertelde hij zijn verhaal. Een verhaal dat vanuit de praktijk werd teruggebracht naar de theorie. Hij wist het niet alleen met cijfers te onderbouwen, maar ook met vele voorbeelden uit de praktijk. Vol vuur en iedere keer weer met een andere insteek, probeerde hij het zaadje bij ons te planten. Hij wist zijn verhaal heel goed te onderbouwen. Er was geen speld tussen te krijgen. Als je dan klaar bent met de cursus, ga je er mee aan de slag op het veld. In mijn geval was dat bij DHC in Delft. Je maakt je eerste planning en gaat dat invullen in de praktijk. Je wilt het precies zo doen als in de theorie die je hebt aangereikt gekregen. Alles tot op drie cijfers achter de komma nauwkeurig. Geen seconden pikken, geen meter te weinig uittellen, alles precies zoals het hoort. Het is echter net als met autorijden en andere dingen in het leven. Je leert het pas echt als je het in de praktijk gaat toepassen. In het begin hield ik me veel te veel bezig met de randvoorwaarden: de tijden, de meters die er gelopen moesten worden. Ik was op dat moment meer een conditietrainer, dan voetbaltrainer! Wat me wel opviel, was dat de spelers van DHC met veel plezier de oefenvormen deden. Alles met de bal en vormen die te maken hadden met onze speelwijze. Die vertaalslag konden ook zij maken. Na drie jaar DHC kreeg ik de kans bij FC Lisse. Een topclub en een topploeg uit de Bollenstreek. In mijn eerste seizoen werd de ploeg tweede in de competitie en speelden we de landelijke bekerfinale. Het seizoen

duurde voor de jongens lang, maar wat ik zag was dat ze heel fit waren. Ze kwamen nog graag naar de training en we konden op goede velden lekker doortrainen. Na een korte zomerstop begonnen we eind juli 2007 aan een memorabel voetbaljaar voor FC Lisse. De ploeg oogde vanaf het begin heel fris en gretig. Die frisheid hadden we ook nodig voor onze speelwijze. We speelden in een 1:4:3:3 formatie komende tot een 1:3:4:3 met veel pressie naar voren. Een speelwijze die veel kracht kost en een goede voetbalconditie vereist. Door de regels van de periodisering na te leven stond er aan het einde van het seizoen een fitte ploeg in de finale om het Algemeen amateurkampioenschap van Nederland. In de eerste wedstrijd tegen Hollandia stonden we na een klein half uur al met 10 man op het veld. Toch hebben we ook in die wedstrijd met veel druk naar voren kunnen spelen. We verloren de wedstrijd met 3 -2, maar hadden het vertrouwen om met 11 tegen 11 een week later de boel te kunnen beslissen in Hoorn. Het verhaal is bekend, de ploeg won met 3 - 1 en werd landskampioen bij de amateurs. Eén ding werd voor mij toen wel duidelijk en dat was: 'De wet van de duurzaamheid'.



Niek Oosterlee (landskampioen 2008 met fc Lisse)

De voetbaltraining

5.1 Inleiding

De training is bij uitstek het moment voor het voetballeerproces. Binnen trainingsvormen legt men stapsgewijs de lat steeds hoger. Gedurende een cyclus van trainingen wordt gewerkt van makkelijk naar moeilijk, van simpel naar complex, van algemeen naar specifiek, enzovoort. Stap voor stap worden hogere eisen gesteld aan de uitvoering van voetbalhandelingen. Spelers worden in voetbalsituaties gebracht met minder ruimte en tijd om te handelen, waardoor zij worden gedwongen allerlei handelingen beter en vaker uit te voeren en deze uitvoering ook langer vol te houden. Door binnen een trainingsvorm met behulp van een aantal methodische stappen steeds hogere eisen te stellen aan spelers, zullen zij automatisch ook voetbalconditionele grenzen verleggen. In dit hoofdstuk zal worden verduidelijkt om welke voetbalconditionele grenzen het precies gaat.

5.2 Methodische stappen binnen een trainingsvorm

Een manier om spelers beter te leren voetballen, is door hen tijdens de training te confronteren met eisende voetbalsituaties. Dit is noodzakelijk om grenzen te verleggen. Het is een geleidelijk proces aan de hand van een aantal methodische stappen, oftewel verzwaringen binnen een trainingsvorm. Dit soort stappen moet men zien over een langere periode en niet binnen één training. Elke teamfunctie kent zijn eigen stappenplan. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Daarbij dient gezegd, dat het telkens gaat om fictieve methodische stappen. De gemaakte keuzes zijn willekeurig en fungeren slechts als voorbeeld om het idee achter een methodisch stappenplan duidelijk te maken. Dit hoofdstuk heeft dan ook niet de pretentie om allerlei stappenplannen tot in detail uit te werken. Het is slechts bedoeld als algemene introductie. De praktijk blijkt elke keer te vragen om andere me-

thodische stappen. Dit is afhankelijk van het niveau van het team waarmee de coach te maken heeft, de gekozen speelwijze en de snelheid waarmee het team zich al dan niet ontwikkelt. Iedere methodische stap bestaat overigens weer uit allerlei tussenstappen die gericht zijn op het ontwikkelen van specifieke taken per speelpositie. Vaak zijn deze methodische tussenstappen het best trainbaar met behulp van minder complexe positie- of partijtspelen aan het begin van de training. Vervolgens komen de verschillende tussenstappen tijdens het tweede deel van de training weer samen in het grotere geheel van het 11v11/8v8. Deze opbouw binnen een training staat duidelijk weergegeven in de voorbeeldperiodisering voor een amateurteam (senioren en jeugd) op blz. 104. Uiteraard is de concrete invulling van de taken per positie afhankelijk van de door de coach gekozen speelwijze.

5.2.1 Aanvallen

Binnen de teamfunctie aanvallen kan men onderscheid maken tussen de teamtaken opbouwen en scoren. Het verbeteren van deze twee teamtaken kent uiteraard overeenkomsten maar zeker ook grote verschillen. Daarom is niet sprake van één methodisch stappenplan. Beide teamtaken krijgen hun eigen specifieke aandacht. Daarbij zal ge-

bruik worden gemaakt van het feit dat aanvallen en verdedigen precies tegenovergesteld zijn aan elkaar. Een team dat beter leert aanvallen, dwingt de tegenpartij tot beter verdedigen, en omgekeerd. Tijdens de training is de rol van de tegenpartij een belangrijk middel voor de coach om zijn eigen team beter te leren voetballen.

AANVALLEN < opbouwen
> scoren

5.2.1.1 Opbouwen



Stel een team heeft moeite met het opbouwen op eigen helft. Tijdens de training kan de coach dan kiezen voor een beginsituatie waarin het verdedigende team inzakkt tot de middenlijn om vervolgens op die hoogte van het veld de opbouw van de tegenpartij te storen. In deze situatie kan de bal tijdens de opbouw makkelijk teruggespeeld worden naar de eigen helft om vervolgens het spel te verplaatsen naar de andere kant van het veld. Op de eigen speelhelft is relatief veel ruimte en tijd om te ontsnappen aan de verdedigende druk van het andere team. Na verloop van tijd zal de coach hogere eisen willen stellen aan zijn spelers tijdens de opbouw op eigen helft. Het ligt voor de hand om het verdedigende team in een aantal (methodische) stappen de opdracht te geven de opbouw van het aanvallende team steeds eerder te storen. Door niet vanaf de middenlijn maar eerst 10 meter, dan 20 meter en uiteindelijk misschien zelfs wel 30 meter over de middenlijn te gaan storen, ontstaat voor het aanvallende team op eigen helft steeds

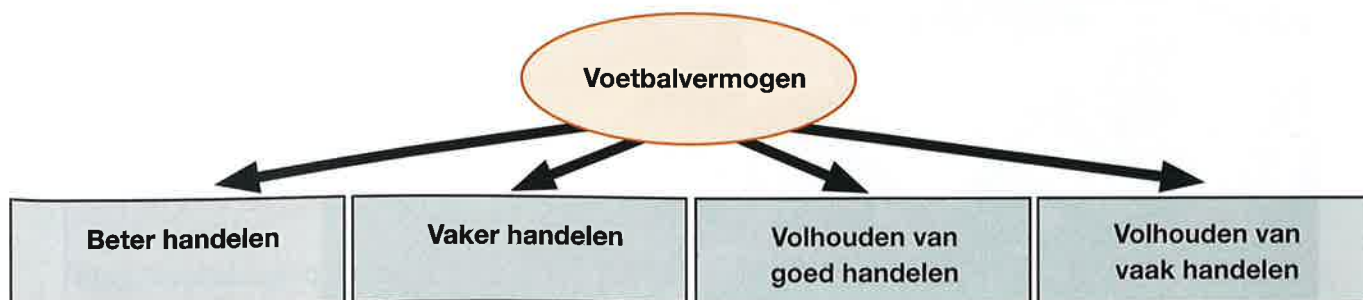
minder ruimte en tijd om op te bouwen. De bal kan nu ineens niet meer zo makkelijk op de eigen speelhelft worden rondgespeeld. Als gevolg van de manier van storen door de tegenpartij worden steeds hogere eisen gesteld aan opbouwende voetbalhandelingen als passen en vrijlopen. Spelers worden gedwongen deze handelingen steeds beter en vaker uit te voeren en dit ook langer vol te houden. Dit geldt zeker ook voor de keeper!

Er zijn, zoals gezegd, ook andere stappenplannen te bedenken voor het ontwikkelen van het opbouwen op eigen helft. Dit voorbeeld is slechts bedoeld om uit te leggen wat precies een methodisch stappenplan inhoudt en om te laten zien hoe de verschillende methodische stappen spelers dwingen hun voetbalvermogen te verbeteren. Onder voetbalvermogen verstaat men het Beter handelen, Vaker handelen, Volhouden van goed handelen en Volhouden van vaak handelen, zoals staat weergegeven in figuur 5.1.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van de teamtaak opbouwen

- Stap 1:** verdedigende team stoort opbouw vanaf de middenlijn
- Stap 2:** verdedigende team stoort opbouw 10 meter over de middenlijn
- Stap 3:** verdedigende team stoort opbouw 20 meter over de middenlijn
- Stap 4:** verdedigende team stoort opbouw 30 meter over de middenlijn

Figuur 5.1
Het voetbalvermogen in handelingstaal.



5.2.1.2 Scoren



Iedere coach heeft weléens te maken met een team waarin de aanvallers zeer veel moeite hebben met het benutten van scoringskansen. In dat geval is het een mogelijkheid om in eerste instantie deze spelers in scoringsposities te brengen met een verlaagde voetbalweerstand. Zo kan hij ervoor kiezen om tijdens een partijvorm de drie aanvallers te confronteren met slechts drie verdedigers. Er wordt dan zogenaamd 1 op 1 gespeeld. Mocht één van de aanvallers in scoringspositie komen, dan zal vaak alleen zijn directe tegenstander in de buurt zijn om hem van het scoren af te houden. De weerstand voor een speler in scoringspositie kan worden verhoogd door de drie aanvallers niet langer door drie maar vier verdedigers in bedwang te laten houden. Als gevolg van deze methodische stap kunnen de verdedigers veel makkelijker rugdekking geven aan elkaar. In het geval van een scoringskans zal nu niet één maar zullen meestal twee verdedigers proberen een aanvaller het scoren onmogelijk te maken.

Bij een volgende methodische stap kan aan de spelers van het verdedigende team de opdracht worden gegeven om over de breedte van het veld nog meer naar de kant van de bal te komen. Dit noemt men ook wel knijpen. Gevolg is dat de spelers van het verdedigende team nog dichter gegroepeerd staan rondom de aanvaller in balbezit. In het geval van een scoringskans zal deze aanvaller nu niet van twee maar misschien wel van drie verschillende kanten wordt geattaqueerd. Het nog verder insluiten van een speler in scoringspositie kan in een volgende methodische stap worden bereikt door niet alleen de verdedigers maar nu ook de middenvelders de opdracht te geven om deze speler het scoren onmogelijk te maken. Het op deze manier meeverdedigen door middenvelders noemt men ook wel dubbelen of double-teaming. Als gevolg van het bovenstaande methodische stappenplan krijgt een speler in scoringspositie steeds minder ruimte en tijd voor het uitvoeren van scorende voetbalhandelingen als schieten en koppen. De manier van verdedigen door de tegenpartij stelt steeds hogere eisen aan deze handelingen.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van de teamtaak scoren

- Stap 1:** verdedigende team speelt met 3 verdedigers
- Stap 2:** verdedigende team speelt met 4 verdedigers
- Stap 3:** verdedigende team laat 4 verdedigers meer knijpen naar balkant
- Stap 4:** verdedigende team laat middenvelders dubbelen met verdedigers



Scoren op het allerhoogste amateurniveau!

5.2.2 Verdedigen



Ook binnen de teamfunctie verdedigen dient voor elk van de teamtaken een specifieke methodische opbouw te worden gehanteerd. Het trainen van storen is wezenlijk anders dan het trainen van doelpunten voorkomen. Daarom volgt hieronder een voorbeeld voor elk van deze twee teamtaken.



5.2.2.1 Storen



Indien de coach zijn team wil leren om de opbouw vroegtijdig op de helft van de tegenpartij te storen, is het een optie om zijn team in eerste instantie toch te laten inzakken naar eigen helft. Als deze manier van storen goed verloopt en alle afspraken duidelijk zijn, kan de coach ervoor kiezen om stap voor stap de opbouw van de tegenpartij steeds eerder te storen tot het moment dat men de gewenste speelwijze heeft bereikt. Na aanvankelijk te hebben gestoord vanaf de middenlijn, zou het een methodische stap kunnen zijn om het hele verdedigingsblok – dus alle drie de linies – zo'n 10 meter op te laten schuiven naar voren. De vraag is dan of er tijdens het storen 10 meter over de middenlijn nog net zo goed wordt samengewerkt als in de vorige situatie. Mocht dit op enig moment het geval zijn dan is het tijd voor de volgende methodische stap. De opbouw wordt nu niet 10 meter maar bijvoorbeeld 20 meter over de middenlijn verstoord, hetgeen nog meer eist van spelers. Na verloop van tijd past de coach ook de laatste methodische stap toe en laat hij zijn team 30 meter over de middenlijn de opbouw van de tegenpartij storen. Tijdens het ontwikkelen van deze speelwijze zal de laatste linie van het verdedigende team steeds verder van het eigen doel komen te spelen. Op de helft van het verdedigende team ontstaat zo steeds meer ruimte voor het aanvallende team voor het spelen van een lange bal over de ver-

dedigingslinie op bijvoorbeeld een diepgaande middenvelder. Bij iedere methodische stap wordt de ruimte op de helft van het verdedigende team groter en zullen de spelers van dit team - uiteraard inclusief de keeper - meer moeite moeten doen om deze dieptepass te voorkomen. Het methodische stappenplan stelt steeds hogere eisen aan storende voetbalhandelingen als druk zetten en doordekken. De spelers van het verdedigende team zullen deze handelingen steeds beter en vaker moeten kunnen uitvoeren. Op die manier creëren zij steeds minder ruimte en tijd voor het aanvallende team om de dieptepass te kunnen geven.

Het bovengenoemde methodische stappenplan voor het verbeteren van het storen komt overeen met de methodische stappen zoals die staan beschreven bij het verbeteren van het opbouwen. Binnen het methodische stappenplan voor de teamtaak opbouwen, was het storen door de tegenpartij het middel om het aanvallende team te dwingen tot beter opbouwen. Tijdens de methodische stappen voor de teamtaak storen zijn de rollen precies omgekeerd. In dat geval is het opbouwen (dieptebal!) het middel om het verdedigende team te dwingen steeds beter te storen. Kortom, tijdens de voetbaltraining is de rol van de tegenpartij het middel om spelers te confronteren met veeleisende voetbalsituaties en hen zo te dwingen tot het verleggen van hun grenzen.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van de teamtaak storen

- Stap 1:** verdedigende team stoort opbouw vanaf de middenlijn
- Stap 2:** verdedigende team stoort opbouw 10 meter over de middenlijn
- Stap 3:** verdedigende team stoort opbouw 20 meter over de middenlijn
- Stap 4:** verdedigende team stoort opbouw 30 meter over de middenlijn

5.2.2 Doelpunten voorkomen

Ook voor het verbeteren van het doelpunten voorkomen is het mogelijk een methodisch stappenplan te ontwikkelen. Binnen een trainingsvorm kan de weerstand voor verdedigers in een aantal methodische stappen geleidelijk worden verhoogd, bijvoorbeeld door het voor deze spelers steeds moeilijker te maken om rugdekking aan elkaar te geven. Zo zou de coach ervoor kunnen kiezen om tijdens de training niet met vier maar met drie verdedigers gaan te spelen. In de breedte van het veld worden daardoor de onderlinge afstanden tussen verdedigers groter. Zij zullen steeds meer op zichzelf aangewezen zijn tijdens het verdedigen van een speler in scoringspositie. Een volgende methodische stap zou kunnen zijn om het aanvallende team nadrukkelijk de opdracht te geven vaak



de wisselpass te spelen. Het spel zal zich zo-doende snel verplaatsen van de linkerkant naar de rechterkant en omgekeerd. Dit maakt het voor de drie verdedigers nog moeilijker om als één verdedigingsblok te opereren.

Als gevolg van het bovenstaande methodische stappenplan ontstaat steeds meer ruimte en tijd voor spelers in scoringspositie. Hierdoor worden steeds hogere eisen gesteld aan doelpuntvoorkomende voetbalhandelingen als blokkeren en een sliding maken. Met name de verdedigers en de keeper zullen deze handelingen steeds beter moeten kunnen uitvoeren, zodat de speler in scoringspositie minder ruimte en tijd krijgt om de kans te benutten.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van de teamtaak doelpunten voorkomen

- Stap 1:** verdedigende team speelt met 4 verdedigers
- Stap 2:** verdedigende team speelt met 3 verdedigers
- Stap 3:** aanvallende team speelt zoveel mogelijk de wisselpass

5.2.3 Omschakelen



Eerder is gerefereerd aan het feit dat de omschakelmomenten afgeleiden zijn van de teamfuncties aanvallen en verdedigen. In die zin ligt het ontwikkelen van de teamfunctie omschakelen ook in het verlengde van het verbeteren van het aanvallen en verdedigen.



Omschakelen naar aanvallen of verdedigen?

5.2.3.1 Van verdedigen naar aanvallen



Om van makkelijk naar moeilijker te gaan tijdens het trainen van dit omschakelmoment, zou de coach zijn team allereerst kunnen laten inzakken tot eigen helft. Een dergelijk verdedigingsblok is de makkelijkste manier om de bal te veroveren. Daarnaast wordt het aanvallende team gedwongen ver van het eigen doel op te bouwen. Op het moment van balverovering ligt daardoor veel ruimte achter hun verdediging om te benutten tijdens het omschakelen. Een mogelijk methodisch stappen-

plan is om het verdedigende team steeds eerder de opbouw van de tegenpartij te laten storen. Het veroveren van de bal wordt moeilijker. Tevens zal er op het moment van balverovering sprake zijn van steeds minder ruimte op de helft van de tegenpartij. Dit stelt hogere eisen aan aanvallende voetbalhandelingen als passen en passeren. Door de beperkte ruimte achter de verdedigingslinie van de tegenpartij zullen dergelijke handelingen sneller en vooral ook nauwkeuriger moeten worden uitgevoerd.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen

- Stap 1:** verdedigende team stoort opbouw vanaf de middenlijn
- Stap 2:** verdedigende team stoort opbouw 10 meter over de middenlijn
- Stap 3:** verdedigende team stoort opbouw 20 meter over de middenlijn
- Stap 4:** verdedigende team stoort opbouw 30 meter over de middenlijn

5.2.3.2 Van aanvallen naar verdedigen



Het methodisch ontwikkelen van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen, zou kunnen starten met een tegenpartij die 30 meter over de middenlijn de opbouw begint te storen. Bij balverlies bevinden zich in dat geval nog relatief veel mensen op eigen helft en – nog belangrijker – is er sprake van betrekkelijk weinig ruimte in de rug van de verdedigers. In een aantal stappen zakt de tegenpartij steeds verder terug naar eigen helft. Zodoende komen meer spelers van het aanvallende team op de helft van de tegenpartij te staan en wordt de ruimte achter de laatste linie van het aanvallende team steeds groter. Dit stappenplan stelt steeds hogere eisen aan verdedigende voetbalhandelingen als druk zetten en kantelen op het moment van balverlies. Eén dieptepass kan nu al fataal zijn. Tijdens het omschakelen van aanvallen

naar verdedigen zullen de spelers van het verdedigende team daarom steeds meer moeite moeten doen om de ruimte op eigen helft dicht te lopen zodat de tegenpartij minder ruimte en tijd krijgt om scoringskansen te creëren.

Ook in dit geval kunnen binnen elk van de bovengenoemde methodische stappen weer allerlei tussenstappen worden gemaakt in de vorm van specifieke opdrachten per speelpositie. Zoals gezegd, kan de coach ook andere stappenplannen bedenken voor het ontwikkelen van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Dit voorbeeld is slechts bedoeld om te laten zien hoe de coach – met behulp van een aantal methodische stappen – zijn spelers in voetbalsituaties kan brengen die hen dwingen de grenzen van hun voetbalvermogen te verleggen.

Methodische stappen voor het ontwikkelen van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen

- Stap 1:** verdedigende team stoort opbouw 30 meter over de middenlijn
- Stap 2:** verdedigende team stoort opbouw 20 meter over de middenlijn
- Stap 3:** verdedigende team stoort opbouw 10 meter over de middenlijn
- Stap 4:** verdedigende team stoort opbouw vanaf de middenlijn

5.2.4 Een methodisch stappenplan gedurende het seizoen

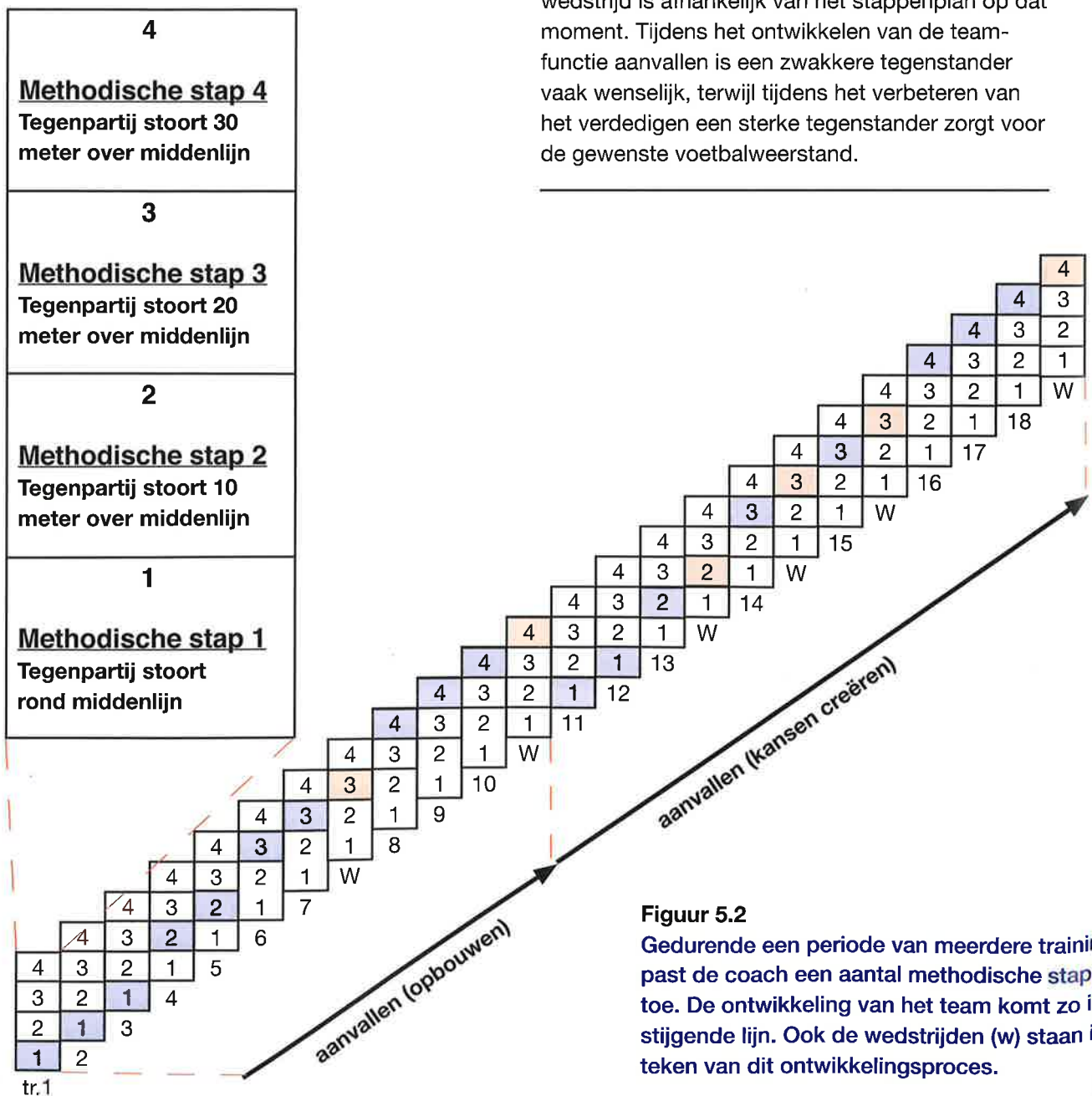
In het voorbeeld van de amateurperiodisering op blz.104 staat beschreven dat de coach aan het begin van het seizoen start met het ontwikkelen van de teamfunctie aanvallen. Waarschijnlijk zal de aandacht zich in eerste instantie richten op de teamtaak opbouwen. Van week tot week en van training tot training worden een aantal methodische stappen (en substappen) genomen. Het is de bedoeling dat op deze manier de ontwikkeling van het aanvallen in een stijgende lijn komt (zie figuur 5.2). Tijdens zo'n proces is de wedstrijd een periodiek meetmoment om te kijken hoe ver het

team is gevorderd in dit leerproces. Uiteraard is de wedstrijd op zichzelf ook weer een leermoment. Spelers worden geconfronteerd met hun sterke en zwakke punten en worden gedwongen oplossingen te bedenken. Na verloop van tijd leert het team als geheel en de spelers individueel steeds beter opbouwen. Binnen het aanvallen zal de aandacht langzaam maar zeker verschuiven van het opbouwen naar het scoren. Opnieuw zullen een aantal methodische stappen ertoe moeten leiden dat het team ook op dat vlak een stijgende lijn te pakken krijgt. Op een gegeven moment is de

coach redelijk tevreden over de progressie die is geboekt voor wat betreft het aanvallen. Het team creëert bijna iedere wedstrijd voldoende kansen en scoort regelmatig. Omdat tijdens het aanvallen balverlies soms onvermijdelijk is, richt de coach de aandacht vervolgens op het omschakelen van aanvallen naar verdedigen.

Voor de teamfunctie verdedigen, kan de coach eenzelfde traject uitstippelen, zoals dat hierboven staat beschreven voor het aanvallen. Allereerst zal hij zich in de vorm van een methodisch stappenplan richten op het storen om vervolgens enige tijd later aan de hand van een aantal methodische stappen het doelpunten voorkomen naar een hoger plan te tillen. Doelstelling is dat het

team steeds beter in staat is om scoringskansen en doelpunten van de tegenpartij te voorkomen. Wanneer op dit gebied progressie wordt geboekt, zal het team steeds vaker de bal terugveroveren. Daarom ontkomt de coach er niet aan om ook het omschakelen van verdedigen naar aanvallen aan de orde te laten komen. Kortom, in het bovenstaande voorbeeld start de coach met de teamfunctie aanvallen, om – via de omschakeling van aanvallen naar verdedigen – vervolgens terecht te komen bij de teamfunctie verdedigen. Via het omschakelen van verdedigen naar aanvallen, komt hij uiteindelijk weer terecht bij het aanvallen. Uit figuur 5.2 blijkt dat ook de wedstrijden onderdeel uitmaken van een methodisch stappenplan. Het kiezen van een tegenstander voor een oefenwedstrijd is afhankelijk van het stappenplan op dat moment. Tijdens het ontwikkelen van de teamfunctie aanvallen is een zwakkere tegenstander vaak wenselijk, terwijl tijdens het verbeteren van het verdedigen een sterke tegenstander zorgt voor de gewenste voetbalweerstand.



Figuur 5.2
Gedurende een periode van meerdere trainingen past de coach een aantal methodische stappen toe. De ontwikkeling van het team komt zo in een stijgende lijn. Ook de wedstrijden (w) staan in het teken van dit ontwikkelingsproces.

In dit voorbeeld heeft de coach een trainingsplanning gemaakt die als een soort cyclus begint en eindigt met het aanvallen. Tijdens het seizoen doorloopt de coach een aantal keer zo'n cyclus met zijn team. Dit blijkt heel duidelijk uit de voorbeeldperiodisering voor het amateurvoetbal (zowel senioren als jeugd) op blz. 280. Tevens staat op blz. 279 een overzicht weergegeven met daarin de opbouw van de methodische stappenplannen gedurende het seizoen.

De coach zou iedere cyclus per teamtaak gebruik kunnen maken van steeds hetzelfde methodisch stappenplan. Een andere mogelijkheid is om iedere cyclus voor elke teamtaak nieuwe methodische stappen te ontwikkelen die nog hogere eisen stellen aan spelers. Daarnaast zou de coach het seizoen net zo goed kunnen starten met de ontwikkeling van het aanvallen. Kortom, de concrete invulling van methodische stappenplannen is geheel aan de coach en vooral ook afhankelijk van de snelheid waarmee het team zich ontwikkelt. Daarom is het in de praktijk meestal niet mogelijk om aan het begin van een seizoen al zo gedetailleerd een jaarplanning in te vullen, zoals

is weergegeven op blz. 280. Deze voorbeeldperiodisering is slechts bedoeld om de lezer een indruk te geven van hoe een totale jaarplanning er uiteindelijk uit komt te zien. In werkelijkheid plant de coach slechts één methodisch stappenplan van 4-6 weken tegelijk. Vervolgens gaat hij daarmee aan de slag en bepaalt de ontwikkelingssnelheid van het team hoe lang het stappenplan uiteindelijk in beslag neemt. Daarnaast zal de coach af en toe kiezen voor een hele andere invulling van de training dan in het stappenplan staat voorgeschreven. Een jaarplanning, zoals globaal beschreven in dit hoofdstuk op blz. 104, noemt men ook wel een periodisering. De methodische stappenplannen voor het ontwikkelen van het aanvallen, verdedigen en omschakelen, vormen de basis van zo'n periodisering. Een dergelijke trainingsplanning bestaat echter uit meer dan alleen maar methodische stappen. Tijdens het ontwikkelen van zijn periodisering bekijkt de coach de zaken ook vanuit voetbalconditioneel oogpunt.

5.3 Voetbalconditionele grenzen verleggen

Het verzwaren van een trainingsvorm – met behulp van methodische stappen – dwingt voetballers grenzen te verleggen binnen hun voetbalvermogen. Hieronder vallen ook een aantal voetbalconditionele grenzen. Immers, in het vorige hoofdstuk is gebleken, dat voetballen op een hoger niveau betekent vaker sprintend handelen en vaker duellieren. Maar wat zijn nu precies die voetbalconditionele grenzen binnen het voetbalvermogen van

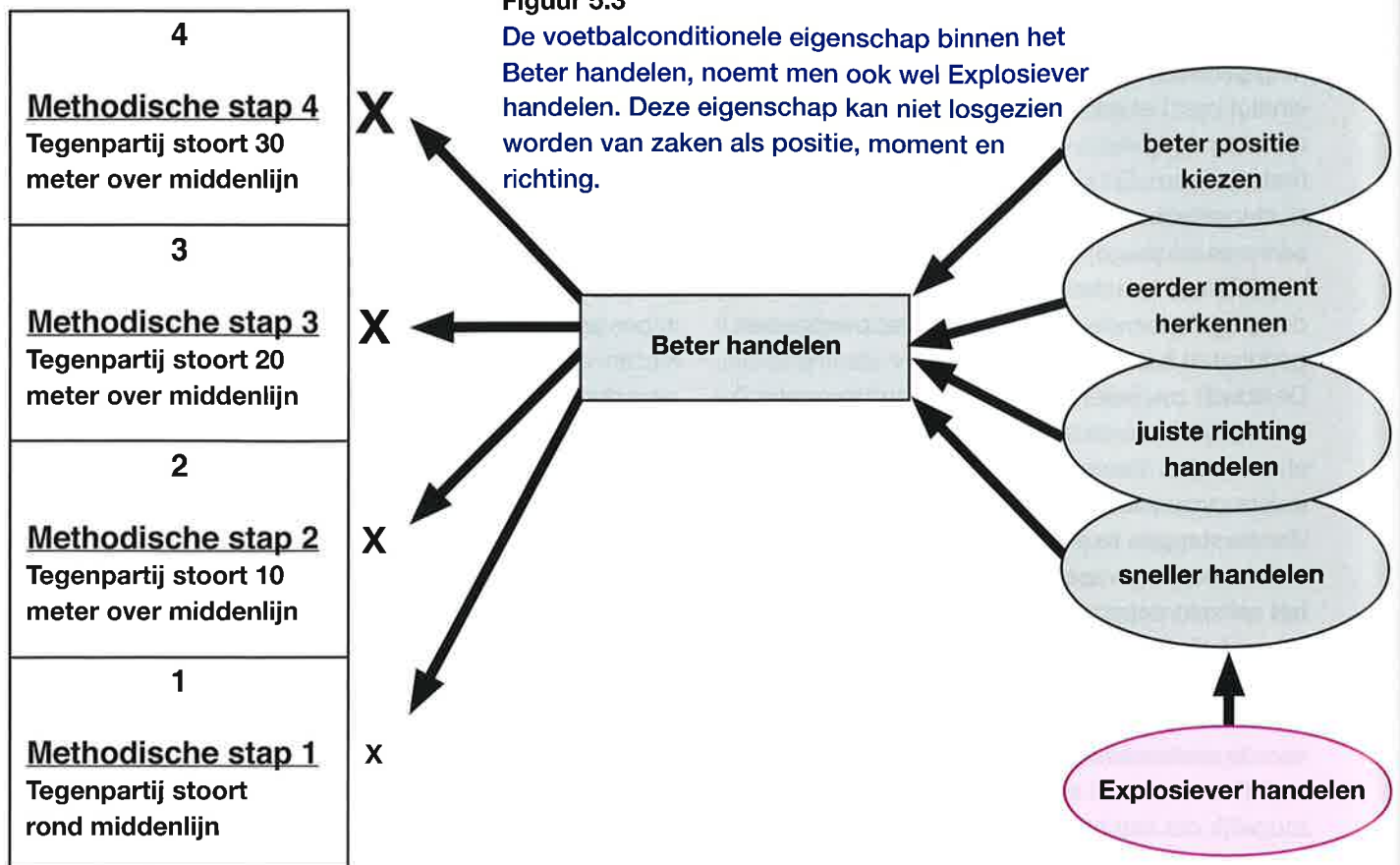
spelers? Om antwoord te kunnen geven op deze vraag, is het allereerst noodzakelijk de voetbalconditionele component te omschrijven binnen respectievelijk het Beter handelen, het Vaker handelen, het Volhouden van goed handelen en het Volhouden van vaak handelen. Pas daarna is het mogelijk te praten over het verleggen van grenzen op het gebied van deze voetbalconditionele componenten.

5.3.1 Beter handelen

Laag niveau: x
Hoog niveau: X

Binnen bijvoorbeeld het methodische stappenplan voor de teamtaak opbouwen, krijgt het aanvallende team op eigen helft steeds minder ruimte en tijd voor het uitvoeren van opbouwende voetbalhandelingen zoals het vrijlopen. Als gevolg van deze grotere voetbalweerstand worden hogere eisen gesteld aan de uitvoering van opbouwende handelingen zoals het vrijlopen. Spelers worden gedwongen deze handelingen steeds beter uit te voeren. In figuur 5.3 staat het steeds groter kruisje symbool voor het Beter handelen als gevolg van de methodische stappen. Met beter wordt overi-

gens bedoeld het realiseren van de bedoeling van een handeling – in het geval van vrijlopen is dat het loskomen van een tegenstander – in voetbalsituaties met steeds minder ruimte en tijd. Dit zogenaamde Beter handelen – en in dit voorbeeld het beter vrijlopen – is de optelsom van (1) beter positie kiezen om vrij te lopen, (2) eerder het moment herkennen van vrijlopen, (3) in de juiste richting vrijlopen en ook (4) sneller vrijlopen. Met name bij het verbeteren van de snelheid van handelen, loopt men vroeg of laat tegen een voetbalconditionele grens aan.



5.3.1.1 Explosiever handelen

Laag niveau: X
Hoog niveau: X

Een voetbalhandeling sneller uitvoeren, betekent – in het geval van vrijlopen – in een kortere tijd een paar meter weglopen van een directe tegenstander. Dit is alleen mogelijk indien de benodigde kracht voor het vrijlopen daadwerkelijk ook in een kortere tijd kan worden geleverd. De combinatie van zo snel mogelijk handelen en zo krachtig mogelijk handelen, noemt men in de trainingsleer ook wel explosiviteit. De voetbalconditionele eigenschap binnen het Beter handelen, noemt men daarom het Explosiever handelen (zie figuur 5.3). Het is overigens niet gezegd, dat een speler – die explosiever leert vrijlopen – ook daadwerkelijk beter vrijloopt. Hij kan namelijk ook steeds explo-

siever de verkeerde kant op lopen. Daarom kan het trainen van (1) beter positie kiezen om te handelen, (2) eerder het moment herkennen van handelen, (3) de juiste richting van handelen en (4) de snelheid van handelen – oftewel Explosiever handelen – niet losgezien worden van elkaar. Dit wordt in figuur 5.3 gesymboliseerd doordat de cirkels van positie, moment, richting en snelheid in elkaar overlopen. De constatering dat het Explosiever handelen niet losstaat van positie, moment en richting van handelen, heeft uiteraard consequenties voor de trainingspraktijk. Deze voetbalconditionele eigenschap is in principe alleen trainbaar binnen voetbalsituaties met behulp van methodische stappen.

5.3.1.2 Explosief Vermogen

In de trainingsleer wordt het woord vermogen gehanteerd indien men spreekt over hoe goed iemand iets kan. Om aan te geven hoe explosief een speler handelt, zou men de term Explosief Vermogen kunnen gebruiken. Een voetballer, die explosiever vrijloopt, beschikt in feite over een groter Explosief Vermogen. Echter, dit begrip is

contextloos en zegt niets over het handelen van voetballers. Deze term zou net zo goed gebruikt kunnen worden door een atletiektrainer. Daarom zal vanaf nu in dit boek alleen nog gesproken worden over het Explosiever handelen (binnen de voetbalcontext) en niet over Explosief Vermogen in z'n algemeenheid.

Vermogen en Capaciteit

Het begrip vermogen kan verder worden verduidelijkt, aan de hand van een voorbeeld met de auto. De meeste mensen zullen in het geval van een auto bij het woord vermogen direct moeten denken aan het motorblok. Het vermogen van het motorblok bepaalt de maximale prestatie van de auto. Hierbij kan men denken aan bijvoorbeeld de snelheid waarmee kan worden opgetrokken vanuit stilstand. Bij een 1.2 liter-motor komt een auto minder snel van zijn plaats dan bij een 2.0 liter-motor. De laatstgenoemde motor heeft namelijk meer vermogen. Het vermogen van het motorblok bepaalt dus de maximale prestatie van een auto.

Ook de term capaciteit kan nader worden toegelicht met behulp van het voorbeeld met de auto. Stel dat de topsnelheid 200 km per uur bedraagt. Hoe lang kan een auto vervolgens deze maximale prestatie volhouden? Oftewel, hoe lang kan de auto met een snelheid van 200 km/uur door blijven rijden? Dit is uiteraard afhankelijk van de grootte van de brandstoftank. Met een tankinhoud van 60 liter zal langer kunnen worden doorgereden dan met een inhoud van 40 liter. De term capaciteit zegt dus iets over hoe goed een speler iets kan blijven volhouden tijdens de wedstrijd.

Het verwarrende van de woorden vermogen en capaciteit is dat ze in de Nederlandse taal door elkaar heen worden gebruikt. Een goed voorbeeld zijn de woorden voetbalvermogen en voetbalcapaciteit. Beide zijn bedoeld om aan te geven hoe goed iemand kan voetballen. Deze voorbeelden suggereren dat de woorden vermogen en capaciteit hetzelfde betekenen. Dit is niet het geval. Vermogen zegt iets over de maximale prestatie, terwijl capaciteit is bedoeld om aan te geven hoe goed die maximale prestatie kan worden volgehouden. Het vermogen zegt iets over de kwaliteit, terwijl de capaciteit meer de kwantiteit weergeeft. Vermogen en capaciteit zijn dus duidelijk verschillend van elkaar. De capaciteit zegt eigenlijk iets over het volhouden van het vermogen. Dit komt zeer helder naar voren via het begrip uithoudingsvermogen. Het woord uithoudingsvermogen betekent letterlijk het uithouden (oftewel het volhouden) van vermogen. Capaciteit is eigenlijk een ander woord voor uithoudingsvermogen.



Het begrip vermogen zegt iets over de maximale prestatie, terwijl capaciteit is bedoeld om aan te geven hoe goed die maximale prestatie kan worden volgehouden.

5.3.2 Vaker handelen

Laag niveau: X ——— X
 Hoog niveau: X — X — X

Tijdens het ontwikkelen van de teamtaak storen probeert het verdedigende team in een aantal (methodische) stappen de opbouw van de tegenpartij steeds eerder te verstoren. Het verdedigende team komt in z'n geheel steeds meer op de helft van de tegenpartij te staan waardoor op eigen helft steeds meer ruimte ontstaat achter de verdedigingslinie. Bij iedere methodische stap wordt deze ruimte groter en neemt de kans toe dat het aanvallende team met één dieptepass een scoringskans creëert. De spelers van het verdedigende team zullen daarom steeds meer moeite moeten doen om deze dieptepass te voorkomen. Er worden in eerste instantie hogere eisen gesteld aan de manier van

druk zetten op de balbezittende speler (Beter handelen). Daarnaast zal het verdedigende team worden gedwongen tot Vaker handelen, in de vorm van storende voetbalhandelingen, zoals het druk zetten op een balbezittende speler. Immers, hoe groter de ruimte achter de verdedigers, hoe vaker situaties zullen ontstaan waarin een speler van het aanvallende team een gevaarlijke dieptepass kan geven. Na iedere methodische stap zal een steeds grotere aantal spelsituaties onschadelijk gemaakt moeten worden. De vraag is nu welke voetbalconditionele eigenschap aan de basis staat van het Vaker handelen.

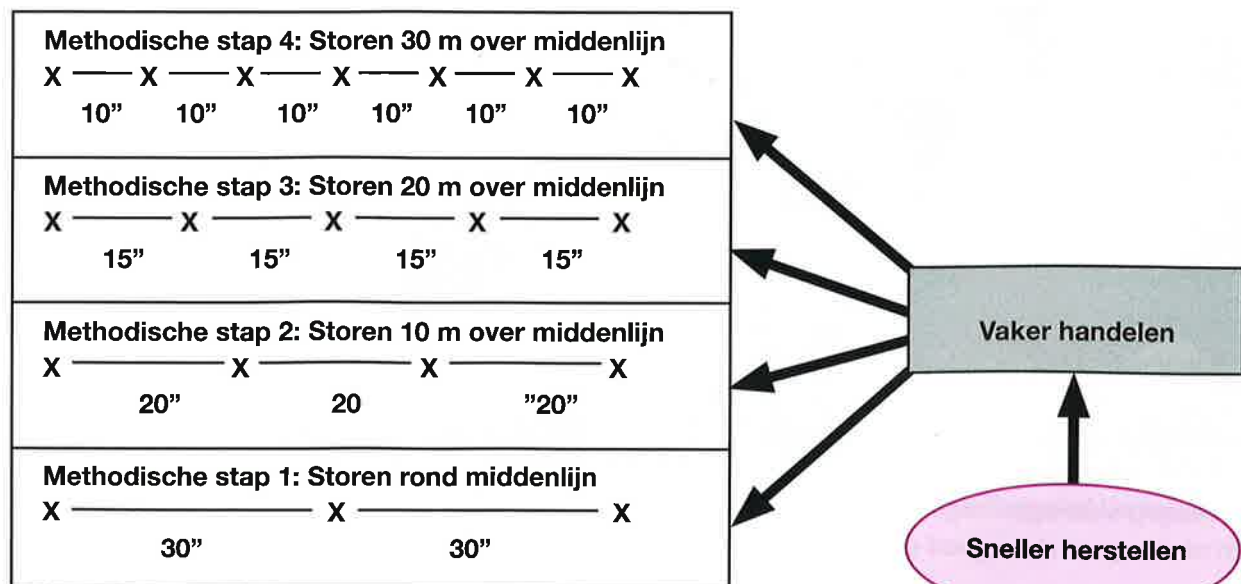
5.3.2.1 Sneller herstellen

Laag niveau: X ——— X
 Hoog niveau: X — X — X

Stel dat de spelers van het verdedigende team tijdens methodische stap 1 in 5 minuten tijd elk tien keer moeten druk zetten op hun directe tegenstander. Dat betekent dat zij tussendoor gemiddeld 30 seconden de tijd hebben om te herstellen. Tijdens methodische stap twee worden hogere eisen gesteld. De spelers dienen nu misschien wel 15 keer druk te zetten in 5 minuten. Zij hebben in dat geval gemiddeld slechts 20 seconden om tussendoor te herstellen. Bij methodische stap vier moeten spelers nog Vaker handelen en hebben zij veel minder tijd om te herstellen. Dit voorbeeld wordt weergegeven in figuur 5.4 aan de hand van kruisjes en streepjes. Een

kruisje staat symbool voor een voetbalhandeling. De lengte van de lijntjes tussen de kruisjes zegt iets over de tijd die spelers nodig hebben om te herstellen van een voetbalhandeling. Bij iedere methodische stap is het lijntje tussen de kruisjes korter. Dit symboliseert dat spelers als gevolg van een methodische stap minder tijd krijgen om te herstellen tussen handelingen. Kortom, het Vaker handelen in een bepaalde tijd betekent automatisch dat spelers sneller moeten herstellen tussen de handelingen. Het Sneller herstellen is daarom de voetbalconditionele eigenschap die zich ontwikkelt binnen voetbalsituaties waarin spelers worden gedwongen tot Vaker handelen.

Figuur 5.4 De voetbalconditionele eigenschap binnen het Vaker handelen, noemt men het Sneller herstellen. Deze eigenschap wordt automatisch ook getraind tijdens de methodische stappen.



5.3.2.2 HerstelVermogen

Heeft een speler 40 seconden nodig om te herstellen of is hij na 20 seconden al weer klaar voor de volgende voetbalhandeling? Eerder in dit hoofdstuk is aangegeven dat men in de trainingsleer de term vermogen gebruikt om aan te geven hoe goed een speler in staat is iets te doen. Deze term kan dus ook worden gebruikt om iets te zeggen over hoe

goed (snel) iemand kan herstellen. Het gaat in dat geval dan om het HerstelVermogen. Echter, ook deze term is te algemeen en nietszeggende binnen de voetbalcontext. Daarom zal vanaf nu in dit boek alleen nog gesproken worden over het Sneller herstellen (tussen voetbalhandelingen) en niet over HerstelVermogen.

5.3.3 Volhouden van goed handelen

Langzaam: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Snel: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

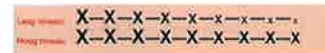
Stel dat tijdens het ontwikkelen van de teamtaak opbouwen methodische stap drie op het programma staat. De coach geeft het verdedigende team de opdracht om 20 meter over de middenlijn de opbouw van het aanvallende team te verstoren. Tijdens deze training zullen tal van voetbalsituaties ontstaan waarin spelers worden gedwongen voetbalhandelingen steeds beter uit te voeren. Echter, na verloop van tijd zal de uitvoering van handelingen kwalitatief minder worden. Men noemt dit ook wel vermoeidheid. Deze algemene term zegt helaas niets over wat er nu precies minder

goed verloopt op het veld. Het begrip vermoeidheid heeft geen betrekking op het handelen van voetballers. Wat er in werkelijkheid in de slotfase gebeurt op het veld, is dat een speler minder goed positie kiest, minder goed in staat is het juiste moment van handelen te herkennen of de handeling zelf niet meer snel genoeg of in de juiste richting kan uitvoeren. Oftewel, spelers hebben moeite met het Volhouden van goed handelen. Is deze situatie onder meer het gevolg van het feit dat spelers binnen het Volhouden van goed handelen tegen bepaalde voetbalconditionele grenzen aanlopen?



Spelers moeten het kunnen volhouden om ook in de tweede helft - en indien nodig in de verlenging - goed te blijven handelen.

5.3.3.1 Volhouden van explosief handelen

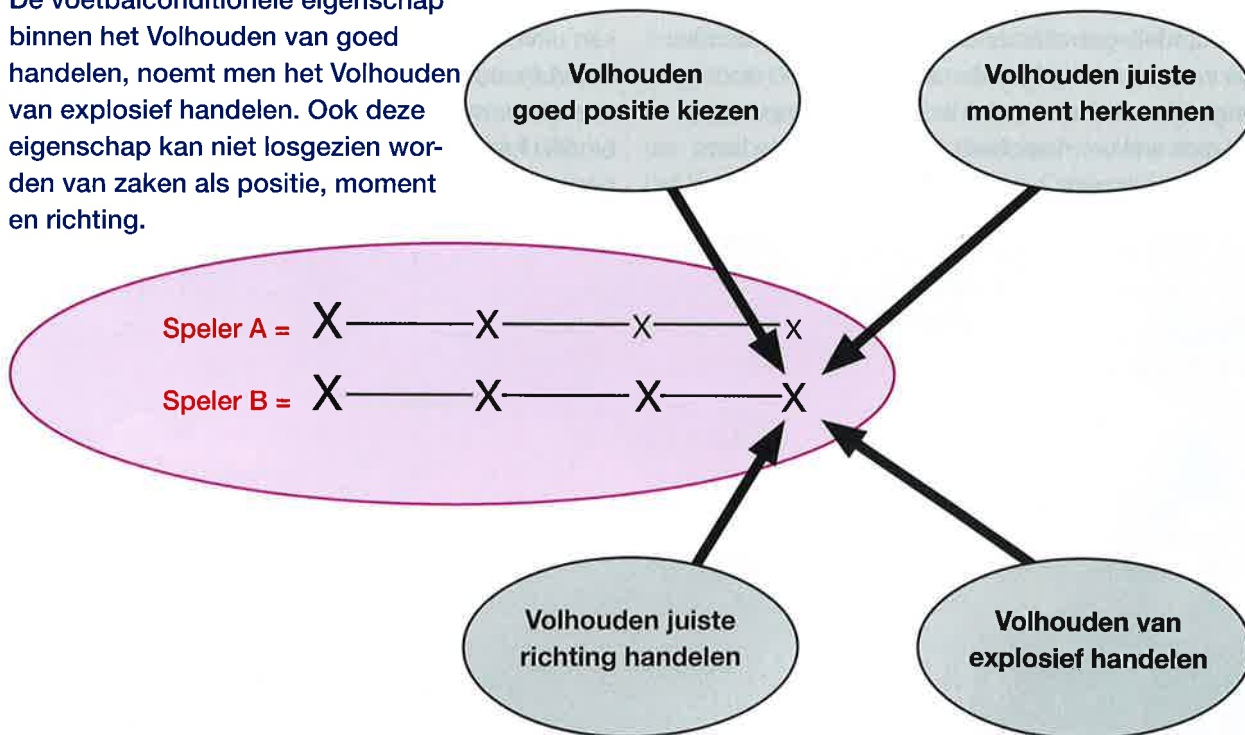


Eerder in dit hoofdstuk staat beschreven dat het Beter handelen onder meer bestaat uit de voetbalconditionele eigenschap Explosiever handelen. In het verlengde hiervan bestaat het Volhouden van goed handelen onder meer uit de voetbalconditionele eigenschap Volhouden van explosief handelen. Met andere woorden, een speler dient in de slotfase nog net zo explosief te handelen als in het begin van de wedstrijd. Het is niet de bedoeling dat handelingen aan het begin van de wedstrijd weliswaar 100% explosief zijn maar na verloop van tijd nog maar met 90, 80 en in de slotfase van de wedstrijd zelfs nog maar met 70% van de maximale explosiviteit worden uitgevoerd.

De voetbalconditionele eigenschap Volhouden van explosief handelen, staat geïllustreerd in figuur 5.5. De grootte van het kruisje zegt iets over hoe goed een speler de voetbalhandeling uitvoert. In tegenstelling tot speler A, is speler B wel in staat om het kruisje groot te houden. Oftewel, speler B blijft tijdens het trainen methodische stap drie ook na verloop van tijd goed positie kiezen, het juiste moment van handelen herkennen, in de juiste richting handelen en...hij kan het volhouden om explosief te handelen. Al deze elementen samen resulteren in het langer Volhouden van goed handelen.

Figuur 5.5

De voetbalconditionele eigenschap binnen het Volhouden van goed handelen, noemt men het Volhouden van explosief handelen. Ook deze eigenschap kan niet losgezien worden van zaken als positie, moment en richting.



5.3.3.2 Explosieve Capaciteit

Zoals voor de maximale prestatie het begrip vermogen bestaat, zo heeft men in de trainingsleer ook een term voor het volhouden van een prestatie. Hiervoor wordt het begrip capaciteit gebruikt. Om de voetbalconditionele eigenschap Volhouden van explosief handelen aan te duiden, zou ook wel de term Explosieve Capaciteit kunnen wor-

den gehanteerd. Echter, ook nu is sprake van een te algemene term die niet bruikbaar is om iets te kunnen zeggen over voetballen. Daarom zal vanaf nu in dit boek alleen nog gesproken worden over het Volhouden van explosief handelen en niet over Explosieve Capaciteit.

5.3.4 Volhouden van vaak handelen

Lang ritme: X-X-X-X-X-X-X
Kort ritme: X-X-X-X-X-X-X

Stel dat tijdens het ontwikkelen van de teamtaak storen het team is aanbelandt bij methodische stap vier. Het verdedigende team probeert nu niet 20 maar 30 meter over de middenlijn al de opbouw van de tegenpartij te storen. Zoals gezegd, betekent deze methodische stap dat spelers storende voetbalhandelingen als druk zetten en doordekken steeds vaker zullen moeten kunnen uitvoeren. Anders kan het aanvallende team via een dieptepass profiteren van de steeds grotere ruimte achter de laatste linie van het verdedigende team. Tijdens deze training zullen de spelers van

het verdedigende team na verloop van tijd steeds meer moeite hebben om iedere keer weer druk te zetten op de balbezittende speler. Men heeft de neiging dit verschijnsel eveneens te plaatsen onder de noemer vermoeidheid. Maar ook nu is het zo dat deze algemene term niet precies vertelt wat er misgaat op het veld in de laatste fase van de training. In werkelijkheid hebben spelers moeite met het Volhouden van vaak handelen en in het bijzonder met het volhouden van vaak druk zetten. Welke voetbalconditionele eigenschap schiet in deze situatie onder meer te kort?

5.3.4.1 Volhouden van snel herstellen tussen handelingen

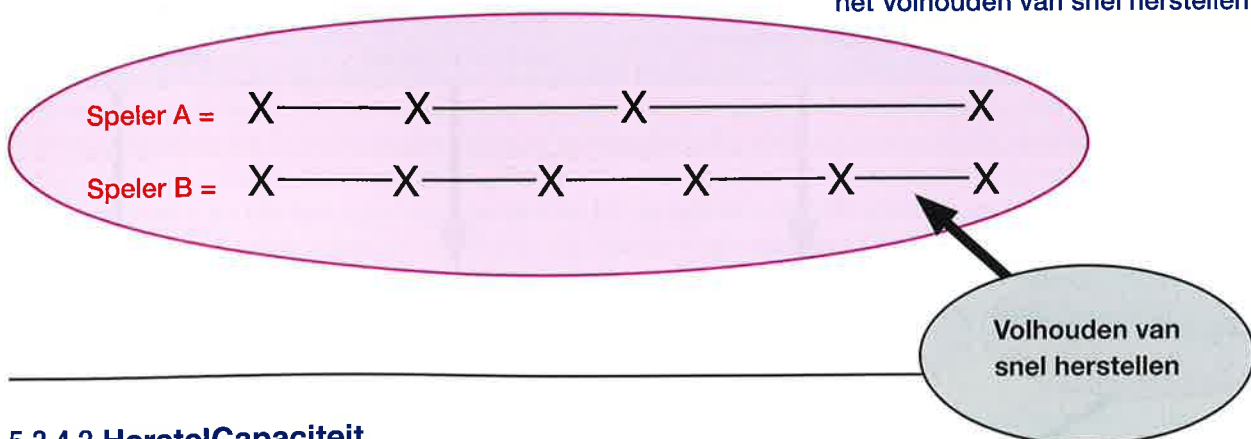
Lang ritme: X-X-X-X-X-X-X
Kort ritme: X-X-X-X-X-X-X

Stel een speler is in het eerste deel van de training in staat om gemiddeld iedere 10 seconden druk te zetten op de balbezittende speler. Maar al naar gelang het trainen van methodische stap vier vordert, neemt dit toe tot 20, 30 en op een gegeven moment zelfs 40 seconden. Dit betekent dat de speler steeds meer tijd nodig heeft om te herstellen tussen het iedere keer druk zetten. In dat geval heeft hij moeite met het Volhouden van snel herstellen tussen handelingen. Ideaal zou zijn dat een speler ook in het laatste deel van de training slechts 10 seconden nodig heeft om te herstellen.

Het Volhouden van snel herstellen is dus de voetbalconditionele eigenschap die aan de basis staat van het Volhouden van vaak handelen.

Deze voetbalconditionele eigenschap wordt nogmaals uitgelegd in figuur 5.6. De lijntjes tussen de kruisjes worden bij speler B minder snel langer dan speler A, hetgeen symboliseert dat speler B in het laatste deel van de training langer kan volhouden om elk keer weer snel te herstellen na het druk zetten. Het Volhouden van snel herstellen is symbolisch gezien het volhouden van korte streepjes tussen de kruisjes.

Figuur 5.6 De voetbalconditionele eigenschap binnen het Volhouden van vaak handelen, noemt men het Volhouden van snel herstellen.



5.3.4.2 HerstelCapaciteit

Hierboven staat beschreven dat het volhouden binnen de trainingsleer ook wel wordt aangeduid met de term capaciteit. Voor de voetbalconditionele eigenschap Volhouden van snel herstellen zou daarom het begrip HerstelCapaciteit kunnen

dienen. Zoals gezegd, is dergelijke terminologie te algemeen en nietszeggend in de context van het voetballen. Daarom zal in dit boek worden gesproken over het Volhouden van snel herstellen en niet over HerstelCapaciteit.

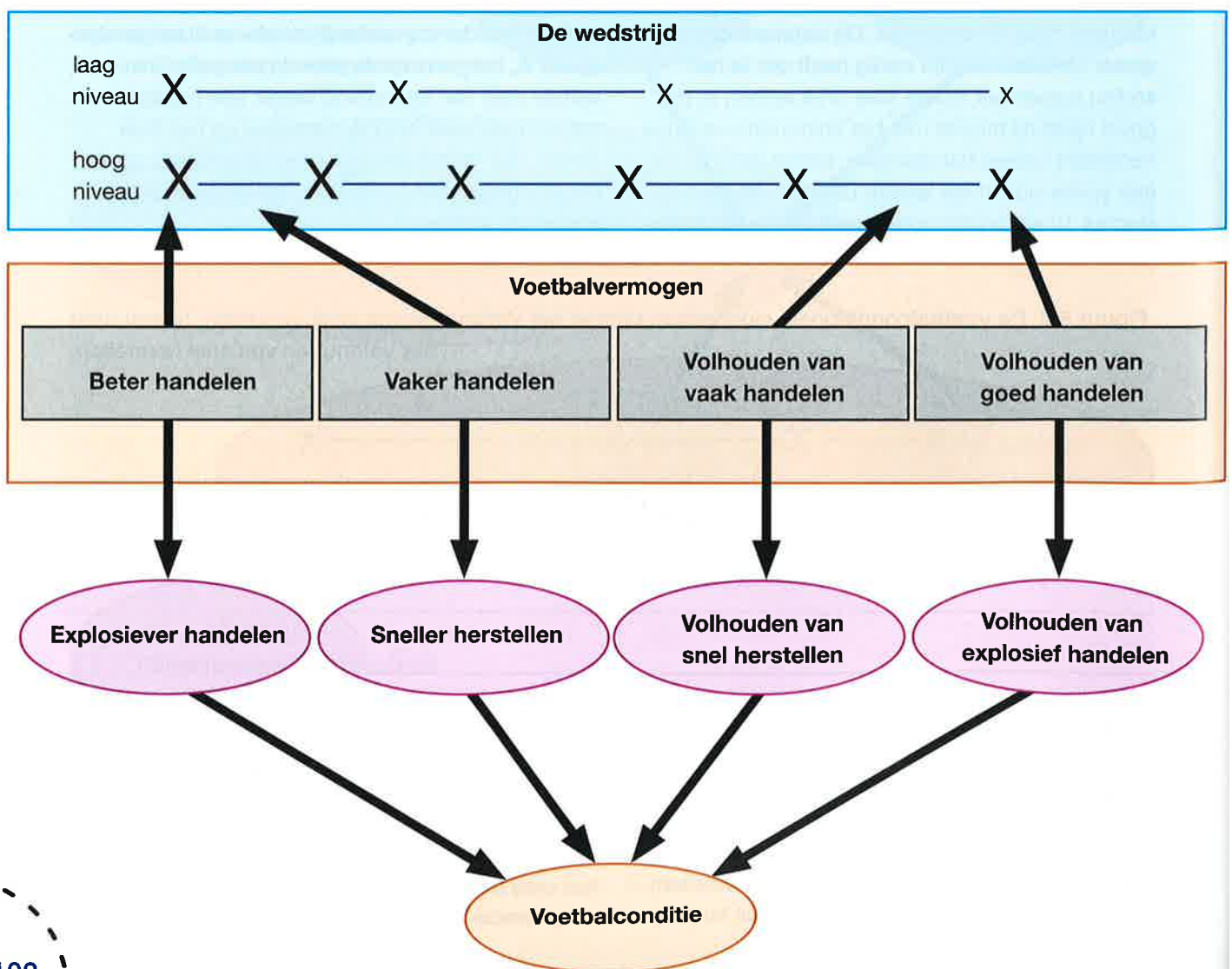
5.4 Conclusie

Tijdens het verbeteren van hun voetbalvermogen – met behulp van methodische stappen – blijken spelers inderdaad automatisch ook voetbalconditionele grenzen te verleggen. Eén van de doelstellingen van dit hoofdstuk was te onderzoeken tegen welke voetbalconditionele grenzen ze precies aanlopen tijdens het ontwikkelen van hun voetbalvermogen. Bij het definiëren van de verschillende voetbalconditionele eigenschappen is gebleken dat de voetbalconditie vele malen complexer is dan de conditie van bijvoorbeeld marathonlopers of sprinters. Bij het lopen van lange afstanden hanteert men vaak de term uithoudingsvermogen. Als het gaat om de 100 m sprint spreekt men juist weer over kracht en snelheid. Het voetbalspel

blijkt te complex om de voetbalconditie in eerste instantie op te kunnen opsplitsen in algemene – en nietszeggende – termen als kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en eventueel lenigheid. Geen van deze componenten dekt de lading als het gaat om het handelen van voetballers. Daarom is in dit boek gekozen om ook de voetbalconditie te definiëren in handelingstaal. In figuur 5.7 is de voetbalconditie operationeel gemaakt in concreet en observeerbaar voetbalgedrag. Dit maakt voetbaltraining in z'n algemeenheid en het verbeteren van de voetbalconditie in het bijzonder een stuk eenvoudiger. De coach kan immers op deze manier heel goed duidelijk maken wat de doelstelling van zijn (voetbalconditionele) training is

Figuur 5.7

De vier voetbalconditionele eigenschappen lopen tijdens de wedstrijd door elkaar heen.



en wat de specifieke aandachtspunten zijn tijdens die bewuste training. Dit in tegenstelling tot een werkwijze waarin gebruik wordt gemaakt van de traditionele terminologie, zoals staat beschreven in het kader Aëroob, anaëroob en meer van die niet-voetbalterminologie. Overigens zijn de vier voetbalconditionele eigenschappen in dit hoofdstuk in eerste instantie bewust los van elkaar beschreven, maar lopen zij in werkelijkheid tijdens de wedstrijd door elkaar heen (zie figuur 5.7).

Dat tijdens de voetbaltraining automatisch ook voetbalconditionele grenzen worden verlegd, heeft zo zijn consequenties. Het verleggen van dit soort grenzen is namelijk aan bepaalde fysiologische wetmatigheden gebonden. De coach kan zijn spelers niet zo maar willekeurig blootstellen aan allerlei trainingsprikkels. Hij doet er verstandig aan om tijdens het samenstellen van een methodisch stappenplan – bijvoorbeeld voor het verbeteren van het aanvallen – rekening te houden met een aantal van deze wetmatigheden. Het toepassen

van deze kennis maakt het mogelijk een team tijdens het voetballeerproces tegelijkertijd ook voetbalconditioneel sterker te maken zonder dat er vermoeidheid en blessures ontstaan. Kortom, de voetbalconditionele ontwikkeling van spelers is een integraal onderdeel van het periodiseren van voetballen.

Dat spelers tijdens de het verbeteren van het aanvallen, verdedigen en omschakelen automatisch ook voetbalconditioneel sterker worden, sluit niet uit dat de coach ervoor kan kiezen om bepaalde voetbalconditionele eigenschappen nog eens extra te verbeteren tijdens de training. Met behulp van een specifieke voetbalvorm kan één van de vier voetbalconditionele eigenschappen – bijvoorbeeld het Sneller herstellen – nog eens extra worden getraind bovenop het trainingseffect dat automatisch optreedt als gevolg van methodische stappen. Voor deze specifieke voetbalconditietraining is een periodiseringsmodel beschikbaar. Dit model is het centrale thema in het volgende hoofdstuk.

Aëroob, anaëroob en meer niet-voetbal terminologie!

In hoofdstuk 1 is al gerefereerd naar de manier waarop in het verleden over conditietraining is gesproken. Vele generaties voetbalcoaches zijn opgeleid in de veronderstelling dat conditietraining bestond uit begrippen als aëroob vermogen, aërobe capaciteit, anaëroob vermogen, anaërobe capaciteit en nog meer van dit soort niet-voetbaltermen. Het taalgebruik was gebaseerd op de traditionele trainingsleer en stond los van het voetballen. Het probleem met deze woorden is dat ze iets zeggen over wat er tijdens het voetballen gebeurt in het lichaam van een voetballer. Maar het vertelt ons niets over het handelen van voetballers en hoe we dit kunnen beïnvloeden. Bij het begrip anaëroob vermogen denken de meeste mensen niet direct aan voetballen en omgekeerd zal bij de meeste coaches tijdens een wedstrijd niet het woord anaëroob vermogen door het hoofd schieten als zij hun spits zien vrijlopen. Het woord anaëroob heeft namelijk helemaal geen betekenis in de context van een voetbalwedstrijd. Om precies te zijn, heeft de term anaëroob betrekking op het fysiologische proces dat zich afspeelt in het lichaam van een voetballer tijdens het uitvoeren van een explosieve handeling. Dus anaëroob staat in feite voor explosiviteit. In tegenstelling tot het begrip anaëroob is de explosiviteit van een speler beter observeerbaar. Dus waarom moeilijk doen als het makkelijk kan. Gebruik concrete voetbalterminologie. De meeste coaches kunnen zich iets voorstellen bij de opmerking 'die speler handelt heel explosief'. Slechts enkelen zullen de uitspraak 'die speler heeft een groot anaëroob vermogen' kunnen plaatsen. De hierboven besproken vier voetbalconditionele eigenschappen zijn in feite nieuw ontwikkelde voetbaltermen en komen in de plaats van vier oude termen uit de algemene trainingsleer (zie figuur 7.20).

Op het moment dat deze terminologie wordt gebruikt, is het ook mogelijk om te bepalen of de voetbalconditie van een team of een individuele speler voldoende is. Het volhouden van vaak handelen is immers eenvoudig waar te nemen tijdens de wedstrijd. Voor het bepalen van iemands aërobe capaciteit daarentegen hebben we allerlei ingewikkelde conditietests nodig. Het gaat om twee totaal verschillende begrippen waarmee men hetzelfde probeert te benoemen. De vier traditionele termen zijn misschien zeer geschikt voor atletiektrainers maar niet voor voetbalcoaches. De nieuwe terminologie in concrete en waarneembare voetbalhandelingen vereist uiteraard wel dat men het voetbalspel begrijpt en kan analyseren.

Week 1: Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli: Training 1
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 20 juli: Training 2
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 22 juli: Training 3
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 24 aug.: Training 4
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Week 2: Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli: Training 5
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 27 juli: Training 6
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 29 juli: Training 7
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 31 juli: Oefenwedstrijd

Week 3: Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.: Training 8
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 3 aug.: Training 9
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 5 aug.: Training 10
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 7 aug.: Oefenwedstrijd

Week 4: Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.: Training 11
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 10 aug.: Training 12
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 12 aug.: Training 13
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 14 aug.: Oefenwedstrijd

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1

Ma. 13 sep.: Training 24

**Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 14 sep.: Training 25

**Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 16 sep.: Training 26

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2

Ma. 20 sep.: Training 27

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 21 sep.: Training 28

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 23 sep.: Training 29

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3

Ma. 27 sep.: Training 30

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 28 sep.: Training 31

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 30 sep.: Training 32

**Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4

Ma. 4 okt.: Training 33

**Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 5 okt.: Training 34

**Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 7 okt.: Training 35

**Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week

Ma. 11 okt.: Training 36

**Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)

Do. 14 okt.: Training 37

**Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5

Ma. 18 okt.: Training 38

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 19 okt.: Training 39

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 21 okt.: Training 40

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 23 okt.: Training 41

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Week 15: Cyclus 2 / week 6

Ma. 25 okt.: Training 42

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 26 okt.: Training 43

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Do. 28 okt.: Training 44

**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2**

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

Iedere jeugd- of seniorencoach in het amateurvoetbal kan gebruik maken van deze teamperiodisering. Op blz. 278 staat beschreven hoe de coach de opbouw binnen deze voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn eigen praktijksituatie op het moment dat hij op andere avonden traint of indien zijn team twee keer per week traint in plaats van drie keer, zoals in dit voorbeeld.

In deze teamperiodisering is ook het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen verwerkt, zoals staat beschreven in hoofdstuk 5. Er is gebruik gemaakt van de methodische stappen die staan uitgewerkt op blz. 89 t/m 93.

Het periodiseringsmodel

6.1 Inleiding

Naast wedstrijden bestaat de periodisering in het voetballen uit trainingen ter verbetering van het aanvallende, verdedigende en omschakelende. In het vorige hoofdstuk staat beschreven hoe de coach met behulp van allerlei methodische stappen binnen trainingsvormen steeds hogere eisen kan stellen aan zijn spelers. Zij worden gedwongen hun grenzen te verleggen, onder andere op het gebied van de voetbalconditie. Stel de coach is gedurende een aantal weken bezig met het ontwikkelen van de teamtaak storen. In de periodisering staat het methodische stappenplan op dat moment in het teken van het beter leren storen. Binnen dit stappenplan heeft de coach de mogelijkheid om op bepaalde momenten in iedere trainingsweek het voetbalconditionele aspect wat meer te benadrukken met behulp van specifieke voetbalconditionele trainingsvormen.

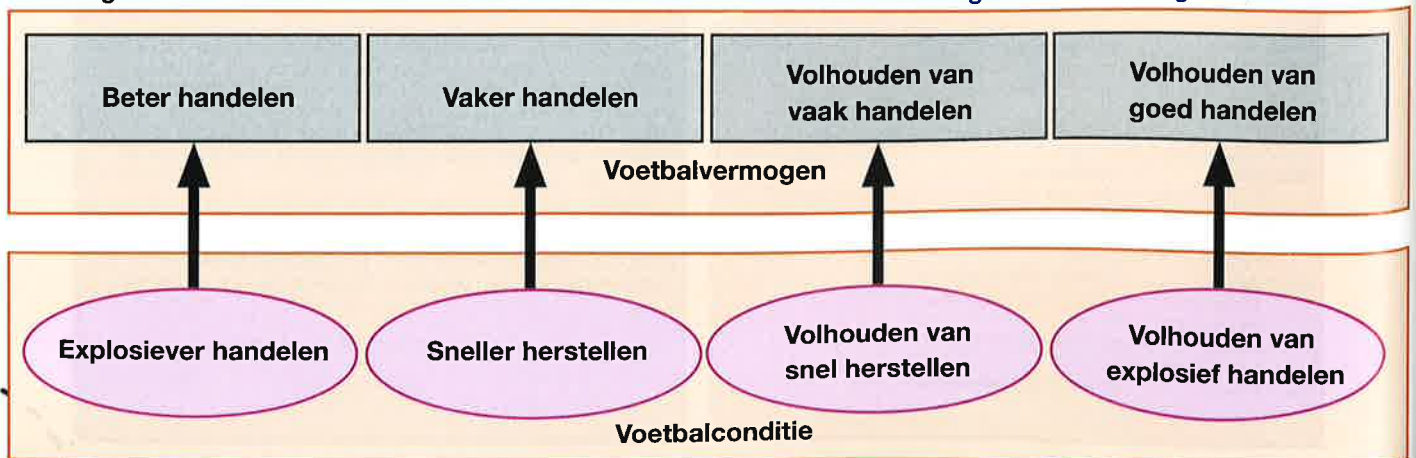
Deze trainingsvormen maken weliswaar gewoon onderdeel uit van het methodische stappenplan ter verbetering van het storen. Ze hebben alleen een groter voetbalconditioneel accent dan normaal als gevolg van een verandering in bijvoorbeeld het aantal spelers per team, de grootte van het speelveld en de arbeidrustverhouding.

Daar waar trainingen binnen een methodisch stappenplan meestal bestaan uit partijvormen tussen 8v8 en 11v11, worden deze partijvormen om voetbalconditionele redenen vereenvoudigd tot 6v6, 3v3 of zelfs 1v1. Ook tijdens deze zogenaamde voetbalconditionele trainingen richt de coaching zich in eerste instantie op de uitvoering van storende handelingen. Het is de keuze van de trainingsvorm en de daaraan gekoppelde arbeidrustverhouding die garant staat voor het nog verder verleggen van voetbalconditionele grenzen. De taak van de coach is hierin goede keuzes te

maken en deze trainingen op het juiste moment te plannen.

In het eerste deel van dit hoofdstuk richt de aandacht zich met name op het beschrijven van de plaats van deze voetbalconditionele trainingsvormen binnen – in dit voorbeeld – een methodisch stappenplan voor de teamtaak storen. Daarnaast zullen deze trainingsvormen elk aan een voetbalconditionele eigenschap worden gekoppeld. Vervolgens zal blijken dat de verschillende voetbalconditionele trainingsvormen als bouwstenen fungeren voor een zogenaamd periodiseringsmodel. Dit model is ontwikkeld op basis van allerlei trainingswetten en –principes. Het periodiseringsmodel dient als handvat voor het plannen van de specifieke voetbalconditionele trainingen binnen de totale periodisering, zodat de coach het optimale rendement haalt uit zowel de teamtactische als voetbalconditionele trainingen.

Figuur 6.1 De voetbalconditie - als onderdeel van het voetbalvermogen - in handelingstaal.



6.2 Voetbalconditionele trainingsvormen

Binnen iedere voetbaltraining speelt elk van de vier voetbalconditionele eigenschappen een rol. Of het nu gaat om 11v11, 4v4 of het afwerken op doel, steeds weer moeten spelers Explosiever handelen, tussendoor Sneller herstellen en deze beide ook nog eens steeds langer volhouden. Mocht de coach zo af en toe tijdens de training één van de vier voetbalconditionele eigenschappen er specifiek uit willen lichten – bijvoorbeeld het Explosiever handelen – dan zal hij binnen een bepaalde trainingsvorm de voetbalweerstand – zoals de ruimte en het aantal spelers – moeten vereen-

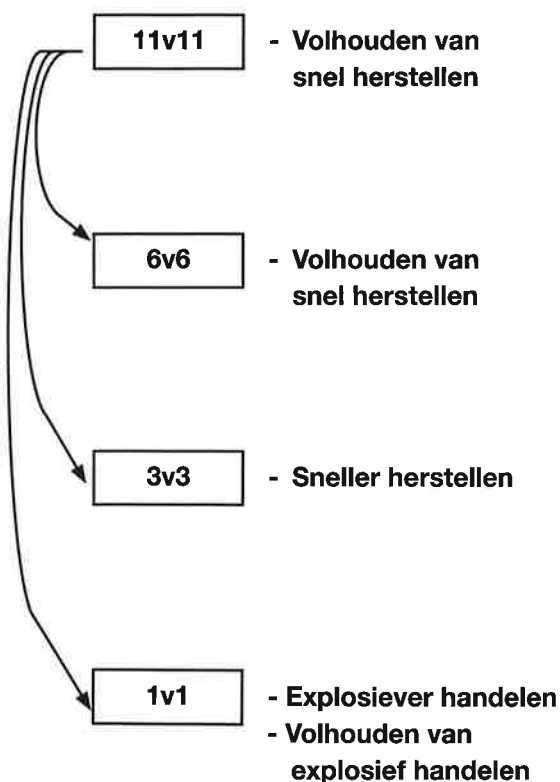
voudigen en de verhouding tussen arbeid en rust zodanig dienen aan te passen, dat met name op het gebied van die specifieke voetbalconditionele eigenschap grenzen worden verlegd. Hieronder wordt voor elke voetbalconditionele eigenschap een dergelijke specifieke voetbalconditionele trainingsvorm besproken. Zoals gezegd, blijven deze trainingsvormen te allen tijde deel uitmaken van het methodische stappenplan dat door de coach op dat moment wordt gehanteerd. De coaching is dan ook niet primair gericht op de voetbalconditie maar op het verbeteren van het voetbalvermogen.

6.2.1 Explosiever handelen

Laag niveau: X
Hoog niveau: X

Binnen het voetbalvermogen bestaat het Beter handelen onder meer uit de voetbalconditionele eigenschap Explosiever handelen (zie figuur 6.1). Bij het trainen van deze eigenschap is het van belang dat spelers tussen de explosieve voetbalhandelingen volledig kunnen herstellen. Alleen dan kunnen zij elke volgende handeling steeds weer 100% explosief uitvoeren. Indien de tussenliggende rustperiode te kort zou zijn, wordt de derde of vierde handeling nog maar op bijvoorbeeld 90% uitgevoerd en de vijfde en zesde handeling nog slechts op 80%. In dat geval is niet meer sprake van het trainen van het Explosiever handelen. Steeds weer een maximale uitvoering op 100% is een absolute must om grenzen te verleggen en het niveau van Explosiever handelen van 100 naar 101%, oftewel naar een hoger niveau te tillen.

Een partijvorm 11v11 is duidelijk ongeschikt voor het trainen van het Explosiever handelen. Door het grote aantal spelers wordt relatief weinig explosief gehandeld in korte tijd. Daarnaast is het tijdens een grote partijvorm niet mogelijk spelers steeds maximaal te laten herstellen tussen explosieve voetbalhandelingen. De coach zal daarom het 11v11 dienen te vereenvoudigen tot een trainingsvorm waarin het aantal explosieve handelingen en de tussenliggende rust wel te sturen is. Dit betekent in de praktijk dat een partij- of positieospel niet geschikt is. De coach zal de trainingsvorm helemaal moeten vereenvoudigen tot aan 1v1 om de bovengenoemde factoren onder controle te kunnen houden (zie figuur 6.2). Ondanks de grote mate van vereenvoudiging staat ook tijdens het 1v1 het verbeteren van de teamfunctie van dat moment centraal.



Figuur 6.2

De vier voetbalconditionele eigenschappen kunnen worden getraind met behulp van voetbalconditionele trainingsvormen. Dit zijn vaak vereenvoudigingen van de 11v11.

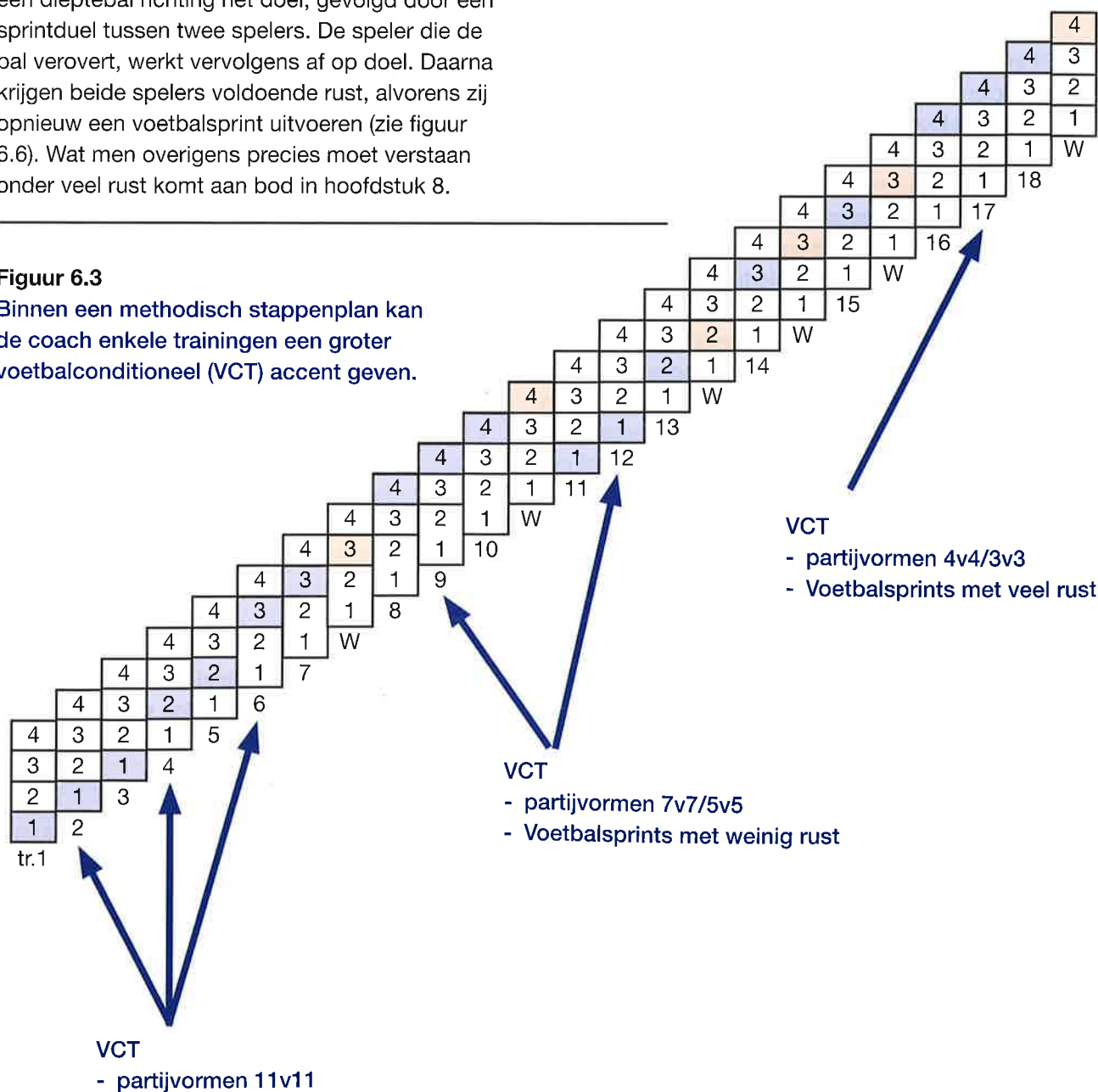
6.2.1.1 Voetbalsprints met veel rust

De trainingsvorm 1v1 die het meest geschikt is voor het ontwikkelen van de voetbalconditionele eigenschap Explosiever handelen, is de Voetbalsprints met veel rust. Met de term voetbalsprint wordt bedoeld dat spelers allerlei voetbalhandelingen sprintend uitvoeren binnen voetbalsituaties. In tegenstelling tot het geïsoleerde sprinten, spelen tijdens het uitvoeren van een voetbalsprint de factoren positie kiezen, moment herkennen, richting bepalen en snelheid van handelen wel allemaal een rol. Concreet moet men denken aan een trainingsvorm waarin spelers na het duel 1v1 moeten afwerken op doel. De vorm start steeds met een dieptebal richting het doel, gevolgd door een sprintduel tussen twee spelers. De speler die de bal verovert, werkt vervolgens af op doel. Daarna krijgen beide spelers voldoende rust, alvorens zij opnieuw een voetbalsprint uitvoeren (zie figuur 6.6). Wat men overigens precies moet verstaan onder veel rust komt aan bod in hoofdstuk 8.

Deze voetbalconditionele trainingsvorm kan ook onderdeel uitmaken van het methodische stappenplan ter verbetering van de teamtaak storen (zie figuur 6.3). In dat geval ligt het accent binnen deze trainingsvorm – door het vereenvoudigen van de voetbalweerstand – nadrukkelijker dan tijdens het 11v11 op het verbeteren van het Explosiever handelen in z'n algemeenheid en het explosiever uitvoeren van storende voetbalhandelingen in het bijzonder. De coaching tijdens de Voetbalsprints met veel rust is daarom ook vooral gericht op de uitvoering van deze storende handelingen.

Figuur 6.3

Binnen een methodisch stappenplan kan de coach enkele trainingen een groter voetbalconditioneel (VCT) accent geven.



6.2.2 Volhouden van explosief handelen

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Voor het Volhouden van explosief handelen, geldt eveneens dat een partijvorm 11v11 niet de ideale trainingsvorm is. Omdat dergelijke partijvormen over het algemeen een grote omvang hebben, worden spelers op zich wel gedwongen om langere tijd achter elkaar explosief te handelen. Maar van het verleggen van grenzen op dit gebied is niet of nauwelijks sprake.

De trainingssituatie 11v11 zal andermaal vereenvoudigd dienen te worden tot 1v1 (zie figuur 6.2). Tijdens partij- en positie spelen heeft de coach simpelweg niet de mogelijkheid om het aantal explosieve voetbalhandelingen en de tussenliggende rust exact te sturen. Bij de Voetbalsprints met weinig rust ligt dit wel binnen het bereik van de coach.

6.2.2.1 Voetbalsprints met weinig rust

Ook bij de Voetbalsprints met weinig rust kan weer gebruik worden gemaakt van het zogenaamde afwerken op doel (of een andere vorm met hetzelfde effect). In dit geval krijgen spelers juist heel weinig rust tussen herhalingen, zodat ze tussendoor juist niet volledig kunnen herstellen. Zij moeten alweer sprinten, duelleren en afronden op doel op het moment dat zij eigenlijk nog buiten adem zijn. Daardoor zullen zij steeds minder explosief kunnen handelen, oftewel ze hebben moeite met het Volhouden van explosief handelen. Figuur 6.3 laat zien dat ook deze voetbalconditionele trainingsvorm gewoon onderdeel is van het methodische

stappenplan voor de teamtaak storen. De coach richt zijn aandacht tijdens de Voetbalsprints met weinig rust in deze fase vooral op de uitvoering van storende handelingen. Op het moment dat men bezig is met het ontwikkelen van de teamtaak scoren, is de coaching vooral gericht op de uitvoering van de scorende voetbalhandelingen. Ondanks het dominante voetbalconditionele karakter van de Voetbalsprints met weinig rust, staat ook deze trainingsvorm primair in het teken van het beter leren aanvallen, verdedigen of omschakelen. Wat men overigens precies moet verstaan onder weinig rust komt aan bod in hoofdstuk 8.

6.2.3 Sneller herstellen

Laag niveau: X—X—X
Hoog niveau: X—X—X

Tijdens het ontwikkelen van de teamtaak storen, worden spelers – als gevolg van een aantal methodische stappen – onder andere gedwongen tot Vaker handelen (zie figuur 5.4). Daardoor wordt automatisch ook de voetbalconditionele eigenschap Sneller herstellen verbeterd. Indien de coach deze eigenschap ergens in een trainingsweek extra wil benadrukken, dan is een partijvorm in de orde van grootte van 11v11 niet het meest geschikt. Als gevolg van het grote aantal spelers per team wordt het aantal benodigde storende voetbalhandelingen over relatief veel spelers verdeeld. Kortom, een partijvorm 11v11 is niet ideaal om spelers te leren vaker te handelen tijdens de wedstrijd. In een partijvorm 7v7 is dit al anders. Toch zal de coach moeten kiezen voor hele kleine partijvormen indien hij absoluut zeker wil zijn dat zijn spelers grenzen verleggen op het gebied van het Vaker handelen en in het verlengde daarvan het Sneller herstellen.



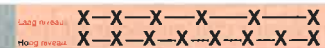
Een partijvorm 11v11 is niet ideaal om spelers vaker te laten handelen dan tijdens de wedstrijd.

6.2.3.1 Partijvormen 4v4/3v3

Tijdens een partijvorm 4v4 of 3v3 is het aantal medespelers zeer beperkt. Deze spelers zullen in korte tijd elk heel veel storende voetbalhandelingen moeten uitvoeren. Door het 11v11 te vereenvoudigen naar 4v4/3v3 weet de coach 100% zeker dat spelers vaker zullen handelen (zie figuur 6.2). De tijd om te herstellen tussen de handelingen is daarom per definitie korter dan gedurende de wedstrijd. Spelers worden gedwongen grenzen te verleggen op het gebied van de voetbalconditionele eigenschap Sneller herstellen. Figuur 6.3 laat zien dat deze kleine partijvormen overigens gewoon onderdeel blijven van het methodisch stappenplan ter verbetering van het storen. De coaching is daarom ook tijdens deze voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 vooral gericht op het verbeteren van het voetbalvermogen en niet

specifiek op de voetbalconditie. De keuze van de trainingsvorm staat garant voor het verleggen van grenzen op het gebied van het Sneller herstellen. Vervolgens heeft de coach wel de mogelijkheid om ook binnen een voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3 methodische stappen te laten plaatsvinden. Binnen een partijvorm 4v4 is het heel goed mogelijk om in een aantal stappen het storen van bijvoorbeeld de middenvelders verder te ontwikkelen. Bij de bovengenoemde partijvormen 4v4/3v3 is overigens rekening gehouden met de keeper. In feite gaat het bij 4v4 om 3v3 + 2 keepers en 3v3 betekent 2v2 + 2 keepers. Mocht er – om wat voor reden dan ook – zonder keepers worden getraind, dan verandert 4v4/3v3 in 3v3/2v2. Zolang men bijvoorbeeld 4v4 + 2 keepers maar niet als 4v4 beschouwt. In dat geval is sprake van 5v5.

6.2.4 Volhouden van snel herstellen



In het tweede deel van de wedstrijd gaan spelers over het algemeen steeds minder vaak handelen. Ze schakelen een keer niet om of ze zetten minder vaak druk omdat ze steeds meer tijd nodig hebben om tussendoor snel te herstellen. De beste manier om het Volhouden van snel herstellen te trainen, is

door spelers tijdens de training in dezelfde situatie te brengen als tijdens de wedstrijd. Deze voetbalconditionele eigenschap kan daarom het best getraind worden met behulp van een trainingsvorm die zoveel mogelijk lijkt op de wedstrijdssituatie, oftewel in partijvormen 11v11 of iets dat daar op lijkt.

6.2.4.1 Partijvormen 11v11/8v8

Tijdens het ontwikkelen van bijvoorbeeld de teamfunctie verdedigen, zullen alle spelers gedurende iedere training na verloop van tijd minder vaak gaan handelen. Ieder methodisch stappenplan zal steeds hogere eisen stellen aan het Volhouden van vaak handelen en dus ook aan de voetbalconditionele eigenschap Volhouden van snel herstellen. Indien de coach deze eigenschap nog extra wil ontwikkelen, kan hij bijvoorbeeld één keer per week de partijvormen 11v11 iets langer laten doorgaan dan normaal. In dat geval krijgen de spelers gedurende de partijvorm vanzelf – net als tijdens de wedstrijd – meer moeite om vaak te blijven handelen. Aan het einde van de partijvorm hebben ze steeds meer tijd nodig om te herstellen tussen de verschillende handelingen. Het is in eerste instantie aan de spelers zelf om in het laatste deel van de training evengoed iedere keer de benodigde voetbalhandelingen te blijven uitvoeren. Daarnaast

kan de coach hen daarin ondersteunen in de vorm van coaching. Kortom, als gevolg van een aanpassing in de arbeidsrustverhouding komt het accent binnen deze partijvorm nadrukkelijker te liggen op het verleggen grenzen voor wat betreft het Volhouden van snel herstellen.

Omdat de coach streeft naar het nabootsen van de wedstrijdssituatie, is het vereenvoudigen van 11v11 in eerste instantie niet noodzakelijk (zie figuur 6.2). Anderzijds kan de coach overwegen om – vanuit voetbalconditioneel oogpunt – evengoed te kiezen voor een kleine vereenvoudiging van 11v11. De problemen met het Volhouden van vaak handelen, ontstaan tijdens de wedstrijd vaak pas na ruim een uur voetballen. Door bijvoorbeeld 8v8 of 9v9 te spelen, zullen spelers al in een vroeger stadium van de training minder vaak gaan handelen. Per saldo zal de training daardoor minder lang duren.

6.2.4.2 Partijvormen 7v7/5v5

Tussen de partijvormen 11v11/8v8 en de eerder besproken partijvormen 4v4/3v3 bevinden zich de partijvormen 7v7/5v5. De vraag is of deze partijvormen eveneens geschikt zijn voor het verbeteren van het Volhouden van vaak handelen of dat zij veel meer horen bij het Vaker handelen. Het antwoord is afhankelijk van de grootte van het speelveld waarop deze partijvormen worden gespeeld. Volgens de richtlijnen in dit boek is een veld van 60 x 40 meter ideaal voor een partijvorm 7v7 (zie blz. 170). Op zo'n relatief groot speelveld benadert een partijvorm 7v7 (en ook 6v6/5v5) veel meer het Volhouden van vaak handelen. Mocht de coach het speelveld aanzienlijk kleiner maken dan gaan

spelers steeds Vaker handelen en is de trainingsvorm meer geschikt voor het verbeteren van het Sneller herstellen. In dit boek vallen deze partijvormen in de eerstgenoemde categorie.

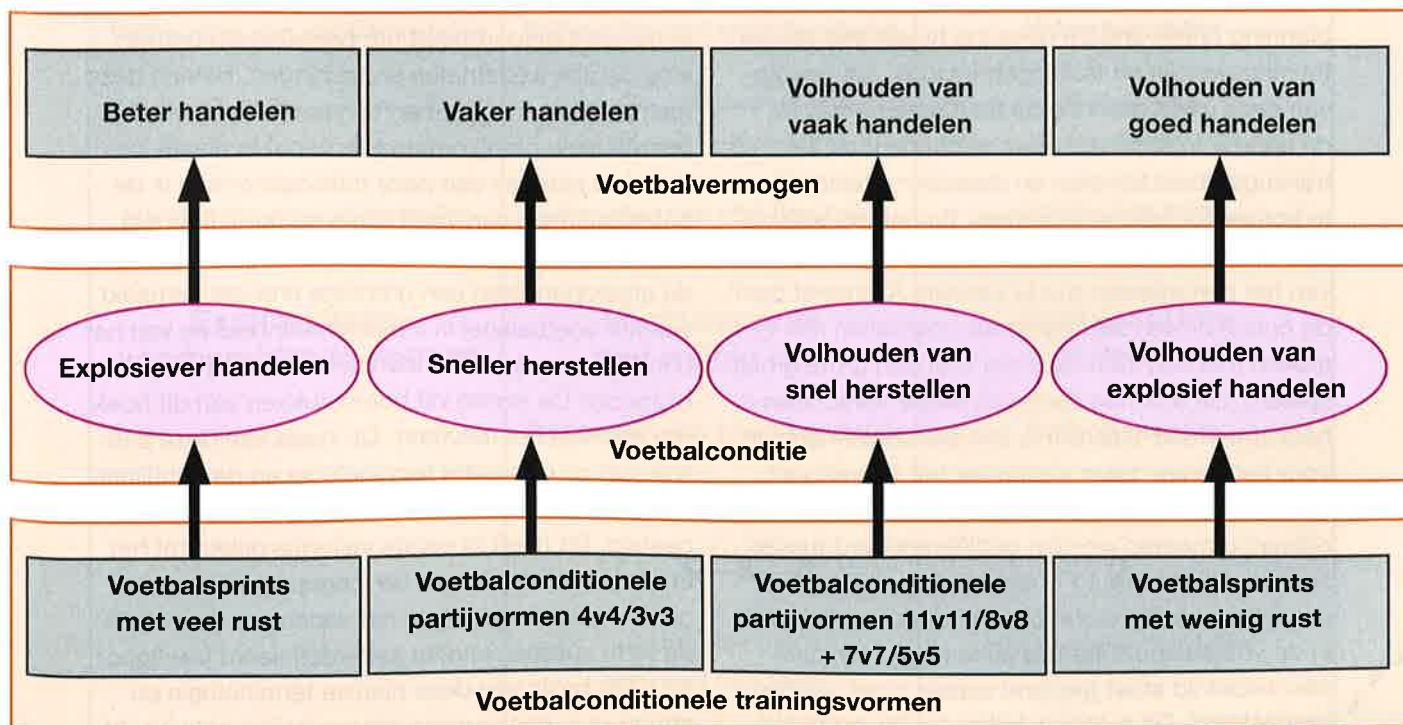
Ook bij deze partijvormen is op voorhand uitgegaan van de aanwezigheid van keepers. Letterlijk gaat het bij 7v7/5v5 daarom om 6v6 + 2 keepers/ 5v5 + 2 keepers/ 4v4 + 2 keepers. Mochten de partijvormen zonder keepers worden gespeeld dan komt het in de praktijk neer op 6v6/5v5/4v4. Overigens zullen in het vervolg de partijvormen 11v11/8v8 en de partijvormen 7v7/5v5 worden afgekort tot respectievelijk 11v11/8v8 en 7v7/5v5.

6.2.5 Conclusie

De vier voetbalconditionele eigenschappen worden tijdens iedere voetbaltraining automatisch ontwikkeld dankzij de steeds hogere eisen als gevolg van de methodische stappen. Daarnaast kunnen ze nog eens extra worden getraind met behulp van specifieke voetbalconditionele trainingsvormen. Voor de ene conditionele eigenschap zijn grote of kleine partijvormen uitermate geschikt, terwijl voor de andere eigenschap Voetbalsprints met veel of juist weinig rust zich uitstekend lenen. Zo kent

iedere voetbalconditionele eigenschap zijn eigen specifieke trainingsvorm (zie figuur 6.4). Overigens blijft een voetbalconditionele trainingsvorm gewoon onderdeel uitmaken van het methodische stappenplan waarmee men op dat moment bezig is. Dus tijdens het verbeteren van de teamtaak storen, staan de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8, 7v7/5v5 en 4v4/3v3 als ook de Voetbalsprints met veel en weinig rust, volledig in het teken van het beter leren storen.

Figuur 6.4 Iedere voetbalconditionele eigenschap heeft zijn eigen voetbalconditionele trainingsvorm.



Het doorlopen van methodische stappen gaat gewoon door binnen voetbalconditionele trainingsvormen. Tijdens de verschillende voetbalconditionele partijvormen is het heel goed mogelijk om in een aantal stappen bijvoorbeeld de teamtaak storen verder te ontwikkelen. Hoe kleiner de partijvorm, hoe meer de coaching verschuift van het voornamelijk coachen op teamniveau tijdens het 11v11 naar het hoofdzakelijk coachen per linie tijdens het 7v7 en uiteindelijk naar vooral het coachen van het individu tijdens het 3v3.

Alle teamtactische en voetbalconditionele trainingen vormen met de wedstrijden samen de periodisering. Tijdens voetbaltraining in z'n algemeenheid en binnen voetbalconditionele trainingsvormen in het bijzonder, zijn spelers dus bezig met het verleggen van voetbalconditionele grenzen. Zoals reeds eerder gememoreerd, kan dit niet klakkeloos gebeuren. Hiervoor is kennis van zaken vereist. Voetbalconditietraining heeft immers te maken met bepaalde fysiologische wetmatigheden en principes. Deze zogenaamde trainingswetten en -principes hebben onder meer betrekking op de verhouding tussen arbeid en rust. Hoe lang en hoe vaak dient een voetballer arbeid te leveren en hoe-

veel rust krijgt hij tussendoor? Door het toepassen van deze wetten en principes probeert de coach structuur aan te brengen binnen zijn periodisering voor zowel de teamtactische trainingen als de specifieke voetbalconditionele trainingsvormen. Het trainen van de teamtaak storen binnen een partijvorm 7v7 vraagt namelijk om een andere verhouding tussen arbeid en rust dan wanneer de coach het storen trainbaar maakt binnen een partijvorm 11v11. Binnen de voetbalsport heeft het begrip periodiseren betrekking op de planning van alle trainingen en wedstrijden. Het plannen van de voetbalconditionele trainingen neemt een speciale plaats in binnen het periodiseringsverhaal. Tijdens dergelijke trainingen zoekt men immers de grenzen op van de lichamelijke (on)mogelijkheden. Dit luistert heel nauw. Tijdens het balanceren op de grens ligt het gevaar van overtraining en blessures op de loer. Daarnaast is het zaak te voorkomen dat de vermoeidheid – als gevolg van voetbalconditietraining – een negatief effect heeft op de kwaliteit van andere trainingen. Om dergelijke problemen te voorkomen, krijgt de coach in het nu volgende tweede deel van dit hoofdstuk een handvat aangeleerd in de vorm van een periodiseringsmodel.

6.3 Het periodiseringsmodel

Het begrip periodiseren is algemeen bekend in tal van sporten, vooral daar waar het gaat om individuele takken van sport. Periodiseren houdt in dat de coach tijdens het maken van een trainingsplanning onder andere rekening houdt met allerlei trainingswetten en trainingsprincipes. Als gevolg van deze uitgebalanceerde trainingsopbouw is de sporter in staat om meer rendement uit z'n trainingsarbeid te halen en daardoor uiteindelijk te komen tot betere prestaties. Binnen de voetbalsport is het een stuk complexer om de principes van het periodiseren toe te passen. Allereerst heeft de coach bij een teamsport als voetballen niet te maken met één individu maar met een grote groep spelers, die ook nog eens van elkaar verschillen in belastbaarheid. Daarom is één periodiseringsplan voor het gehele team weliswaar het vertrekpunt, maar zal er binnen deze zogenaamde teamperiodisering moeten worden gedifferentieerd tussen spelers. Hoofdstuk 11 is geheel aan dit thema gewijd. Een andere complicerende factor is dat in de voetbalsport meestal elke week minimaal één wedstrijd staat gepland waarin moet worden gepresteerd. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de atletiek, waar vaak weken of zelfs maanden

lang heel rustig naar een bepaald evenement kan worden toegewerkt om daar vervolgens te pieken. Kortom, het periodiseren van voetballen is een complexe aangelegenheid.

In de voetbalsport heeft het periodiseren betrekking op alle wedstrijden en trainingen. Binnen deze teamperiodisering nemen de specifieke voetbalconditionele partijvormen een centrale plaats in. Voor het plannen van deze trainingsvormen is de belastbaarheid van voetballers namelijk heel erg bepalend. Tot hoe ver kan de coach gaan? Nu is de afgelopen jaren een grondige analyse gemaakt van het voetbalspel in z'n algemeenheid en van het conditionele aspect binnen het voetballen in het bijzonder. De eerste vijf hoofdstukken van dit boek zijn daarvan het resultaat. Op basis van deze analyse zijn de gangbare terminologie en de richtlijnen op het gebied van conditietraining ter discussie gesteld. Dit heeft in eerste instantie geleid tot het opnieuw definiëren van het begrip voetbalvermogen in handelingstaal. In het verlengde daarvan is de term voetbalconditie gherdefinieerd (zie figuur 6.1). Op basis van deze nieuwe terminologie en structuur is een vernieuwde werkwijze ontwikkeld voor wat betreft het periodiseren van voetballen.

Het goede uit het verleden is bewaard gebleven en gekoppeld aan een aantal nieuwe inzichten. Al deze kennis en ervaring is gebundeld en komt tot uiting in de vorm van het periodiseringsmodel – specifiek voor de voetbalsport – dat staat weergegeven in figuur 6.5. Dit model is opgebouwd uit de vier voetbalconditionele eigenschappen en de daaraan gekoppelde voetbalconditionele trainingsvormen, zoals die zijn geïntroduceerd in het eerste deel van dit hoofdstuk.

Het model bestrijkt in totaal zes weken. Deze cyclus is onderverdeeld in drie blokken van twee weken. Tijdens elk blok worden twee voetbalconditionele eigenschappen getraind. Verderop in dit boek zal blijken dat de indeling in blokken van twee weken te maken heeft met de wijze waarop de verschillende trainingsvormen gedurende het seizoen worden verzwaard (zie blz. 181). In weken met meer dan één wedstrijd is het niet verstandig voetbalconditioneel te trainen. Dit heeft te maken met de tijd die nodig is om te herstellen van een wedstrijd. De geplande week uit het periodiseringsmodel wordt in dat geval doorgeschoven naar de volgende trainingsweek. Zodoende kan het gebeuren dat het periodiseringsmodel van zes

weken wordt uitgesmeerd over zeven of zelfs acht trainingsweken. Ook kan het aan het begin van het seizoen voorkomen dat de zesweekse cyclus nog niet in z'n geheel is afgewerkt op het moment dat de competitie van start gaat. Verderop in dit hoofdstuk zal blijken dat dit geen enkel probleem hoeft te zijn. Echter, alvorens de aandacht te richten op het toepassen van het periodiseringsmodel in de praktijk, is het verstandig eerst langer stil te staan bij de achtergrond ervan. Wat is de logica achter dit model?

Het periodiseringsmodel is feitelijk een soort optelsom van allerlei trainingswetten en trainingsprincipes, gekoppeld aan een aantal nieuwe inzichten. Hieronder volgt een uiteenzetting. Tijdens deze uitleg zal ter illustratie andermaal gebruik gemaakt worden van de fictieve periodisering voor het senioren- of jeugdteam uit het amateurvoetbal, zoals deze in het vorige hoofdstuk reeds in grote lijnen is geïntroduceerd. Dankzij dit voorbeeld op blz. 130 wordt voor de lezer direct duidelijk hoe het toepassen van het periodiseringsmodel er in de praktijk uitziet en wat precies de plaats is van voetbalconditionele trainingsvormen binnen een methodisch stappenplan.

week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
<p>Voetbalconditionele partijvormen 11v11/10v10/9v9/8v8</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 7v7/6v6/5v5</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3</p> <p>Vaker handelen</p> <p>X—X X—X—X</p> <p>Sneller herstellen</p>	
<p>Explosiviteitsvoorbereidende vormen</p>		<p>Voetbalsprints met weinig rust</p> <p>Volhouden van goed handelen</p> <p>X—X—X—X X—X—X—X</p> <p>Volhouden van explosief handelen</p>		<p>Voetbalsprints met veel rust</p> <p>Beter handelen</p> <p>X X</p> <p>Explosiever handelen</p>	

Figuur 6.5 Het periodiseringsmodel van zes weken

6.3.1 Voetbalspecifiek

Het belangrijkste principe dat zit opgesloten in dit periodiseringsmodel is dat van de specificiteit: je traint wat je doet! Het uiteindelijke doel is dat spelers in staat zijn om beter te voetballen. Daarom bestaat het model primair uit voetbaltraining. Het blijkt vrij eenvoudig om binnen partijvormen en het afwerken op doel het accent nog nadrukkelijker te leggen op bepaalde voetbalconditionele eigenschappen. Het is simpelweg een kwestie van onder meer het variëren in het aantal spelers en de veldafmetingen en van het spelen met de verhouding tussen arbeid en rust.

In het voorbeeld van de periodisering op blz. 130 zijn de voetbalconditionele trainingen van week tot week ingevuld en is er louter en alleen sprake van voetbaltraining. Dit principe van de specificiteit heeft pas het laatste decennium echt zijn intrede gedaan in de voetbalwereld. Daarvoor was het veel meer de norm dat spelers (geïsoleerde) conditietraining kregen voorgeschoteld, bijvoorbeeld in de vorm van duurlopen in het bos en tempolopen. Deze beperkte vorm van conditietraining is onder meer het gevolg van de manier waarop het onderdeel conditietraining (of trainingskunde) jarenlang is onderwezen op de verschillende trainerscursussen. Decennia lang kregen cursisten te maken met begrippen als aëroob, anaëroob, lactisch, a-lactisch, VO₂max en anaërobe drempel. Men hanteerde een taalgebruik dat geen betekenis had voor voetbalcoaches. Bij het horen van de term aëroob schieten niet direct allerlei wedstrijdssituaties door het hoofd van de coach. Begrippen als aëroob en anaëroob zeggen namelijk niets over het handelen van voetballers. Door tijdens de trainerscursus jarenlang dergelijke a-specifieke begrippen te gebruiken, werd onbewust de indruk gewekt dat conditietraining iets anders is dan voetbaltraining.

In het verlengde daarvan gingen voetbalcoaches voor conditietraining soms zelfs ook iemand anders inhuren dan een voetbalcoach. Om een lang verhaal kort te maken, het conditionele aspect binnen het voetballen dreigde min of meer geïsoleerd te raken. Het principe van de (voetbal)specificiteit is in de loop der tijd geweld aangedaan. Met alle bovengenoemde gevolgen van dien. Hoe is het anders te verklaren dat voetballers decennia lang om een veld of door een bos moesten rennen of tussen pylonen dienden te sprinten? Gelukkig onderkennen steeds meer coaches dat tijdens het rennen om het veld de spelers vooral leren om steeds langer en sneller te rennen om het veld (zie kader).



Ook binnen de periodisering is het vertrekpunt dat een speler voetballen leert door te voetballen.

Van rennen om het veld leer je rennen om het veld

Rennen om een veld of door een bos levert weldegelijk een trainingseffect op. Een voetballer zal in staat zijn de volgende keer langer en/of sneller om het veld of door het bos te rennen. Maar is dit hetzelfde als het langer volhouden van goed en vaak vrijlopen en druk zetten? Als de doelstelling is dat voetballers moeten leren om het voetballen langer vol te houden, wat is dan effectiever dan tijdens de training steeds langer achter elkaar te voetballen? Hetzelfde geldt voor het leren voetballen met een hoger speltempo. Train dan dat hogere speltempo! En laat spelers niet met een nog hogere snelheid door het bos of om het veld rennen. Van rennen om het veld leer je rennen om het veld!

Alleen maar voetbaltraining voor Zuid-Korea en Rusland!

·Dat men nog steeds moeite heeft met het principe van specifiek trainen, bleek wel uit de reacties naar aanleiding van de prestatie van het nationale voetbalteam van Zuid-Korea (WK2002) en Rusland (EURO2008). Beide teams bereikten onder leiding van Guus Hiddink de halve finale van hun toernooi mede omdat zij als team 90 minuten lang – en indien nodig zelfs 120 minuten – een hoog speltempo konden hanteren. Zij waren hiertoe in staat omdat tijdens de voorbereiding slechts partijvormen 11v11, 7v7 en 4v4 werden gespeeld, waarbij telkens de nadruk lag op het zo snel mogelijk storen van de opbouw van de tegenpartij. Met behulp van deze partijvormen ontwikkelden de Koreaanse en Russische spelers een hele goede voetbalconditie. Toch vroegen velen zich na afloop van de respectievelijke toernooien af welk loop- en krachttrainingsprogramma de spelers hadden gebruikt in de voorbereiding. Men kon het zich niet voorstellen dat een team zo fit was geworden door tijdens de training alleen maar te voetballen. Menigeen ging er op voorhand al vanuit dat dit team hele andere training moest hebben ondergaan dan alleen voetbaltraining. Het was een perfect voorbeeld van hoe men in de voetbalwereld – net als in andere sporten overigens – gewend is te denken in allerlei geïsoleerde (conditie)trainingsvormen. Hoe komt het toch dat er in de voetbalwereld vaak onnodig moeilijk wordt gedaan en men de neiging heeft af te dwalen van het voetballen?

6.3.1.1 Back to basics

De coach doet er verstandig aan om wat betreft voetbalconditietraining in eerste instantie de zaken simpel en vooral specifiek te houden. Laat voetbalcoaches doen waar ze goed in zijn, namelijk het geven van voetbaltraining. Back to basics! Gebleken is dat voetbaltraining de beste conditietraining is. Dit maakt de voetbalcoach – en niemand anders – de beste conditietrainer. Voorwaarde is wel dat de coach in staat is voetbaltraining te geven. Het moet namelijk niet zo zijn dat spelers tijdens partijvormen hun basistaak verwaarlozen zonder dat de coach dit in de gaten heeft. Een speler die tijdens het voetballen de kantjes eraf loopt, zal geen voetbalconditionele grenzen verleggen. Een speler die tijdens een voetbalvorm de ruimte krijgt om minder vaak te handelen dan noodzakelijk, zal zeker geen grenzen verleggen binnen het Snel-

ler herstellen. De coach kan die speler dan beter rondjes laten rennen. Bij de coach die wel oog heeft voor het voetbalspel kunnen spelers echter niet ontsnappen. Die spelers weten dat als zij het uitvoeren van hun basistaak verwaarlozen, de coach dit direct herkent. In zo'n situatie is voor spelers elke partijvorm per definitie grensverleggend en daarmee ook een voetbalconditionele prikkel. Kortom, de beste coaches hebben de fitste spelers! Voor deze coaches is het periodiseringsmodel ontwikkeld. En voor coaches die een minder scherp oog hebben voor wat er tijdens het spel gebeurt, is rennen om het veld of in het bos een mooi alternatief om ervoor te zorgen dat nog enige conditieverbetering plaatsvindt. Later in dit boek komt dit nog uitvoerig aan de orde.



Back to basics!
Voetbaltraining is
de beste conditietraining

6.3.2 Van omvang naar intensiteit

Een ander trainingsprincipe, dat als een rode draad door het periodiseringsmodel loopt, is het werken van omvang naar intensiteit. De coach ontkomt er niet aan de samenhang tussen de duur (omvang) en de zwaarte (intensiteit) van een training te bewaken. In hoofdstuk 4 is reeds aan dit principe gerefereerd (zie blz. 76). Bij een lange training is de intensiteit meestal relatief laag en bij een intensieve training is de omvang vaak relatief beperkt. Vervolgens is het de vraag wat het eerst aan bod komt binnen een gedegen trainingsopbouw: lang en rustig trainen of kort en intensief trainen.

Omdat een voetbalwedstrijd liefst 90 minuten duurt, gaat het in eerste instantie om de omvang (het volhouden) van voetballen, oftewel het Volhouden van goed handelen en het Volhouden van vaak handelen. Een gedegen trainingsopbouw begint daarom met langere en minder intensieve trainingen. Van week tot week zullen de trainingen vervolgens korter en intensiever zijn en zal de aandacht langzaam verschuiven naar het Beter handelen en het Vaker handelen. Figuur 6.5 laat zien dat het principe van omvang naar intensiteit binnen de opbouw van het periodiseringsmodel zeer duidelijk naar voren komt.

6.3.2.1 Voetbalconditionele partijvormen

Gedurende de eerste twee weken van het periodiseringsmodel komen de partijvormen 11v11/8v8 aan bod. Dergelijke partijvormen hebben vaak een grotere omvang en een relatief lage intensiteit. Vervolgens wordt in week 3 en week 4 overgegaan op partijvormen 7v7/5v5. Als gevolg van het kleinere aantal spelers per team zal iedere speler meer voetbalhandelingen moeten uitvoeren in een kortere tijd. De intensiteit zal daardoor hoger zijn en dus neemt de omvang af. Spelers kunnen het

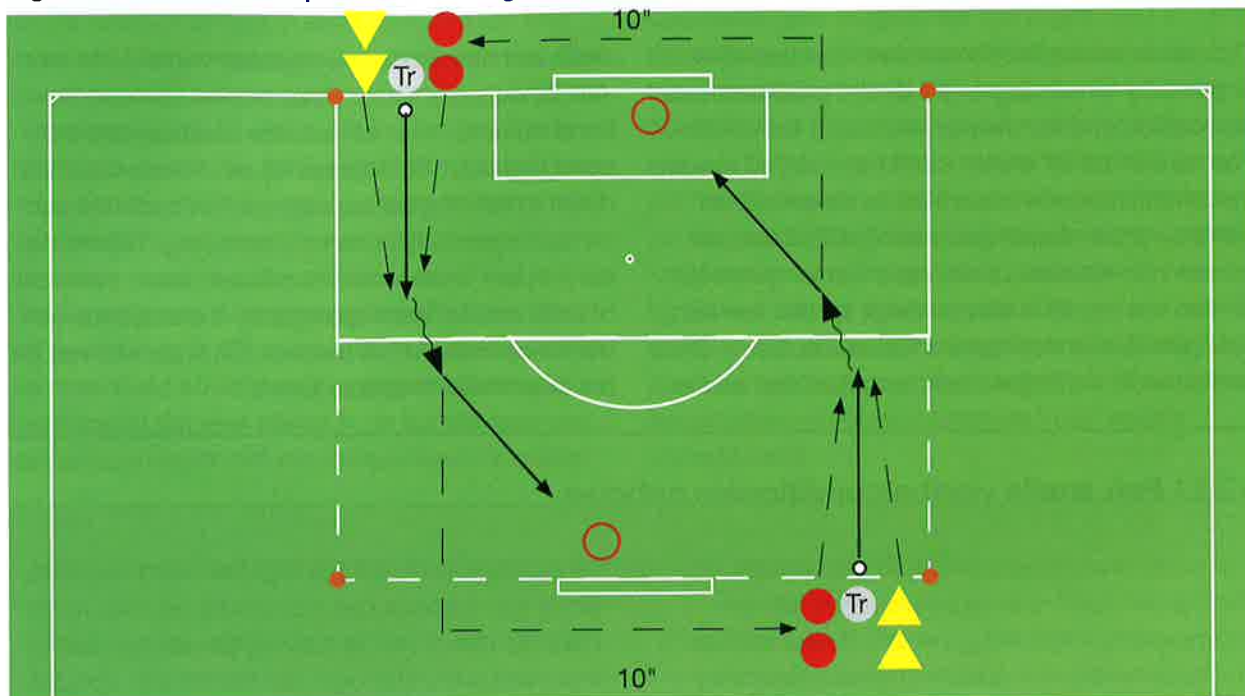
voetballen minder lang volhouden. Tenslotte vinden in de laatste twee weken van het model partijvormen 4v4/3v3 plaats. Dergelijke partijvormen kennen zo'n extreem hoge intensiteit, dat spelers het slechts heel kort volhouden. De omvang zal beperkt zijn. Kortom, in het periodiseringsmodel komt het principe van omvang naar intensiteit duidelijk tot uiting in de opbouw van grote naar steeds kleinere partijvormen.

6.3.2.2 Voetbalsprints met weinig en veel rust

Ook binnen de opbouw van de explosieve voetbalvormen zit het principe van omvang naar intensiteit opgesloten. Met name explosieve trainingsvormen vragen om een gedoseerde opbouw. Het is algemeen bekend dat in de eerste weken van de voorbereiding sprinttrainingen nog niet verstandig zijn. Het maken van sprintacties is op zichzelf geen probleem, maar het verleggen van grenzen op dit gebied is niet verstandig. De kans op blessures is dan heel groot. Daarom staan in week 1 en week 2 van het periodiseringsmodel de explosiviteitsvoorbereidende vormen op het programma. Dit zijn versnellingsloopjes (steigerings) met in eerste instantie een lage intensiteit. Stapsgewijs worden spelers geconfronteerd met een steeds hogere intensiteit, zonder dat overigens direct sprake is van maximaal sprinten of andere explosieve vormen. Op deze manier worden spelers langzaam maar zeker voorbereid op het verleggen van grenzen binnen het Volhouden van explosief handelen vanaf de derde week van het periodiseringsmodel.

In die bewuste week 3 (en week 4) staan de Voetbalsprints met weinig rust centraal. Binnen bijvoorbeeld afwerkvormen krijgen spelers relatief weinig tijd om te herstellen tussen sprintduels (zie figuur 6.6). Door de beperkte rust gaan spelers steeds minder explosief handelen. De intensiteit is in dit soort trainingsvormen duidelijk ondergeschikt. De nadruk ligt veel meer op het volhouden (omvang) van explosief handelen. Tijdens week 5 en week 6 van het periodiseringsmodel draait het eveneens om Explosief handelen tijdens bijvoorbeeld afwerkvormen, maar dan met veel rust tussen de handelingen. Door de langere rustpauzes zal elke voetbalhandeling maximaal explosief kunnen worden uitgevoerd. Het accent ligt nu juist wel op de kwaliteit (intensiteit) van handelen en veel minder op het volhouden. Kortom, over een periode van zes weken vindt ook binnen de explosieve voetbalvormen in het periodiseringsmodel een verschuiving plaats van omvang naar intensiteit.

Figuur 6.6 Voetbalsprints met weinig rust toegepast binnen een afwerkvorm.



6.3.3 Wet van de duurzaamheid

Tijdens de eerste twee weken van het periodiseringsmodel wordt uitgebreid de tijd genomen voor de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8. Pas na vier tot vijf weken komt het 4v4/3v3 in voetbalconditionele vorm aan bod. In de eerste vier weken worden de partijvormen 4v4/3v3 slechts op een niet-voetbalconditionele manier gespeeld. Binnen het model is dus duidelijk sprake van een hele geleidelijke voetbalconditionele opbouw. Deze gedoseerde werkwijze heeft te maken met een al

oude wet binnen de trainingsleer, namelijk de wet van de duurzaamheid. Deze manier van werken komt duidelijk naar voren in de voorbeeldperiodisering op blz. 130. Iets dat bij de meeste coaches direct in het oog zal springen, is het beperkte aantal trainingen tijdens de voorbereiding. Tijdens de eerste paar weken van het seizoen staan evenveel of zelfs minder trainingen gepland dan tijdens een doorsnee week in het seizoen. Dit is de wet van de duurzaamheid in optima forma.

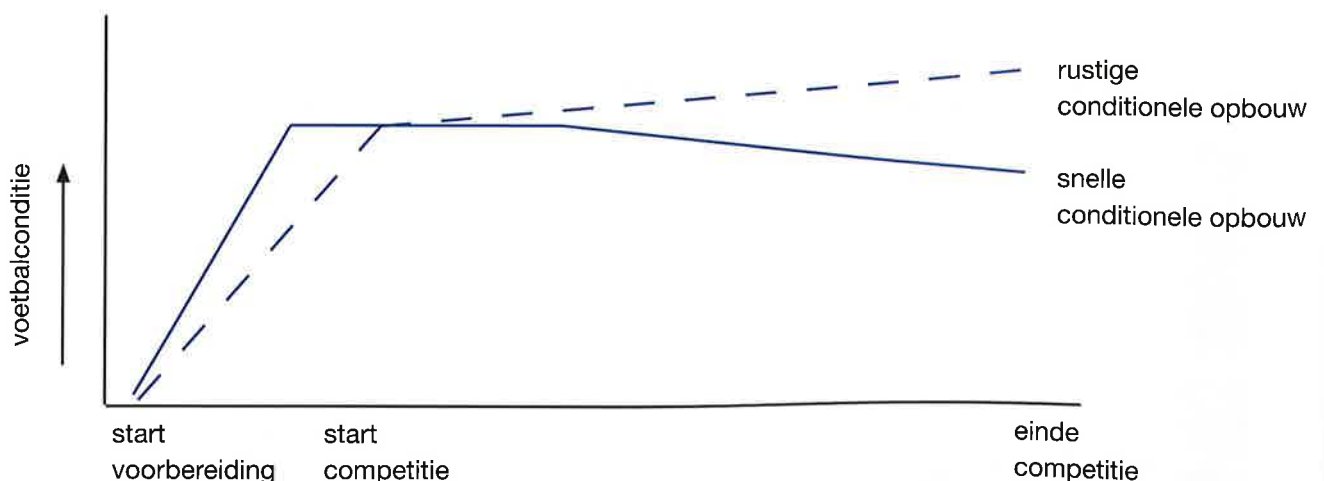
6.3.3.1 Een snelle voetbalconditionele opbouw

Het is van oudsher gebruikelijk in het amateurvoetbal dat spelers in de eerste week van de voorbereiding regelmatig vier of vijf keer trainen. Is dit verstandig met spelers die net zes tot tien weken vakantie hebben gehad en hooguit wat tennis(voetbal) hebben gespeeld of voor zichzelf hebben getraind? Zo ja, dan zou het theoretisch zo moeten zijn dat tijdens het seizoen – als iedereen weer volledig belastbaar is – men bij wijze van spreken elke dag zou kunnen trainen.

Dit laatste blijkt in de praktijk niet het geval. Daarom is het absoluut niet verstandig om vlak na de vakantie direct veel te trainen. Omdat het eerder regel dan uitzondering is dat coaches in de voorbereiding toch vaak en zwaar trainen, is het niet zo vreemd dat zoveel amateurvoetballers geblesseerd raken tijdens de voorbereiding en dat zij klagen over vermoeidheid aan het einde van de eerste en tweede seizoenshelft (zie figuur 6.7)

Figuur 6.7

De wet van de duurzaamheid schrijft een rustige conditionele opbouw voor. In dat geval blijft de voetbalconditie zich in een stijgende lijn ontwikkelen.



De wet van de duurzaamheid vertelt de coach dat als de voetbalconditie in een korte periode flink toeneemt, deze ook weer sneller zal afnemen. Een speler heeft bij zo'n aanpak minder lang profijt van zijn opgebouwde conditie. Dit is zeer ongunstig als men bedenkt dat een voetbalseizoen zo'n tien maanden duurt. Direct hard en vaak trainen in de voorbereiding vergroot de kans dat spelers in de maanden november/december en april/mei te maken krijgen met een voetbalconditioneel verval en de pijp leeg is. Zij zullen dan eerder klagen over vermoeidheid en lichamelijke ongemakken. Het is geen toeval dat veel teams in de laatste fase van een seizoenshelft met een blessuregolf te maken

krijgen en dat spelers snakken naar de vakantie. Daarnaast gaat relatief veel trainingsarbeid in korte tijd vaak gepaard met een verhoogde kans op blessures. In het geval van een blessure kan een speler enkele dagen tot weken niet (met de groep) trainen. De snel opgebouwde conditie zal tijdens die (korte) blessureperiode ook weer snel afnemen. Na die blessure zal de speler daardoor een grotere kloof moeten overbruggen om weer aan te haken bij de rest van de spelersgroep. Een nieuwe blessure ligt dan op de loer. Het gevaar dreigt dat deze speler in een vicieuze cirkel terecht komt en tijdens het seizoen van de ene blessure in de andere verzeild raakt.

Hoezo een terugslag na een lang seizoen met nacompetitie?

Clubs spelen soms aan het einde van een lang voetbalseizoen nog allerlei nacompetitiewedstrijden. Na enkele weken vakantie begint vervolgens weer het nieuwe seizoen. Hierdoor krijgen deze spelers veel minder kans om uitgerust aan het volgende seizoen te beginnen. Regelmatig komen spelers in het nieuwe seizoen in een mindere fase terecht of raken ze zelfs geblesseerd. Alsof het een vanzelfsprekendheid is, wordt op zulke momenten het lange vorige seizoen en de korte vakantie als oorzaak aangewezen. Uiteraard is een korte vakantie een complicerende factor. Daarover bestaat geen twijfel. Maar elke clubcoach heeft zelf in de hand of dit uiteindelijk ook leidt tot problemen. Om te beginnen, bepaalt hij zelf hoeveel weken vrij hij geeft aan zijn spelers. Daarnaast is het aan de coach om te beslissen hoe vaak en zwaar spelers moeten trainen in de eerste weken na de vakantie. Na een lang seizoen zijn spelers vaak conditioneel sterker dan spelers van andere clubs die een normale vakantie hebben gevierd van zes tot tien weken. Tijdens de nacompetitie waren deze spelers immers nog volop in competitie op het moment dat anderen bij wijze van spreken op het strand lagen. Op het moment dat spelers na een relatief korte vakantie weer starten met de seizoensvoorbereiding, zou men verwachten dat voetbalconditietraining voor hen geen prioriteit is. Als gevolg van de relatief korte vakantie hebben zij namelijk nauwelijks iets van hun voetbalconditie verloren. Voetbalconditietraining is daarom geen prioriteit. Toch is het eerder regel dan uitzondering dat ook dit soort spelers in de voorbereiding gewoon volledig belast wordt volgens de voetbalconditionele opbouw in de teamperiodisering. Dan is het natuurlijk niet zo vreemd dat deze spelers na verloop van tijd steeds minder goed gaan voetballen. Kortom, als spelers na een lang seizoen en een korte vakantie in het daaropvolgende seizoen een terugslag krijgen of blessures oplopen, is er vaak in de periodisering bij hun club iets niet helemaal goed gegaan.



6.3.3.2 Een rustige voetbalconditionele opbouw

Een geleidelijke opbouw van de voetbalconditie leidt ertoe dat een speler veel langer conditioneel sterk blijft. Dit is precies waar een lang voetbalseizoen om vraagt. Spelers moeten ook topfit zijn op het moment dat de prijzen worden verdeeld in de laatste fase van het seizoen. Tevens is de kans op blessures aanzienlijk kleiner bij een gedoseerde trainingsopbouw. Mocht een speler tijdens de voorbereiding onverhoopt toch geblesseerd raken – de coach heeft immers niet alles in de hand – dan zal zijn geleidelijk opgebouwde conditie tijdens die blessureperiode relatief langzaam afnemen. Na de blessure kan die speler weer makkelijker aanhaken bij de groep. Kortom, ook vanuit blessurepreventief oogpunt zijn voetballers gebaat bij een rustige opbouw en dus bij de wet van de duurzaamheid.

In de periodisering op blz. 130 staan in trainingsweek 1 doordeweeks slechts drie trainingen gepland plus nog een training in het weekend. Amateurvoetballers hebben in die beginfase hun handen vol om een paar keer in de week goed te trainen. De coach doet er verstandig aan om tijdens de voorbereiding wekelijks nooit méér activiteiten te plannen dan tijdens een gemiddelde week in het seizoen. Het advies aan coaches in het amateurvoetbal is om veel gedoseerder te beginnen. Teams die gewend zijn om twee keer per week te trainen, doen er verstandig aan om ook in de voorbereiding twee trainingen per week te plannen. Op deze manier leggen zij de basis voor een langdurig seizoen zonder onnodige blessures of een voetbalconditioneel verval bij hun spelers.

6.3.3.3 Grotere kans op het winnen van de meeste wedstrijden

De praktijk leert dat menig voetbalcoach een ongemakkelijk gevoel krijgt bij het zien van de rustige trainingsopbouw binnen de amateurperiodisering op blz. 130. Doen mijn spelers op deze manier niet te weinig in de voorbereiding om klaar te zijn voor de eerste competitiewedstrijd? Op zichzelf natuurlijk een legitieme vraag. Maar wat bedoelt de coach precies met klaar zijn? Onbewust gaat het dan vaak over de voetbalconditie. Is dat terecht? Is de voetbalconditie het belangrijkste aandachtspunt tijdens de voorbereiding?

De boodschap, die als een rode draad door dit hoofdstuk loopt, is dat voetbalcoaches het belang van de voetbalconditionele trainingen tijdens de voorbereiding niet te groot moeten maken. Daarmee is overigens niet gezegd dat voetbalconditietraining onbelangrijk is. Er zijn echter belangrijkere zaken in de weken voorafgaand aan de start van de competitie. Wat te denken van het ontwikkelen van de speelwijze? Spelers moeten precies weten wat hun basistaak is tijdens het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Dit is misschien wel de belangrijkste factor voor een succesvolle competitiestart. Zeker als binnen de spelersgroep een aantal nieuwe spelers moet worden ingepast of als sprake is van een nieuwe coach met nieuwe ideeën. Om het ontwikkelen van de teamfuncties voorspoedig te laten verlopen, dient iedereen gedurende de voorbereiding blessurevrij te blijven, zodat men steeds weer in de beoogde basisformatie kan trainen en spelen.

Een snelle voetbalconditionele opbouw vergroot de kans dat spelers door (lichte) blessures enkele trainingen en oefenwedstrijden zullen missen. Het ontwikkelen van de speelwijze zal daardoor moeilijker verlopen. Is het team dan wel klaar voor de eerste competitiewedstrijd? Overdreven gesteld, heeft een team dat iets minder vaak voetbalconditioneel heeft getraind – maar door het ontbreken van blessures goed heeft kunnen trainen op de speelwijze – meer kans op het winnen van de eerste competitiewedstrijd. Een team dat meer voetbalconditionele prikkels heeft afgewerkt maar door blessures minder vaak heeft kunnen trainen op de speelwijze, heeft minder kans op het winnen van de openingswedstrijd van het seizoen.

Het komt er feitelijk op neer dat met een rustige voetbalconditionele trainingsopbouw de kans op het winnen van de eerste competitiewedstrijd(en) juist wordt vergroot! Daarnaast zorgt diezelfde rustige opbouw ervoor dat spelers het ook een heel seizoen kunnen volhouden. Zij zijn niet al aan het einde van de voorbereiding uitgeput. Ze hebben in de maanden november/december en zeker in april/mei nog steeds zin om te voetballen. Op het moment dat de prijzen worden verdeeld, lopen ze niet al op hun tandvlees. Dit vergroot weer de kans op het winnen van de laatste wedstrijd(en). Kortom, structuur aanbrengen binnen de trainingsopbouw met behulp van een periodiseringsmodel vergroot de kans op het winnen van de meeste wedstrijden

over een heel seizoen gezien. Met nadruk wordt gesproken over het vergroten van de kans op succes, omdat periodiseren geen garantie biedt op succes. Als in een competitie met 12 teams alle coaches hun team trainen volgens het periodiseringsmodel,

dan zal nog steeds één van de teams als laatste eindigen.....en degraderen. Die coach kan dan in ieder geval zeggen dat hij op het gebied van het periodiseren er alles aan gedaan heeft. Het team is dan blijkbaar op andere vlakken tekort geschoten.

6.3.4 Tapering-off

Elke coach heeft wel zijn favoriete (voetbalconditionele) trainingsvormen. Het is onverstandig om week in week uit diezelfde trainingsvorm aan bod te laten komen. Binnen een uitgebalanceerde trainingsopbouw is het van belang om met een bepaalde voetbalconditionele trainingsvorm soms even een paar weken gas terug te nemen en de belasting (tijdelijk) af te bouwen. Het is niet slim om spelers elke week bijvoorbeeld partijvormen 4v4/3v3 tot het gaatje te laten spelen. Op termijn resulteert deze éézijdige belasting in vermoeidheid, overbelasting en zelfs blessures. Gevarieerd trainen voorkomt dit probleem. Daarom zit ook het principe van tapering-off sterk verweven in het periodiseringsmodel. Deze Engelse term betekent letterlijk afbouwen.

Het model is opgebouwd uit drie fasen van twee weken, zodat wordt voorkomen dat alle vier voetbalconditionele eigenschappen elke week weer aan bod komen. Nu is het zo dat iedere twee weken slechts twee voetbalconditionele eigenschappen worden getraind. Vervolgens worden deze eigenschappen vier weken met rust gelaten en krijgt het lichaam de kans om te herstellen en een trainingseffect op te bouwen voor wat betreft de getrainde conditionele eigenschap. Ondertussen verschuift het voetbalconditionele accent gedurende vier weken richting andere voetbalconditionele eigenschappen. In de amateurperiodisering op blz. 130 is heel duidelijk zichtbaar dat het toepassen van het periodiseringsmodel zorgt voor een afwisselende trainingsbelasting.

6.4 Toepassen periodiseringsmodel binnen teamperiodisering

De coach past het periodiseringsmodel van week tot week toe. Iedere trainingsweek schuift hij één week door in het model. De trainingsvormen uit het periodiseringsmodel komen aan de orde tijdens de voetbalconditietraining(en) in die trainingsweek. De teamperiodisering op blz. 130 dient als voorbeeld. De concrete uitwerking beperkt zich in dit hoofdstuk tot het plannen van de voetbalconditionele trainingen. De onderbouwing voor de weekindeling en de gedetailleerde invulling van de overige – niet-voetbalconditionele – trainingen komt pas in hoofdstuk 9 aan de orde.

Tijdens de voetbalconditietrainingen in de eerste trainingsweek (training 2 en training 4) staan de trainingsvormen gepland, zoals beschreven in week 1 van het periodiseringsmodel. Concreet gaat het om de explosiviteitsvoorbereidende vormen en de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8. Binnen de teamperiodisering heet deze trainingsweek daarom cyclus1/week 1. Ook in trainingsweek 2 staat een voetbalconditietraining gepland. Concreet gaat het om training 6. Deze training wordt gevuld met de voetbalvormen uit

de tweede week van het periodiseringsmodel. Een blik op het model wijst uit dat het dan andermaal gaat om de explosiviteitsvoorbereidende vormen en de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8. In de context van de teamperiodisering spreekt men dan over cyclus 1/week 2.

De trainingsvormen in week 3 van het periodiseringsmodel – de Voetbalsprints met weinig rust en de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 – vullen de voetbalconditietraining in de derde trainingsweek van het seizoen. Binnen de teamperiodisering valt deze trainingsweek onder de noemer cyclus 1/week 3. Dit proces herhaalt zich week na week. Iedere trainingsweek opnieuw past de coach een week uit het periodiseringsmodel toe tijdens de voetbalconditietraining(en) in die trainingsweek. Kortom, tijdens de eerste zes weken van het seizoen wordt het periodiseringsmodel in z'n geheel afgewerkt. Tenzij in één of meer van die zes weken een midweekse wedstrijd op het programma staat. In dat geval wordt de inhoud van het periodiseringsmodel uitgesmeerd over méér dan zes weken.

6.4.1 Midweekse wedstrijd: neutrale week!

Het amateurteam heeft in week 5 van de teamperiodisering op dinsdag te maken met een midweekse wedstrijd. Normaal gesproken staat ook in deze trainingsweek een voetbalconditietraining op het programma in de vorm van de zesde week van het periodiseringsmodel. Het is echter niet verstandig om voetbalconditioneel te trainen in een week waarin midweek een wedstrijd wordt gespeeld. De spelers hebben in zo'n situatie de tijd tussen de wedstrijden hard nodig om te herstellen. Er is

daardoor geen ruimte om ook nog eens voetbalconditionele grenzen te verleggen. Trainingsweek 5 is daarom – vanuit voetbalconditioneel oogpunt – een neutrale week. De inhoud van week 5 van het periodiseringsmodel – de Voetbalsprints met veel rust en de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 – wordt in dit geval naar de volgende trainingsweek doorgeschoven. Deze zogenaamde cyclus 1/week 5 vindt dan plaats in trainingsweek 6.

6.5 Een heel seizoen lang periodiseren

De opbouw van het periodiseringsmodel komt sterk overeen met de trainingsplanning van heel veel coaches tijdens de voorbereiding op het seizoen. Vrijwel iedere coach werkt in de aanloop naar de competitie van grote partijvormen naar steeds kleinere partijvormen. Daarnaast plannen de meesten in de eerste paar weken geen sprintvormen omdat ze weten dat dit blessures in de hand werkt. Kortom, in de praktijk blijkt dat vrijwel iedere voetbalcoach al decennia lang – bewust of onbewust – tijdens de seizoensvoorbereiding de bovengenoemde trainingswetten en -principes toepast.

Coaches houden zich dus weldegelijk bezig met periodiseren. Sommige coaches leggen weliswaar wat meer het accent op de ene trainingsvorm, terwijl andere coaches in hun opbouw wat meer de voorkeur geven aan andere trainingsvormen. Maar grofweg ziet de voorbereiding er bij de meesten uit zoals weergegeven in figuur 6.5. Met andere woorden, deze trainingsopbouw is zo oud als de weg naar Rome en stelt coaches in staat om hun ploeg in een aantal weken voetbalconditioneel fit te maken. Coaches kopiëren deze opbouw vaak van hun vroegere coaches uit de periode dat zij zelf nog speler waren.



Dankzij een seizoen lang periodiseren, stijgt de voetbalconditie van spelers naar grote hoogte.

6.5.1 Waarom gooien coaches hun kennis en ervaring over boord?

Na de seizoensvoorbereiding beschouwen veel coaches de voetbalconditionele basis als gelegd. Tijdens het seizoen verdwijnt de voetbalconditionele training steeds verder naar de achtergrond. En als men al voetbalconditioneel traint, dan beperkt deze training zich vaak tot intensieve voetbalvormen zoals de partijvormen 4v4/3v3. Aan de overige voetbalconditionele eigenschappen wordt

vanaf de competitie start steeds minder aandacht besteed. Al naar gelang het seizoen vordert, gaat men steeds minder vaak en minder zwaar trainen. Alsof winnen aan het einde van de competitie ineens minder belangrijk is. Hoe kan het toch dat coaches – op het moment dat de competitie eenmaal begint – al hun kennis en ervaring op het gebied van periodiseren bij wijze van spreken over

boord gooien? Spelers krijgen tijdens de voorbereiding op het seizoen een steeds betere voetbalconditie als gevolg van een bepaalde specifieke trainingsopbouw, zoals die staat beschreven in dit boek. Het toepassen van diezelfde methodiek tijdens het seizoen zou de spelers voetbalcon-

ditioneel alleen nog maar sterker maken. Voor de meeste coaches zou dit niet een hele grote opgave moeten zijn, omdat zij iedere seizoensvoorbereiding weer bewijzen daarvoor meer dan genoeg kennis en ervaring in huis te hebben.

6.5.2 Steeds weer opnieuw het periodiseringsmodel toepassen

Dat het periodiseren van voetballen niet ophoudt na week 6 van het periodiseringsmodel blijkt duidelijk uit de teamperiodisering op blz. 130. Na het afronden van de eerste cyclus van zes weken, begint de coach in de daaropvolgende trainingsweek gewoon weer opnieuw met week 1 van het model. Tijdens deze nieuwe (tweede) cyclus van zes weken is de belasting binnen de verschillende voetbalconditionele trainingsvormen echter wel hoger in vergelijking met cyclus 1. Hetzelfde geldt voor cyclus 3 ten opzichte van cyclus 2, enzovoort. In de praktijk bestaat een voetbalseizoen dus uit een aantal cycli van zes weken. Van cyclus tot cyclus neemt de voetbalconditionele belasting stapsgewijs toe. In hoofdstuk 8 staat beschreven hoe de coach de voetbalbelasting per cyclus kan verzwaren. Een seizoen lang op een steeds hoger niveau trainen, kan vreemd in de oren klinken. Coaches ervaren immers regelmatig dat spelers al naar gelang het seizoen vordert, vermoeid raken. De coach zal geneigd zijn in die fase van het seizoen juist minder vaak en/of minder zwaar te trainen. De conse-

quentie van deze afname in voetbalbelasting is dat spelers voetbalconditioneel (nog) minder fit worden en zich ook zo gaan voelen. Minder trainen, betekent een mindere voetbalconditie betekent een grotere kans op blessures betekent als team minder vaak spelen in de sterkste opstelling betekent minder kans op het winnen van wedstrijden! Kortom, dit is wat we noemen een self-fulfilling prophecy. De coach werkt het zelf in de hand. Vooropgesteld, als een spelersgroep vermoeid is dan heeft de coach geen ander alternatief dan rust in te bouwen. Voetbalcoaches dienen zich echter te realiseren dat vermoeidheid bij spelers in de maanden december en mei meestal het gevolg is van een verkeerde trainingsopbouw. Steeds meer coaches, in zowel het profvoetbal als het amateurvoetbal in Nederland, hebben inmiddels ervaren dat spelers het heel goed op kunnen brengen om in de laatste fase van het seizoen op dezelfde manier te trainen als tijdens de seizoensvoorbereiding. Mits de coach zich houdt aan de wet van de duurzaamheid.



6.6 Stap voor stap richting totale teamperiodisering

Het uiteindelijke doel van dit boek is dat coaches in staat zijn om met behulp van het periodiseringsmodel een volledige teamperiodisering te ontwikkelen. Als basis voor dit leerproces wordt gebruik gemaakt van een fictief trainings- en wedstrijdprogramma voor een jeugd- of seniorenteam uit het amateurvoetbal. In de komende hoofdstukken zal de teamperiodisering voor dit team stap voor stap verder worden ingevuld. In hoofdstuk 9 zal op blz. 218 uiteindelijk een totaal uitgewerkte teamperiodisering ontstaan. Om het leerproces overzichtelijk te houden, is in dit hoofdstuk op blz. 130 in eerste

instantie alleen de belasting binnen de voetbalconditionele trainingen benoemd. In een later stadium wordt ook de arbeidsrustverhouding van de overige trainingen concreet ingevuld.

Het roept uiteraard direct allerlei vragen op bij de lezer die in dit hoofdstuk onbeantwoord blijven. Waarom vindt slechts één voetbalconditionele prikkel per week plaats? Wat is de reden dat tijdens het seizoen nog steeds explosiviteitsvoorbereidende vormen worden toegepast? Ook op dit soort vragen zal de lezer in de komende hoofdstukken stap voor stap antwoord krijgen.

6.7 Het geven van voetbalconditietraining

Binnen een methodisch stappenplan kan de coach iedere trainingsweek één van de teamtactische trainingen een meer voetbalconditioneel karakter geven. Hij vereenvoudigt de teamtactische training naar een specifieke voetbalconditionele trainingsvorm. Zo'n conditionele vorm blijft gewoon onderdeel uitmaken van het methodische stappenplan. Ondanks het grotere voetbalconditionele accent staat de teamtactische ontwikkeling nog steeds

centraal. Het belangrijkste verschil met een teamtactische training is dat de coach het spel tijdens een voetbalconditionele partijvorm niet stillegt voor situatieve coaching. Hij laat het spel doorgaan omdat hij nadrukkelijker voetbalconditionele grenzen wil verleggen. De coach beperkt zich tijdens dit soort partijvormen daarom hoofdzakelijk tot begeleidende coaching tijdens het spel.

6.7.1 Handvatten voor teamtactische coaching

Om tijdens voetbalconditietraining evengoed ook teamtactisch te trainen, kan de coach gebruik maken van het protocol 'praatje-plaatje-daadje'. Dit

protocol bevat een aantal handvatten die de coach kan toepassen vóór, tijdens en na afloop van een voetbalconditionele partijvorm.

Stap 1: praatje

De coach geeft een korte uitleg over de organisatorische (indeling partijen, speelveld, spelregels) en teamtactische aspecten van de trainingsvorm.

Stap 2: plaatje

De coach laat de partijvorm een aantal minuten doorlopen (inoefenen), zodat hijzelf de organisatie kan controleren en de spelers gewend kunnen raken aan de trainingsvorm. De coach bekijkt of de teamtactische afspraken daadwerkelijk trainbaar zijn binnen de gekozen voetbalconditionele trainingsvorm.



Praatje, plaatje, daadje!

Stap 3: daadje

Tijdens het zogenaamde inoefenen, kiest de coach kort achter elkaar 1-2 situatieve coachmomenten om zo de teamtactische doelstelling verder te verduidelijken. Door in een paar seconden kort en bondig de situatie neer te zetten, zoals hij dat als coach voor ogen heeft, is de doelstelling helder

voor de spelers en zal zijn begeleidende coaching tijdens de voetbalconditionele partijvormen heel veel betekenis hebben. Dankzij een paar heel duidelijke voorbeelden begrijpen de spelers tijdens de partijvormen precies wat de coach bedoelt met zijn begeleidende coaching.

Stap 4: begeleidende coaching

Zodra de voetbalconditionele partijvormen van start gaan, vindt de training plaats volgens de arbeidrustverhouding zoals deze staat beschreven in de trainingsmethode. De coach zal het spel daarom niet meer spontaan stilleggen. Tenzij er zaken plaatsvinden, die met behulp van begeleidende coaching niet te beïnvloeden zijn. De kunst van het begeleidend coachen, is dat de coach zich beperkt tot de vooraf afgesproken teamtactische doelstelling(en). Het is heel verleidelijk om tijdens de training het aanvallen, verdedigen en omschakelen tegelijk en door elkaar heen te coachen.

Het gevaar dreigt dat deze manier van coachen onoverzichtelijk en chaotisch overkomt bij spelers. De coach doet er daarom verstandig aan om tijdens voetbalconditionele partijvormen binnen een methodisch stappenplan voor bijvoorbeeld aanvallen, zijn begeleidende coaching primair te richten op aanvallende handelingen. Binnen een methodisch stappenplan voor verdedigen, zou de begeleidende coaching tijdens diezelfde voetbalconditionele partijvormen ineens gericht zijn op de verdedigende handelingen. Uiteraard zijn ook nu weer uitzonderingen denkbaar.

Stap 5: situatieve coaching

Binnen trainingsmethoden wordt gewerkt in blokken arbeid met tussendoor één of meerdere minuten rust. Deze rustmomenten kunnen door de coach worden gebruikt om bepaalde spelsituaties terug te halen. Hij zet spelers neer in hun respectievelijke posities en bespreekt alsnog – met terugwerkende kracht – een situatie met zijn spelers die bijvoorbeeld heeft plaatsgevonden in het voorgaande blok. De meest natuurlijke manier om de rustpauzes te gebruiken voor situatieve coaching, is door een blok arbeid af te fluiten op het

moment dat de bewuste situatie ontstaat. Spelers staan dan allemaal al op hun positie en de bewuste spelsituatie is heel actueel. Dit kan betekenen dat een blok van 6 minuten 7v7 een enkele keer al na 5 minuten en 50 seconden of pas na 6 minuten en 10 seconden wordt afgefloten, omdat de coach het juiste teamtactische moment afwacht. Vervolgens gebruikt hij de rustpauze van 2 minuten voor zijn situatieve coaching en daarna gaan de spelers gewoon verder met het volgende blok arbeid.

6.7.2 Conclusie

Tijdens het geven van voetbalconditietraining staat de begeleidende coaching centraal. Rondom blokken arbeid kan de coach via situatieve coaching spelsituaties verduidelijken en daarmee zijn begeleidende coaching tijdens de training ondersteunen. Vanzelfsprekend zal de coach via deze manier

van coachen nooit zoveel rendement halen als met situatieve coaching. Het teamtactische rendement zal echter wel vele malen groter zijn dan na een conditionele training met rennen om het veld of sprinten tussen pylonen.

6.8. Het voetbalsprint-onderzoek

In dit boek is het begrip voetbalsprint geïntroduceerd. Hiermee wordt bedoeld dat voetballers altijd sprinten in een voetbalcontext waarin per definitie de verschillende voetbalweerstandingen aanwezig zijn, zoals de bal, mede- en tegenspelers, ruimte en tijd, enzovoort. Toch vragen voetbalcoaches zich regelmatig af of de maximale sprintsnelheid van voetballers niet beter trainbaar

is met behulp van geïsoleerde sprinttraining. Om duidelijkheid te scheppen in deze discussie heb ik allereerst een analyse gemaakt van de voetbalsprint. Op basis van die analyse heb ik vervolgens in 2006 uitgebreid onderzoek gedaan naar de maximale sprintsnelheid van voetballers tijdens zowel voetbalsprints als geïsoleerde sprints.

6.8.1 Voetbalsprints

Omdat een speler tijdens de wedstrijd gemiddeld 150-200 keer sprintend een voetbalhandeling uitvoert, heeft men soms de neiging om voetballers te vergelijken met sprinters. Dit blijkt niet terecht. Een voetbalsprint is namelijk geen doel op zich, maar altijd een middel om een voetbalbedoeling te realiseren, zoals bijvoorbeeld het vrijlopen ten opzichte van een directe tegenstander.

Bij sprinters is het sprinten juist wel het doel. Ze proberen zo snel mogelijk bij de finish te zijn. De sprintsnelheid is in dat geval de belangrijkste prestatiebepalende factor. Een nadere vergelijking tussen voetballers en sprinters laat zien dat in het voetballen vooral sprake is van relatieve snelheid, terwijl het in de atletiek met name gaat om absolute snelheid.

6.8.1.1 Het startblok: positie kiezen om te handelen

Een sprinter vertrekt altijd vanuit een startblok. De positie van waaruit hij begint te sprinten, staat dus vooraf vast. Dit is heel anders in het voetballen. Tijdens de wedstrijden mogen voetballers namelijk zelf hun startblok neerzetten waar zij willen. Ofte-

wel, een voetballer kan kiezen vanuit welke positie hij begint met sprinten. Op basis van zijn spelinzicht kan een speler voorafgaand aan een sprint al een voorsprong nemen op zijn tegenstander. In de atletiek is dit ondenkbaar.

6.8.1.2 Het startschot: het moment van handelen herkennen

Sprinters mogen pas gaan rennen op het moment dat het startschot heeft geklonken. Indien één van de sprinters eerder start, is sprake van een valse start en moeten alle lopers opnieuw plaatsnemen in hun startblok. Bij een tweede valse start wordt een sprinter zelfs gediskwalificeerd. Hoe anders is dit tijdens het voetballen. Spelers bepalen namelijk zelf hun eigen startschot. Een speler met een goed spelinzicht begint eerder met sprinten dan zijn tegenstander. In het voetballen, bestaan geen valse starts.



In het voetballen, is geen sprake van een startschot. Een speler bepaalt zelf zijn moment van handelen.

6.8.1.3 De sprintbaan: de richting van handelen

Iedere sprinter krijgt zijn eigen baan toegewezen. De regel is dat een sprinter tijdens het rennen die baan niet mag verlaten. Daarom gebeurt het regelmatig dat een medaillewinnaar na afloop weer zijn medaille moet inleveren omdat uit de televisiebeelden is gebleken dat hij zijn voet buiten zijn baan heeft geplaatst. Wat dat betreft zullen sprinters met enige jaloezie kijken naar het voetballen. Voetballers mogen zelf bepalen in welke baan ze lopen en ook tijdens het sprinten is het toegestaan gewoon van baan te wisselen om daarmee de

tegenstander de pas af te snijden. Door in de juiste richting te handelen en het eigen lichaam goed te gebruiken, kan een speler met een goed spelinzicht het zijn tegenstander zelfs onmogelijk maken om te sprinten. Een team hoeft na afloop van de wedstrijd niet de beker in te leveren als blijkt dat het winnende doelpunt is gemaakt door een speler die tijdens het uitvoeren van de scorende handeling plotseling van richting is veranderd. Voetbalcoaches noemen dit juist een slimme speler.

6.8.1.4 Sprintsnelheid: de snelheid van handelen

Iedere sprinter zal dus vanuit zijn eigen startblok op het moment dat het startschot klinkt binnen zijn eigen sprintbaan in één rechte lijn beginnen te sprinten naar de finish. Op dat moment komt het aan op absolute sprintsnelheid. In principe geldt dit ook voor een voetballer. Nadat hij zijn eigen startblok (positie), startschot (moment) en sprintbaan (richting) heeft bepaald, komt het ook voor een voetballer neer op sprinten (snelheid). Het mag duidelijk zijn dat een speler met een goed spelinzicht zijn startblok, startschot en sprintbaan zo bepaalt, dat hij niet eens meer maximaal hoeft te sprinten om bijvoorbeeld vrij te komen van zijn directe tegenstander. Kortom, de maximale sprintsnelheid heeft in het voetballen een heel andere plaats heeft dan binnen de atletiek.

Stel dat het tijdens sprintwedstrijden is toegestaan dat sprinters trucjes gebruiken om (1) hun startblok richting de finish te schuiven, (2) eerder dan het startschot te beginnen met rennen en (3) tegenstanders voor de voeten te kunnen lopen. Hoe zou dan de training van een sprinter eruit gaan zien? Richt hij zijn aandacht nog steeds hoofdzakelijk op het verbeteren van de maximale sprintsnelheid of gaat het trainen van de zogenaamde trucjes een steeds dominantere plaats innemen binnen de training?

Omgekeerd geldt dat spelers met een minder goed spelinzicht steeds harder zullen moeten trainen op de maximale sprintsnelheid. Door hun gebrekige inzicht in het voetbalspel zijn zij niet in staat voordeel te halen uit het feit dat zij hun startblok, startschot en sprintbaan zelf mogen bepalen. Voor dit soort spelers gaat de voetbalsprint tijdens de wedstrijd steeds meer op een atletieksprint lijken. Dankzij een hogere maximale sprintsnelheid compenseren zij een minder spelinzicht. Ondanks deze vergelijking van voetballers en sprinters, zijn er nog genoeg voetbalcoaches die hun spelers trainen alsof het sprinters zijn. Zij ontkennen daarmee niet het belang van factoren als positie kiezen, moment herkennen en richting van handelen, maar vinden het daarnaast belangrijk dat hun spelers ook over een grotere maximale sprintsnelheid beschikken. Voor hen is het een kwestie van én spelinzicht én sprintsnelheid. Maar is dat een reden om voor geïsoleerde sprinttraining te kiezen boven de voetbalsprints?



Na positie, moment en richting van sprinten, gaat het tenslotte om de snelheid.

6.8.2 Onderzoeksopzet

In 2006 heb ik vervolgens onderzoek gedaan naar de maximale sprintsnelheid van voetballers in drie verschillende trainingssituaties. Spelers van de Onder 19, de Onder 17 en de Onder 15 van een gerenommeerde Nederlandse jeugdopleiding maakten tijdens dit zogenaamde voetbalsprint-onderzoek maximale sprints over 10 meter in de volgende drie trainingssituaties:

Trainingssituatie 1.

De speler sprint alleen over 10 meter.

Trainingssituatie 2.

De speler sprint tegen een andere speler over 10 meter.

Trainingssituatie 3.

Na een dieptepass sprinten twee spelers over 10 meter en de winnaar rondt af op doel.

De sprinttijden werden elektronisch gemeten, omdat de spelers tussen infraroodpoortjes sprintten. Iedere spelersgroep werd verdeeld in drie groepen. Deze groepen werkten alle drie in een andere volgorde de bovengenoemde trainingssituaties af. Hierdoor werd voorkomen dat alle spelers dezelfde trainingssituatie als laatste zouden uitvoeren en de sprinttijden in die derde trainingssituatie structureel minder goed zouden zijn als gevolg van vermoeidheid. Tevens werden deze metingen één week later nogmaals uitgevoerd met alle spelers. Tijdens de tweede testsessie werkten alle spelers de drie trainingssituaties in een andere volgorde af in vergelijking met de eerste testsessie. Al deze onderzoekstechnische maatregelen waren bedoeld om zo betrouwbaar mogelijke onderzoeksresultaten te krijgen. Dit bleek uiteindelijk zeer goed gelukt. Mede ook dankzij de zeer gemotiveerde groep proefpersonen die fantastisch hebben meegewerkt aan dit onderzoek.

6.8.3 Onderzoeksresultaten

De uitkomsten van dit onderzoek staan in figuur 6.8. Uit deze resultaten komt direct naar voren dat dit onderzoek een heel interessant fenomeen heeft blootgelegd. Voetballers blijken namelijk met een hogere snelheid te sprinten binnen een voetbalsituatie (trainingssituatie 3) in vergelijking met de twee geïsoleerde sprintsituaties. Binnen een afwerkvorm hadden de spelers van Onder 19 gemiddeld 1.56 seconden nodig voor de 10 meter. Dit bleek significant sneller dan de geïsoleerde sprints binnen trainingssituatie 1 (1.65) en 2 (1.61). Het lijkt erop dat de weerstanden binnen voetbalsituaties zo uitdagend zijn voor spelers dat zij tot meer in staat zijn. Misschien worden voetballers meer geprikkeld indien er aan het einde van een sprint iets verdiend kan worden in de vorm van het scoren van een doelpunt. In dat geval is de sprint slechts een middel om iets anders (doelpunt) te bereiken. Ook het sprintduel met een directe tegenstander zou een oorzaak kunnen zijn dat voetballers (onbewust?) worden geprikkeld tot sneller sprinten. Dit vermoeden wordt versterkt na het vergelijken van de sprinttijden in trainingssituatie 1 en 2. Ook in een geïsoleerde sprintsituatie komen

voetballers namelijk tot een betere sprinttijd indien zij tegen een tegenstander sprinten. Voetballers scoorden de minst goede sprinttijden indien zij geïsoleerd en zonder tegenstander sprintten. Na deze opmerkelijke ontdekking is een vervolgonderzoek gedaan. In het kader van dit tweede onderzoek zijn dezelfde drie trainingssituaties gebruikt. Alleen maakten spelers nu sprints over 30 meter. Ook deze testsessie is één week later herhaald. De uitkomsten van dit onderzoek in figuur 6.9 bevestigen de conclusies van het eerste onderzoek. Tijdens voetbalsprints over 30 meter sprinten spelers sneller dan tijdens geïsoleerde sprints over 30 meter. In het kader van een zo groot mogelijke betrouwbaarheid van het totale voetbalsprint-onderzoek is voor dit vervolgonderzoek bewust gekozen voor de Onder 19, Onder 17 en Onder 15 van een andere Nederlandse profopleiding. Ter controle is tijdens hun sprints over 30 meter ook de sprinttijd over 10 meter geregistreerd. Deze controlemeting wees uit dat ook deze spelersgroep sneller was tijdens voetbalsprints van 10 meter in vergelijking met geïsoleerde sprints over 10 meter.

6.8.4 Consequenties voor het coachen van voetballen

De uitkomsten van het voetbalsprint-onderzoek hebben verregaande consequenties voor het trainen van het Explosiever handelen. Immers, het verleggen van grenzen binnen deze voetbalconditionele eigenschap vereist dat een speler iedere herhaling maximaal explosief uitvoert. Een sprint op 98% van de maximale snelheid zal niet leiden tot het verbeteren van het Explosiever handelen naar een hoger niveau. Dit staat uitgebreid beschreven in 8.3.1. De conclusie van het voetbalsprint-onderzoek is dat voetballers tijdens geïsoleerde sprinttraining niet hun maximale sprintsnelheid bereiken. Daarom is deze trainingsvorm niet ideaal om grenzen te verleggen binnen het Explosiever handelen. Omdat voetballers tijdens voetbalsprints een hogere sprintsnelheid bereiken, lijkt deze trainingsvorm veel meer geschikt voor het trainen van het Explosiever handelen. Coaches die even-

goed gebruik willen blijven maken van geïsoleerde sprinttraining dienen zich te beseffen dat hun spelers tijdens een dergelijke trainingsvorm nooit hun maximum zullen bereiken en verleggen. Ook al doet zij nog zo hun best. Dat hebben de onderzoeksresultaten overduidelijk aangetoond.

Mogelijk heeft dit onderzoek ook nog waardevolle informatie opgeleverd voor andere sporten. De uitkomsten doen namelijk vermoeden dat ook bijvoorbeeld sprinters beter kunnen trainen in tweetallen in plaats van alleen. Het lijkt erop alsof het competitie-element met een tegenstander tijdens de training nog net even iets meer uit een sporter haalt. Men zou het kunnen vergelijken met een schaatser die op de kruising net iets harder rijdt dan normaal omdat hij zich kan richten op zijn tegenstander die enkele meters voor hem rijdt.

Figuur 6.8 Sprinttijden over 10 meter voor elk van de drie trainingssituaties.

	Trainingssituatie 1		Trainingssituatie 2		Trainingssituatie 3	
	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
Onder 15	1.85 sec	1.85 sec	1.80 sec	1.81 sec	1.76 sec	1.75 sec
Onder 17	1.73 sec	1.72 sec	1.69 sec	1.69 sec	1.63 sec	1.63 sec
Onder 19	1.65 sec	1.65 sec	1.61 sec	1.62 sec	1.56 sec	1.54 sec

Figuur 6.9 Sprinttijden over 30 meter voor elk van de drie trainingssituaties.

	Trainingssituatie 1		Trainingssituatie 2		Trainingssituatie 3	
	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
Onder 15	4.42 sec	4.42 sec	4.38 sec	4.37 sec	4.33 sec	4.32 sec
Onder 17	4.15 sec	4.16 sec	4.10 sec	4.11 sec	4.07 sec	4.08 sec
Onder 19	4.02 sec	4.01 sec	3.97 sec	3.97 sec	3.90 sec	3.90 sec

Week 1: Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli: Training 1
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 20 juli: Training 2
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
Do. 22 juli: Training 3
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 24 aug.: Training 4
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

Week 2: Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli: Training 5
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 27 juli: Training 6
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
Do. 29 juli: Training 7
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 31 juli: Oefenwedstrijd

Week 3: Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.: Training 8
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 3 aug.: Training 9
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Voetbalsprints met weinig rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
Do. 5 aug.: Training 10
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 7 aug.: Oefenwedstrijd

Week 4: Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.: Training 11
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 10 aug.: Training 12
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1
 • Voetbalsprints met weinig rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
Do. 12 aug.: Training 13
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 14 aug.: Oefenwedstrijd

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
 • Voetbalsprints met veel rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Voetbalsprints met veel rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1
Ma. 13 sep.: Training 24
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 14 sep.: Training 25
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
Do. 16 sep.: Training 26
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2
Ma. 20 sep.: Training 27
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 21 sep.: Training 28
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
Do. 23 sep.: Training 29
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3
Ma. 27 sep.: Training 30
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 28 sep.: Training 31
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
 • Voetbalsprints met weinig rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
Do. 30 sep.: Training 32
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4
Ma. 4 okt.: Training 33
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 5 okt.: Training 34
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
 • Voetbalsprints met weinig rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
Do. 7 okt.: Training 35
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week
Ma. 11 okt.: Training 36
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)
Do. 14 okt.: Training 37
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5
Ma. 18 okt.: Training 38
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 19 okt.: Training 39
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
 • Voetbalsprints met veel rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Do. 21 okt.: Training 40
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 23 okt.: Training 41
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Week 15: Cyclus 2 / week 6
Ma. 25 okt.: Training 42
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Di. 26 okt.: Training 43
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
 • Voetbalsprints met veel rust
 • Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Do. 28 okt.: Training 44
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8
Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

Iedere jeugd- of seniorencoach in het amateurvoetbal kan gebruik maken van deze teamperiodisering. Op biz. 278 staat beschreven hoe de coach de opbouw binnen deze voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn eigen praktijksituatie op het moment dat hij op andere avonden traint of indien zijn team twee keer per week traint in plaats van drie keer, zoals in dit voorbeeld.

In deze teamperiodisering is ook het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen verwerkt, zoals staat beschreven in hoofdstuk 5. Er is gebruik gemaakt van de methodische stappen die staan uitgewerkt op blz. 89 t/m 93.

Hard werken met een lach

Ik denk dat alle Russische internationals het er over eens zijn dat Raymond Verheijen een toptopprofessional is. Ik heb heel prettig met hem gewerkt. In het begin van de voorbereiding was het wel wennen. We hebben ons regelmatig afgevraagd waarom we zo hard moesten trainen. Op een gegeven moment vroegen wij als spelers voor de grap aan hem: 'Zullen we een vliegticket voor je kopen zodat je naar huis kan om bij je zwangere vrouw te zijn?' We trinden namelijk zwaar maar wel altijd met een lach. Vanaf het begin wisten we dat het harde werk ons succes zou brengen. De eerste paar dagen kroop ik bij wijze van spreken van het veld na de training. Iedere training was zeer intensief. Echter, aan het einde van de tweede trainingsweek begon ik mij sterk te voelen.

Dezelfde trainingsvormen gingen ineens veel makkelijker. Ik ben in totaal vier kilogram lichaamsgewicht kwijt geraakt. Ik vond de werkwijze van Raymond zeer prettig. Ik heb niet eerder zoiets meegemaakt. Iedere trainingsvorm werd duidelijk uitgelegd. Daarnaast hield hij ons met behulp van een uitdraai van onze hartslaggegevens regelmatig op de hoogte van onze conditionele progressie. Deze terugkoppeling is typerend voor zijn professionele aanpak. Alles wat hij deed was van het hoogste niveau. Raymond voelde ook heel goed aan op welke momenten wij er doorheen zaten of het even zat waren. Dan maakte hij een grapje of liet hij ons komische trainingsvormen doen. Dat was heel belangrijk voor de sfeer in de groep. Dankzij het werk van Raymond voelde ik mij tijdens het EK fitter dan ooit. Ik kon veel makkelijker acties maken dan voorheen en was de hele wedstrijd zeer beweeglijk. Ik denk dat heel veel mensen in Nederland onze fantastische prestatie hebben gezien tegen het team van Marco van Basten. Ik wil Raymond dan ook bedanken voor zijn bijdrage aan het Russische succes en wens hem succes met zijn nieuwe boek.


Roman Pavlyuchenko (Rusland en Tottenham Hotspur)

Topspelers over periodiseren

Dit boek stelt wereldwijd nieuwe normen voor periodiseren

Het team van Zuid-Korea was in 2002 zowel tactisch als conditioneel ijzersterk. Onder leiding van coach Guus Hiddink hebben we grote successen mogen vieren met het bereiken van de halve finale op het WK. Assistent-trainer Raymond Verheijen was toen verantwoordelijk voor onze conditionele opbouw. Zijn trainingen waren aan het begin heel zwaar. Maar we zijn er als spelersgroep 100% voor gegaan en vertrouwden volledig op de kennis en kunde van Raymond. Ik kan me nog herinneren dat meneer Hiddink vlak voor het WK aan het team vertelde dat alle 23 spelers conditioneel van wereldniveau waren. Dat gaf ons veel vertrouwen voor het toernooi. Raymond heeft een sleutelrol gespeeld in dat succes. Dankzij zijn trainingsprogramma waren wij als spelers in staat om tijdens het WK in korte tijd steeds weer 90 tot 120 minuten voluit te gaan zonder fysieke of conditionele problemen. Door mijn samenwerking met Raymond ben ik me veel bewuster geworden van hoe belangrijk het conditionele aspect is binnen het voetballen. Ik heb ook zelf kunnen ervaren dat conditie heel goed trainbaar is binnen voetbalvormen. Zijn werkwijze heeft een enorme invloed gehad op de prestaties van mijzelf maar ook op dat van het team als geheel. Het is daarom goed om te horen dat alle trainers nu een boek kunnen lezen waarin de methode van Raymond staat beschreven. Tot nu toe hebben alleen spelers die met Raymond hebben samengewerkt, kunnen profiteren van zijn kwaliteiten. Dit boek wordt een wereldwijd referentiepunt en zal nieuwe normen stellen op het gebied van het periodiseren van voetballen. Het zal mensen informeren over alles wat er te weten is over voetbalconditie. Raymond, bedankt voor onze samenwerking en succes met jouw boek!

Young-Pyo Lee (Zuid-Korea en Borussia Dortmund)



Ik was al bekend met de werkwijze van Raymond Verheijen bij Zenit St. Petersburg. Ook de trainingsopbouw van het Russische team in de voorbereiding op het EK zat weer perfect in elkaar. Aanvankelijk was het intensieve trainingsprogramma pittig voor ons omdat de meeste Russische spelers niet gewend zijn om midden in het seizoen zwaar te trainen. Raymond heeft echter steeds goed uitgelegd waarom wij op deze manier trainden. Het effect van ons trainingsprogramma kwam vooral tot uiting tijdens de wedstrijd tegen Nederland. Toen Van Nistelrooy aan het einde van de wedstrijd gelijk maakte, was ik bang dat we het niet zouden redden in de verlenging. Maar in de eerste minuten van de verlenging merkte ik al direct dat wij konden blijven rennen en dat de Nederlandse spelers vermoeid begonnen te raken. Ik voelde me nog steeds superfit. Zelfs tijdens de halve finale tegen Spanje waren wij conditioneel sterk. Ook die wedstrijd konden wij blijven rennen. Dat bleek ook wel na afloop uit de statistieken. We hebben in die wedstrijd echter te veel zonder bal gerend, omdat Spanje gewoon een heel goed team heeft. We hebben in drie weken voorbereiding een enorme conditionele progressie geboekt dankzij onze coaches en in het bijzonder Raymond Verheijen. Zijn aanpak is één van de redenen waarom wij een bronzen medaille hebben gewonnen tijdens Euro2008.

Konstantin Zyryanov (Rusland en Zenit St. Petersburg)

Het voetballen blijft altijd centraal staan



Tijdens de voorbereiding op een EK of WK hoop je als speler altijd dat de technische staf in staat is om de balans tussen arbeid en rust goed te bewaken. Raymond Verheijen was in 2000 verantwoordelijk voor de conditionele opbouw van het Nederlands elftal. Op basis van de teamplanning werd bepaald welke groepstraining jij als speler wel en niet zou deelnemen. Ik was als speler van nature conditioneel altijd al zeer sterk. Dankzij de individuele aanpak van Raymond kreeg ik in de voorbereiding op EURO2000 vooral tijd om te herstellen van het zware seizoen. Dat was voor mij op dat moment veel belangrijker dan conditioneel trainen. Ons trainingsprogramma in 2000 bestond vooral uit allerlei voetbalvormen. Maar ook tijdens de warming-up liet Raymond ons nooit alleen maar rennen. Tijdens zijn oefeningen was altijd sprake van duwen, trekken, sprinten en duelleren in wedstrijdvormen. Door deze weerstand was je gedwongen alles maximaal uit te voeren. Daarnaast moest je tijdens de warming-up al direct allerlei handelingen tegelijk uitvoeren en steeds goed om je heen kijken. Wij voelden ons als team tijdens EURO2000 topfit en gedurende het toernooi werden we ook alleen nog maar sterker. In de halve finale tegen de Italië hebben we het echt weggegeven. We waren toen

120 minuten lang zo veel beter. Wij bleven maar gaan en de Italianen konden op een gegeven moment echt niet meer. Tijdens de cursus Coach Betaald Voetbal leerde ik dat alles tegenwoordig een naam heeft. Als speler was ik daar nooit zo mee bezig. Het werk van Raymond bleek periodiseren te heten. Als speler was ik gewend aan de oudere generatie fysiologen. Raymond gaat duidelijk op een moderne manier om met de fysiologie. Net als bij het Nederlands elftal bleek Raymond ook als docent een vakman. Omdat hij vrijwel alles kan onderbouwen met cijfers en zijn methode heel logisch is opgebouwd vanuit het voetballen, kan dit heel zwart-wit overkomen. De cursisten krijgen echter altijd de boodschap mee van Raymond dat het periodiseringsverhaal in de praktijk slechts een middel is en dat iedere coach er uiteindelijk zijn eigen verhaal van moet maken. Als trainer bij Ajax geeft het periodiseringsmodel mij veel houvast. De principes van de periodisering blijven altijd overeind staan, maar je leert steeds meer jouw observatie van de spelersgroep als vertrekpunt te nemen. Ik kan als trainer ook profiteren van het feit dat ik het periodiseringsverhaal zelf als speler heb ervaren. Ik kan er dus van twee kanten naar kijken. Omdat de methode van Raymond gebaseerd is op het voetballen, geeft zijn werkwijze ook iedere coach de ruimte om het op zijn manier toe te passen. Zolang het voetballen maar centraal blijft staan.

Aron Winter (jeugdtrainer Ajax Amsterdam)

Voetbalconditionele trainingseffecten

7.1 Inleiding

Bij het schrijven van een boek over periodisering komt vanzelf een moment dat iets gezegd dient te worden over fysiologie. Het plannen van trainingen is namelijk aan fysiologische regels gebonden. Nu zijn er twee manieren om de fysiologie te introduceren. Men kan beginnen met het praten over fysiologie en dat vervolgens op het voetballen projecteren. Dit is feitelijk wat decennia lang is gebeurd in de voetbalwereld. Coaches zijn jarenlang geconfronteerd met termen en energiesystemen die geen directe relatie hadden met het voetballen. Een andere manier om fysiologische kennis optimaal te benutten binnen het voetballen, is eerst na te denken over het voetbalspel zelf en van daaruit de fysiologie een plaats te geven.

Door het vertrekpunt te nemen in de analyse van het voetballen, wordt vanzelf in voetbaltaal duidelijk welke eisen aan spelers worden gesteld op een hoger spelniveau. Zodra deze hogere eisen binnen het voetballen bekend zijn, kan een wetenschappelijke discipline als de fysiologie worden bevestigd. Dit is een veel efficiëntere wijze van omgaan met fysiologie. Het voorkomt dat coaches met allerlei fysiologische kennis en terminologie worden geconfronteerd die totaal niet relevant is. En de fysiologische informatie die wel aan bod komt, wordt vanuit het voetballen opgebouwd met behulp van voetbaltaal zodat het direct aansluit bij de voetbalpraktijk. Kortom, de voetbaltheorie – zoals beschreven in de eerste paar hoofdstukken – is een ideaal vertrekpunt voor het beschrijven

van de fysiologische processen die een rol spelen in het lichaam van een voetballer tijdens het Beter en Vaker handelen en het Volhouden daarvan.

Het verleggen van voetbalconditionele grenzen betekent onder meer dat bepaalde fysiologische processen in het lichaam beter dienen te functioneren. Voor het beïnvloeden van deze processen is een aantal trainingsmethoden beschikbaar. Deze trainingsmethoden komen weliswaar pas in het volgende hoofdstuk aan de orde maar zijn voor een groot deel gebaseerd op fysiologische wetmatigheden. Om in het volgende hoofdstuk het toepassen van de verschillende trainingsmethoden beter te begrijpen, zullen de verschillende fysiologische processen allereerst helder moeten zijn.

7.2 Elke voetbalconditionele eigenschap heeft zijn fysiologische proces

Aan de basis van elk van de vier voetbalconditionele eigenschappen staat een specifiek fysiologisch proces. Een dergelijk proces heeft vooral te maken met de manier van produceren van brandstof (ATP) om handelingen uit te kunnen voeren. Het lichaam van een voetballer kun je namelijk vergelijken met een chemische fabriek. Tijdens de verschillende voetbalhandelingen draait deze chemische fabriek op volle toeren. De voetbalprestatie is er uiteraard bij gebaat dat de verschillende processen in het lichaam zo goed mogelijk functioneren.

Ook tijdens het verbeteren van fysiologische processen geldt de vraag: is de fysiologie het vertrekpunt of start men vanuit het voetballen en komt de fysiologie dan vanzelf een keer aan bod? Met andere woorden, gaat het in eerste instantie om het trainen van fysiologische processen waardoor een speler vervolgens beter gaat voetballen? Of is de voetbaltraining het uitgangspunt door spelers met voetbalsituaties te confronteren waardoor fysiologische processen vanzelf beter gaan functioneren? Conform de visie in dit boek wordt ook nu weer het voetballen als vertrekpunt genomen. Door steeds hogere eisen te stellen binnen het voetbal-

len, zullen de verschillende fysiologische processen zich vanzelf aanpassen. Dit geldt bijvoorbeeld voor partijvormen 4v4/3v3. Tijdens dergelijke trainingsvormen dienen spelers zo vaak te handelen, dat zij worden gedwongen veel sneller te herstellen tussen de handelingen dan ze eigenlijk zouden kunnen. Het fysiologische proces dat een rol speelt bij het sneller herstellen, wordt op dat moment zwaar op de proef gesteld. Gevolg is dat het lichaam zich zal moeten aanpassen en het fysiologische proces voortaan beter zal verlopen.

De natuur kent echter een aantal wetmatigheden die de coach dient te respecteren tijdens het verbeteren van fysiologische processen. Deze wetmatigheden hebben vooral te maken met de verhouding tussen arbeid en rust tijdens en tus-

sen trainingen. Het zijn regels die de grenzen van belastbaarheid aangeven waarbinnen kan worden gewerkt tijdens trainingen. Zo is het niet verstandig om een partijvorm 3v3 in blokken van 15 minuten te spelen omdat dan extreme verzuring zou optreden. Het fysiologische proces dat aan de basis staat van het vaker handelen heeft specifieke kenmerken die ervoor zorgen dat partijvormen 3v3 het best gespeeld kunnen worden in blokken van slechts enkele minuten. Op basis van dergelijke kennis kan de coach bepalen tot hoe ver hij zijn spelers laat gaan. Als deze trainingsregels met handen en voeten worden getreden, zullen spelers geblesseerd raken. Dit is de reden waarom de fysiologie een belangrijke plaats verdient binnen een boek over het periodiseren van voetballen.

7.3 Brandstof

Voetballers verbruiken veel brandstof tijdens het uitvoeren van de verschillende voetbalhandelingen. Of handelingen nu wandelend, joggend, rennend, sprintend of springend plaatsvinden, altijd is er brandstof nodig voor de uitvoering. Zelfs als een

speler stilstaat, verbruikt hij brandstof. Hij beweegt dan weliswaar niet, maar allerlei processen in het lichaam gaan gewoon door (het hart, de hersenen, enz.) en ook daar is brandstof voor nodig. Maar waar komt die brandstof eigenlijk vandaan?

7.3.1 Het zuurstofsysteem

Heeft een voetballer zichzelf weleens afgevraagd waarom hij moet eten, drinken en ademhalen? Hij weet vaak wel dat voeding belangrijk is om koolhydraten, vetten, eiwitten en ook vocht binnen te krijgen. Maar wat doet het lichaam vervolgens met deze voedingsstoffen? Hetzelfde geldt voor ademhalen. Het lichaam kan niet zonder zuurstof. Maar wat is dan precies de rol van zuurstof in het lichaam? Eten, drinken en ademhalen, is iets dat een mens zijn hele leven doet. Maar de meeste mensen weten eigenlijk niet precies waarom. De rol van zuurstof in het lichaam is met behulp van een simpel voorbeeld eenvoudig duidelijk te maken. Stel iemand steekt een kaars aan. Het vlammetje van de kaars zal waarschijnlijk uitbundig branden. Maar wat nu als een glas over de kaars wordt gezet? Het vlammetje zal snel doven. Waarom? Het blijkt dat het vlammetje zuurstof nodig heeft om te branden. Zodra alle zuurstof in het glas is opgebruikt, is er geen andere mogelijkheid voor het vlammetje dan te doven. Oftewel, zonder zuurstof is het onmogelijk om iets te laten

(ver)branden. Daarom geeft de brandweer ook altijd het advies om bij brand niet onnodig ramen in te gooien of deuren open te maken. In dat geval komt namelijk verse zuurstof bij de brandhaard en zal het vuur alleen maar toenemen. De rol van zuurstof in het lichaam heeft dus met (ver)branden te maken. Maar wat wordt er verbrand door zuurstof? Inderdaad, de voedingsstoffen zoals koolhydraten en vetten. Maar waar gebeurt dit precies? Via het bloed komt het zuurstof in de spieren terecht. De koolhydraten en vetten liggen reeds opgeslagen in de spier. Daar vindt vervolgens een verbrandingsproces plaats. Dit proces levert uiteindelijk de brandstof op die een mens in staat stelt om te kunnen functioneren. Brandstof is dus een stof die ontstaat als gevolg van verbranding. Vandaar de term brandstof. De brandstof in het menselijk lichaam noemt men ATP. In de sportwereld doet dit in eerste instantie denken aan het tennis, maar het begrip ATP blijkt dus meerdere betekenissen te hebben. Het ATP is een afkorting voor een scheikundige benaming.



Een voetballer gebruikt zijn zuurstofsysteem anders dan een marathonloper.

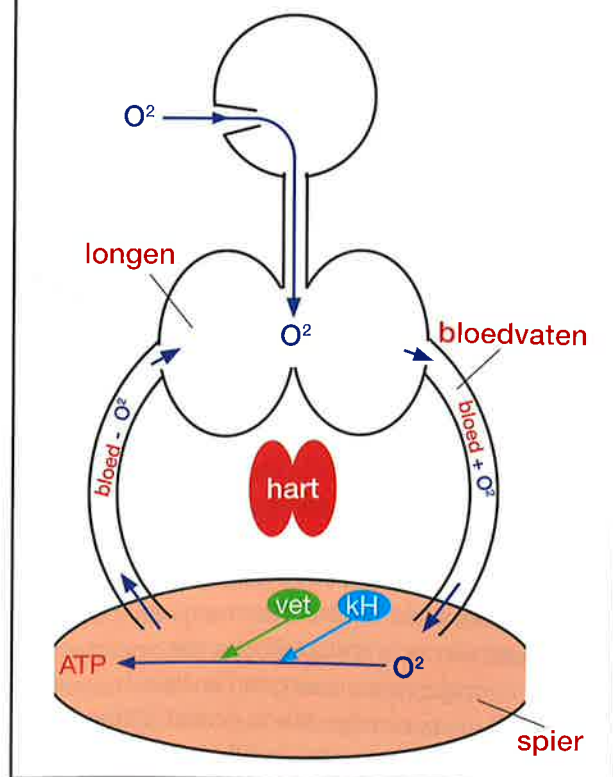
De vraag is of het voor de voetbalcoach noodzakelijk is om deze benaming te weten. Om te kunnen autorijden hoeft iemand toch ook niet de scheikundige formule van benzine of diesel te weten? Hetzelfde geldt voor de voetbalcoach. ATP is de naam voor de brandstof in het menselijk lichaam die nodig is om te kunnen voetballen, maar voor de rest volstrekt onbelangrijk. Dit verbrandingsproces, waarin met behulp van zuurstof de ATP wordt geproduceerd, heet niet geheel toevallig het zuurstofsysteem.

Om de werking van het zuurstofsysteem nog wat te verduidelijken, helpt het voorbeeld van de stoomlocomotief. Bij dit voertuig worden kolen (koolhydraten!) door de machinist van de locomotief in een grote oven gegooid en aangestoken (verbranding!). Na een tijdje kan de locomotief gaan rijden. De brandstof ontstaat dus door het verbranden van kolen. Belangrijk daarbij is dat de machinist steeds verse zuurstof naar de oven laat stromen, zodat het vuur niet dooft. Tegenwoordig vindt dit verbrandingsproces plaats in de fabriek (raffinaderij) en kan men de brandstof voor de verschillende voertuigen (auto, trein, vliegtuig, boot, enz) kant en klaar kopen bij onder meer een tankstation. Voor de mens is het nog niet zover. Het is vooralsnog onmogelijk om ATP te kopen in de winkel. Op het moment dat dit wel mogelijk wordt,

heeft dit verregaande consequenties. Zodra ATP kan worden gekocht is er geen noodzaak meer voor mensen om bijvoorbeeld adem te halen. De mens heeft dan geen zuurstof meer nodig om zelf ATP te maken. Echter, zover is het voorlopig nog niet. Tot die tijd zullen mensen nog even moeten doorgaan met ademen. Daarnaast is het natuurlijk zo dat in voeding niet alleen stoffen zitten om ATP te maken.

In figuur 7.1 wordt schematisch weergegeven hoe het zuurstofsysteem werkt. Uiteraard is dit een zeer vereenvoudigde weergave van de werkelijkheid. Allereerst wordt het zuurstof ingeademd, waarna het in de longen terecht komt. Door de longen stroomt bloed. Dit bloed komt onderweg in de longen zuurstof tegen. Het bloed neemt het zuurstof mee en stroomt de longen weer uit in de richting van de spieren. Het hart pompt het bloed bij elke hartslag door het lichaam en dus ook door de longen en naar de spieren. In de spieren aangekomen, levert het bloed het zuurstof af. Het bloed stroomt dan zonder zuurstof weer terug naar de longen om nieuwe zuurstof op te halen. In de spier wordt het zuurstof gebruikt om koolhydraten en vetten te verbranden en daaruit ontstaat ATP. Met behulp van ATP als brandstof kunnen spieren vervolgens arbeid leveren.

Figuur 7.1
Het functioneren van het zuurstofsysteem.



7.3.2 Brandstof voor voetbalhandelingen

Zoals gezegd, verbruiken spelers brandstof tijdens bijvoorbeeld het stilstaan, wandelen, joggen, rennen en sprinten. Het mag duidelijk zijn dat voor intensievere (explosievere) handelingen meer brandstof nodig is. Omdat de verschillende handelingen elkaar tijdens de wedstrijd in rap tempo afwisselen, zal de brandstofbehoefte continu fluctueren. Het kan gebeuren dat in een fractie van een seconde ineens behoefte is aan vijf keer

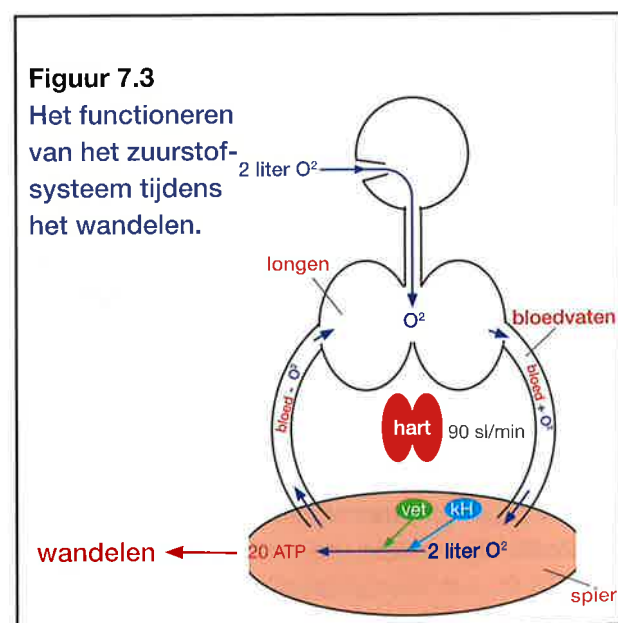
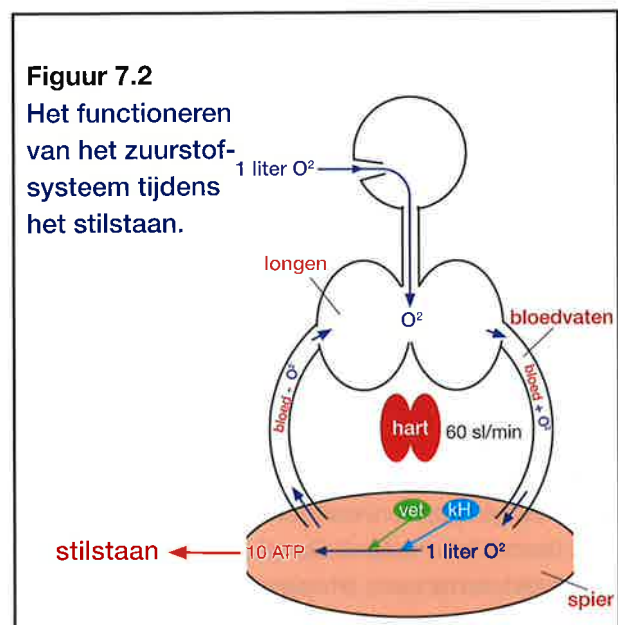
zo veel ATP. Gevolg is totale chaos in het lichaam! Hieronder zal inzicht worden gegeven in het hoe en waarom van deze chaos. Daarbij wordt gebruik gemaakt van fictieve getallen. Deze getallen bestaan weliswaar niet echt, maar maken het wel mogelijk op een simpele manier kennis te nemen van de verschillende fysiologische processen tijdens het voetballen.

7.3.2.1 Stilstaan

Een voetballer verbruikt zelfs brandstof als hij even stilstaat. De hersenen en het hart blijven immers doorgaan met werken. Stel dat stilstaan 10 ATP kost. Om die 10 ATP te kunnen produceren, heeft het zuurstofsysteem bij wijze van spreken 1 liter zuurstof nodig om koolhydraten en vetten te verbranden. Via de ademhaling zal dan 1 liter zuurstof de longen in moeten worden geademd. Vervolgens zorgt het bloed voor het vervoer van de zuurstof van de longen naar de spieren. Om die ene liter zuurstof op tijd in de spier te krijgen, moet het bloed snel genoeg van de longen naar de spieren stromen. Deze snelheid wordt bepaald door de hartslag. Hoe hoger de hartslag, hoe sneller het bloed door het lichaam stroomt en hoe sneller het zuurstof in de spier wordt afgeleverd. Het is algemeen bekend dat in rust de hartslag voor een gemiddeld persoon ongeveer 60 slagen per minuut is. Blijkbaar is deze hartslag voldoende om 1 liter zuurstof op tijd in de spieren te krijgen. De rol van het zuurstofsysteem tijdens stilstaan, is weergegeven in figuur 7.2.

7.3.2.2 Wandelen

Tijdens wandelen, is uiteraard meer brandstof nodig dan tijdens stilstaan. Stel dat dit 20 ATP is in plaats van 10 ATP. Om deze grotere hoeveelheid ATP te produceren, zullen meer koolhydraten en vetten moeten worden verbrand. Daarvoor is meer zuurstof nodig. Via een hogere ademhaling zal dus nu geen 1 maar bijvoorbeeld 2 liter zuurstof in de longen moeten worden geademd. Dit vereist een hogere ademfrequentie. Om deze 2 liter zuurstof vervolgens van de longen naar de spieren te vervoeren in dezelfde tijd, zal het bloed sneller moe-



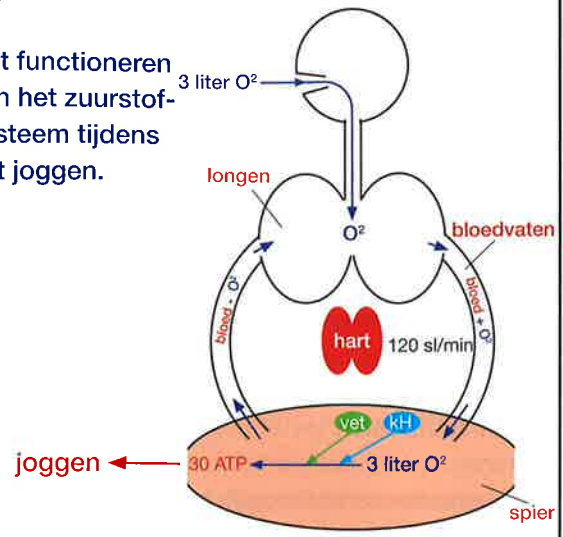
ten stromen. Oftewel, het hart zal harder moeten werken (bijvoorbeeld 90 in plaats van 60 slagen per minuut). De rol van het zuurstofsysteem tijdens wandelen, is weergegeven in figuur 7.3.

7.3.2.3 Joggen

Als voor wandelen 20 ATP nodig is, dan vraagt joggen om 30 ATP. Om deze 30 ATP te kunnen produceren, moeten nog meer koolhydraten en vetten worden verbrand. Dit gebeurt met behulp van 3 in plaats van 2 liter zuurstof. Om deze 3 liter zuurstof in de longen te ademen, zal de ademhaling verder omhoog moeten. Vervolgens zal de hartslag stijgen naar bijvoorbeeld 120 slagen per minuut, zodat het bloed nog sneller gaat stromen. Het vervoer van de 3 liter zuurstof van de longen naar de spieren zal nog sneller verlopen. De rol van het zuurstofsysteem tijdens joggen, is weergegeven in figuur 7.4.

Figuur 7.4

Het functioneren van het zuurstofsysteem tijdens het joggen.

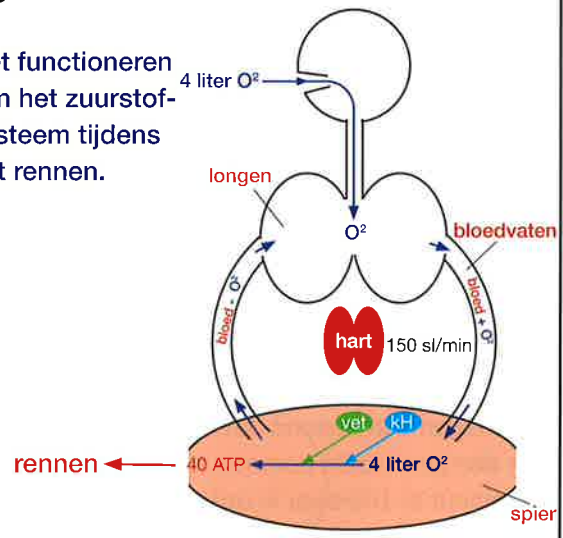


7.3.2.4 Rennen

Rennen vraagt om nog meer brandstof (40 ATP) en dus om meer zuurstof (4 liter) dan joggen. Een hogere hartslag (150 slagen per minuut) zorgt ervoor dat die 4 liter zuurstof ook daadwerkelijk beschikbaar komt in de spieren. Deze 4 liter zuurstof maakt het mogelijk om nog meer koolhydraten en vetten te verbranden, zodat een grotere hoeveelheid brandstof ontstaat. De rol van het zuurstofsysteem tijdens rennen, is weergegeven in figuur 7.5.

Figuur 7.5

Het functioneren van het zuurstofsysteem tijdens het rennen.

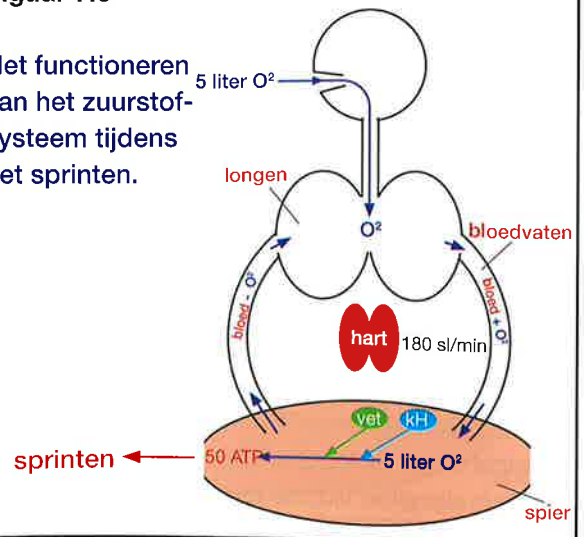


7.3.2.5 Sprinten

Sprinten vraagt tenslotte om de meeste brandstof (50 ATP) en dus ook om de grootste hoeveelheid zuurstof (5 liter). De hartslag moet stijgen naar (bijna) maximale hoogte (180 slagen per minuut), zodat die 5 liter zuurstof ook daadwerkelijk op tijd van de longen in de spieren terecht komt. De rol van het zuurstofsysteem tijdens sprinten, is weergegeven in figuur 7.6.

Figuur 7.6

Het functioneren van het zuurstofsysteem tijdens het sprinten.



7.4 Voetballen: een fysiologisch probleem?

De werking van het zuurstofsysteem zal zo langzamerhand wel duidelijk zijn. Het is eigenlijk steeds een herhaling van zetten. Intensiever bewegen, vraagt om meer brandstof. De ademhaling en de hartslag zullen stijgen, zodat meer zuurstof van de buitenlucht, via de longen, in de spieren terecht komt. Met behulp van deze grotere hoeveelheid zuurstof kunnen meer koolhydraten en vetten worden verbrand, zodat meer brandstof beschikbaar komt om daadwerkelijk intensiever te bewegen.

In figuur 7.7 is alles nog even onder elkaar gezet. Dit lijkt een simpel rijtje met fictieve getallen. Wat is het nut hiervan? Hierboven is net gedaan alsof steeds intensiever bewegen slechts een kwestie is van meer brandstof produceren met behulp van het zuurstofsysteem. In de praktijk blijkt dit echter helemaal niet zo te werken. Het is zelfs zo dat het zuurstofsysteem niet helemaal geschikt is voor het uitvoeren van explosieve voetbalhandelingen.

Figuur 7.7 **Overzicht fictieve getallen, gebruikt voor uitleg zuurstofsysteem.**

	Brandstofverbruik	Zuurstofbehoefte	Hartslag
Stilstaan	10 ATP	1 liter	60 slagen/ minuut
Wandelen	20 ATP	2 liter	90 slagen/ minuut
Joggen	30 ATP	3 liter	120 slagen/ minuut
Rennen	40 ATP	4 liter	150 slagen/ minuut
Sprinten	50 ATP	5 liter	180 slagen/ minuut

7.4.1 Zuurstoftekort

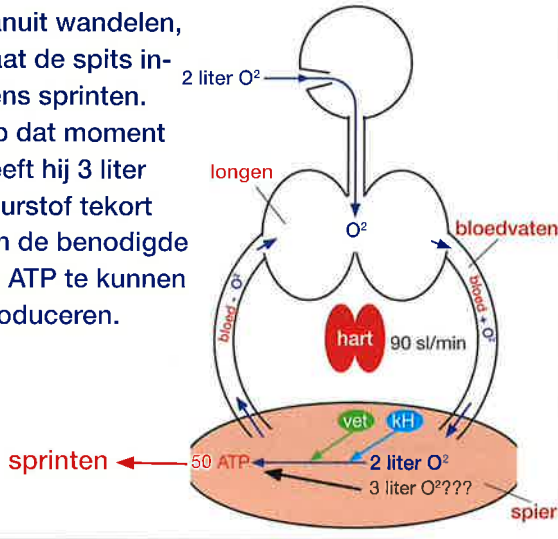
Stel dat team A met 2-0 voorstaat en er nog vijf minuten zijn te spelen. Team A speelt achterin rustig de bal rond en de tegenpartij dringt niet echt meer aan. Dit is voor de spits van team A een ideaal moment om even te wandelen. Hij verbruikt op dat moment weinig brandstof (20 ATP) en dus zal zijn hartslag niet heel hoog zijn (90 slagen per minuut). Plotseling zet de spits van team B druk op de keeper en deze trapt de bal naar voren. De bal komt in de buurt van de spits en dus sprint hij achter de bal aan met zijn directe tegenstander in z'n nek. Op volle snelheid neemt hij de bal aan en gaat hij langs zijn directe tegenstander. Ook de verdediger die rugdekking gaf, passeert hij, om vervolgens de keeper te omspelen en 3-0 te scoren. In deze situatie gaat de spits van het ene op het andere moment over van wandelen naar sprinten. Plotseling heeft hij dus geen 20 ATP (wandelen) maar 50 ATP (sprinten) nodig. Van het ene op het andere moment moet er daarom geen 2 liter zuurstof (wandelen) maar 5 liter zuurstof (sprinten) in de spieren aanwezig zijn om voldoende koolhydraten en vetten te kunnen verbranden voor het produceren van de benodigde 50 ATP. Om geen 2 maar 5 liter zuurstof naar de spieren te pompen, moet de hartslag van de spits in een fractie van een seconde stijgen van 90 slagen per minuut

(wandelen) naar 180 slagen per minuut (sprinten). In een split-second moet er een overgang plaatsvinden van een situatie zoals staat beschreven in figuur 7.3 naar de situatie die staat weergegeven in figuur 7.6.

Hopelijk zal iedere lezer zich kunnen voorstellen dat het absoluut onmogelijk is om van het ene op het andere moment geen 2 maar 5 liter zuurstof in te ademen. Ook is het niet mogelijk om plotseling de hartslag van 90 naar 180 slagen per minuut te laten stijgen. De ademhaling en hartslag kunnen op zich wel snel stijgen in korte tijd, maar niet zo snel als noodzakelijk in dit voorbeeld. Daar gaat een aantal seconden overheen. Omdat de hartslag niet snel genoeg zal stijgen en het bloed daardoor onvoldoende snel door het lichaam zal stromen, is het niet mogelijk om op het moment van sprinten ineens 5 liter zuurstof in de spier te krijgen. Figuur 7.8 laat zien dat er - op het moment van sprinten - 3 liter zuurstof tekort is om in plaats van 20 ATP nu 50 ATP te maken. De spits heeft dus 30 ATP te weinig om vanuit wandelpas ineens achter de bal aan te sprinten. Het zuurstofsysteem is te langzaam. De ademhaling en hartslag stijgen niet snel genoeg waardoor de zuurstoftoevoer richting de spieren achterblijft.

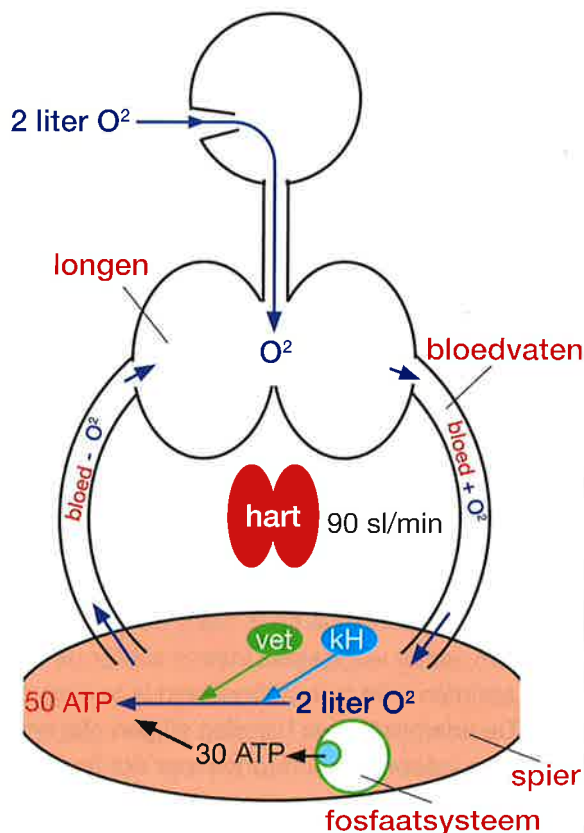
Figuur 7.8

Vanuit wandelen, gaat de spits ineens sprinten. Op dat moment heeft hij 3 liter zuurstof tekort om de benodigde 50 ATP te kunnen produceren.



Figuur 7.9

Indien een speler zuurstof tekort heeft om de benodigde ATP te produceren, leent hij deze ATP uit het fosfaatsysteem.



7.4.2 Het fosfaatsysteem

Toch weet iedereen dat als een spits vanuit wandelen ineens moet sprinten, dit geen enkel probleem is. Blijkbaar bevindt zich in de spieren een voorraad ATP die beschikbaar is om in geval van een zuurstoftekort evengoed te kunnen sprinten. Deze ATP-voorraad wordt het fosfaatsysteem genoemd. Elke keer als een voetballer een explosieve voetbalhandeling uitvoert, leent hij als het ware een hap ATP uit dit fosfaatsysteem (zie figuur 7.8). In het bovengenoemde voorbeeld ging de spits zonder enig probleem over van wandelen naar sprinten, ondanks het feit dat op het moment van sprinten in de spier slechts 2 liter zuurstof werd aangeleverd en er dus maar 20 ATP kon worden geproduceerd. Sprinten vraagt echter om 50 ATP. De overige 30 ATP blijkt de spits dus te kunnen lenen van het fosfaatsysteem.

Zoals met iedere lening is het ook nu zo dat er een soort schuld wordt opgebouwd bij het fosfaatsysteem, die toch een keer moet worden terugbetaald. Deze schuld wordt niet geheel toevallig zuurstofschuld genoemd. Het aflossen van deze schuld komt later in dit hoofdstuk aan de orde. Het lenen van ATP bij het fosfaatsysteem is echter maar een tijdelijke oplossing. Het fosfaatsysteem is namelijk niet zo groot. In deze zogenaamde brandstoftank bevindt zich slechts ATP om zo'n 6 tot 10 seconden maximaal explosief te handelen. Dus na bijvoorbeeld vijf explosieve voetbalhandelingen van 2 seconden is het fosfaatsysteem helemaal uitgeput (zie figuur 7.10). De vraag is dan waar de brandstof vandaan moet komen om handeling nummer zes te kunnen uitvoeren.

Figuur 7.10 Het fosfaatsysteem heeft slechts ATP voor ongeveer 5 explosieve voetbalhandelingen van 1-2 seconden. Waar komt de ATP voor actie 6 vandaan?

Actie 1	Actie 2	Actie 3	Actie 4	Actie 5	Actie 6
X	X	X	X	X	X



7.4.3 Het melkzuursysteem

Gelukkig beschikt het lichaam over nog een voorraad ATP: het melkzuursysteem. Probleem bij het lenen van ATP van dit systeem is dat melkzuur vrijkomt in de spieren. Vandaar dat deze ATP-voorraad het melkzuursysteem wordt genoemd. Verzuring is de prijs die een voetballer betaalt voor het lenen van ATP uit deze brandstoftank. Na het uitvoeren van 15 explosieve voetbalhandelingen zou de verzuring zo groot zijn dat de speler rijp is voor een wissel. Kortom, het lenen van ATP van het melkzuursysteem is verre van ideaal.

Inmiddels ontstaat wel een fysiologisch probleem. Als (1) het zuurstofsysteem te langzaam is omdat de ademhaling en hartslag niet snel genoeg stijgen, (2) het fosfaatsysteem uitgeput raakt omdat het zo klein is en (3) het melkzuursysteem beter niet gebruikt kan worden vanwege de verzuring, heeft een speler geen andere brandstofvoorraad meer beschikbaar om explosieve voetbalhandeling nummer zes uit te voeren. De oplossing ligt eigenlijk voor de hand en kan het best worden duidelijk gemaakt met behulp van hetzelfde voorbeeld als hierboven.

7.5 Snel herstellen: het bijvullen van het fosfaatsysteem

In het eerder gebruikte voorbeeld ging de spits op volle snelheid langs een tweetal verdedigers en de keeper en scoorde 3-0. Vervolgens wandelde hij terug naar zijn eigen helft. Dus van het ene op het andere moment schakelde hij van een volle sprint over naar wandelen. Plotseling heeft hij dus geen 50 maar nog slechts 20 ATP nodig. Voor het produceren van deze 20 ATP volstaat 2 in plaats van 5 liter zuurstof. Om deze 2 liter zuurstof naar de spier te vervoeren, is een hartslag van 90 slagen per minuut meer dan voldoende. Echter, op het moment dat de spits van sprinten overgaat in wandelen, is het natuurlijk onmogelijk dat de hartslag in een fractie van een seconde van 180 slagen per minuut weer daalt naar 90 slagen per minuut. Ook dit is een proces dat enkele (tientallen) seconden in beslag neemt.

Dus tijdens het wandelen heeft de spits te maken met een zeer hoge ademhaling. Hij ademt liefst 5 liter zuurstof naar binnen, terwijl hij slechts 2 liter nodig heeft om te wandelen. Ook de hartslag van de spits zit aanvankelijk nog steeds op 180 slagen per minuut, terwijl 90 slagen per minuut zou volstaan om te wandelen. Daardoor wordt maar liefst 5 liter zuurstof naar de spieren vervoerd, waarmee 50 ATP kan worden gemaakt. Het wandelen vraagt echter maar om 20 ATP. Dit betekent dat tijdens het wandelen 30 ATP teveel wordt geproduceerd. En wat wordt er met die extra 30 ATP gedaan? Juist, hiermee wordt de schuld aan het fosfaatsysteem terugbetaald, die is ontstaan door het lenen van ATP tijdens het sprinten. De extra 30 ATP wordt teruggestopt in het fosfaatsysteem om de lening terug te betalen (zie figuur 7.11).



Op het moment van scoren, heeft de spits een hartslag van 180 slagen per minuut en produceert hij 50 ATP. Dat is veel te veel op het moment dat hij terugwandelt naar eigen helft.

Hoe kan de coach aan een speler zien dat hij een zuurstofschuld heeft en daardoor zijn fosfaatsysteem nog niet helemaal heeft bijgevuld? Inderdaad, aan zijn ademhaling. Als het fosfaatsysteem weer helemaal vol zit, is er geen behoefte meer aan extra ATP. Er hoeft in dat geval ook geen extra zuurstof meer te worden ingeademd, oftewel een speler is niet meer buiten adem. Snel herstellen is dus eigenlijk niets anders dan snel weer op adem komen (zie figuur 7.12). Een amateurvoetballer zal gemiddeld veel langer buiten adem blijven dan een profvoetballer. Die amateurvoetballer kan daardoor veel minder handelingen uitvoeren kort achter elkaar. En dus zal het speltempo in het amateurvoetbal lager zijn.

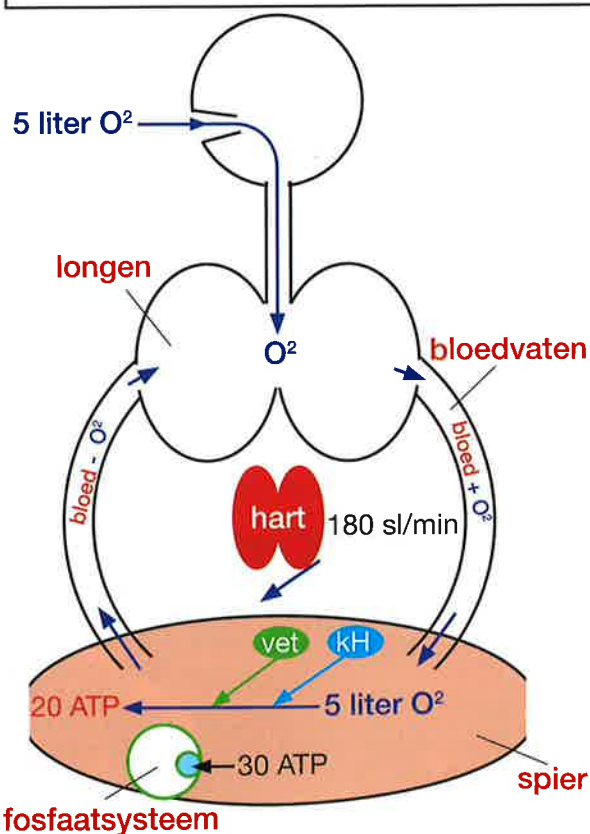
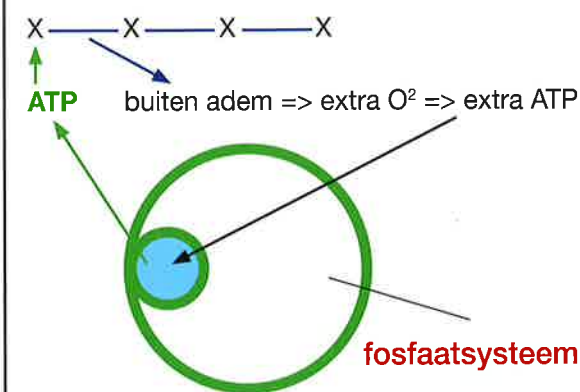
Nu het fysiologische proces achter het sneller herstellen duidelijk is, blijkt ook meteen waarom het voor voetballers niet zinvol is om duurlopen en tempolopen van 400, 800, 1200 of zelfs 1600 meter te gebruiken als conditionele training. Tijdens dergelijke arbeid wordt het sneller herstellen niet getraind. Een speler zal slechts één keer buiten adem zijn en dat is na afloop. Maar dan maakt het niet meer uit hoe snel hij herstelt. Kortom, ook vanuit fysiologisch oogpunt is het verklaarbaar waarom de coach zijn spelers geen looparbeid moet laten verrichten en zeker niet in één tempo. Er wordt dan een ander soort conditie getraind dan noodzakelijk is tijdens het voetballen. Sommige mensen noemen dit onterecht de basisconditie waarover een voetballer moet beschikken. Als je al kunt spreken over een basisconditie (welke conditie is er nog meer?) dan wordt deze voor voetballers getraind tijdens de grote partijvormen 11v11/8v8 en niet middels het rennen zonder bal.

Figuur 7.11

Na een explosieve voetbalhandeling is de spits 'buiten adem'. Tijdens het wandelen, ademt de spits meer zuurstof in dan noodzakelijk. De extra zuurstof wordt gebruikt om extra ATP te produceren. Dit wordt gebruikt om aan het fosfaatsysteem terug te geven.

Figuur 7.12

Snel herstellen is eigenlijk niets anders dan snel weer op adem komen.



7.6 Voetbalconditionele trainingseffecten

Door een speler te confronteren met steeds complexere voetbalsituaties, zullen de verschillende fysiologische processen in het lichaam automatisch verbeteren. Aan de basis van elk van de vier voetbalconditionele eigenschappen staat immers

een fysiologisch proces. Het zijn met name de specifieke kenmerken van zo'n proces die verklaren waarom bepaalde voetbalvormen zo geschikt zijn voor het verbeteren van de vier voetbalconditionele eigenschappen.

7.6.1 Explosiever handelen

Laag niveau: X
Hoog niveau: X

Uit het bovenstaande verhaal blijkt dat een speler voor het uitvoeren van een explosieve voetbalhandeling een hap ATP leent uit het fosfaatsysteem. Wat moet er aan dit fysiologische proces verbeter-

ren om te komen tot Explosiever handelen? Deze vraag is eenvoudig te beantwoorden met behulp van een metafoor: het autorijden.

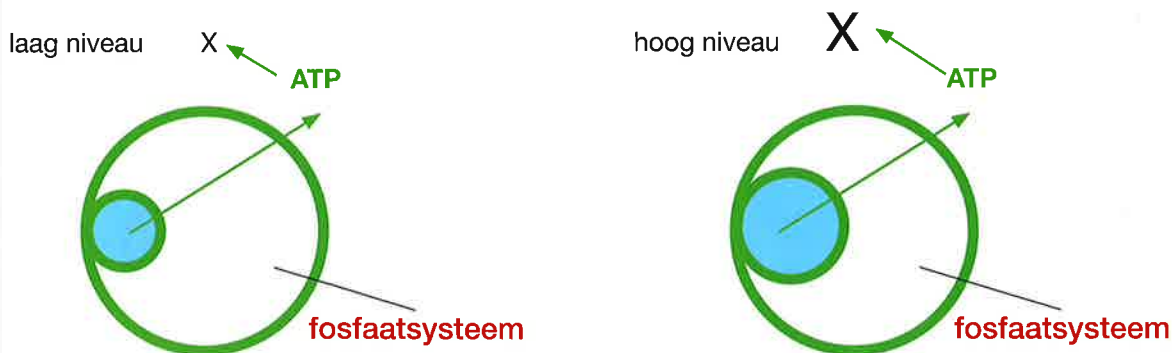
7.6.1.1 Een grotere hap ATP lenen uit het fosfaatsysteem

Bij het stoplicht staan regelmatig automobilisten die zeer snel optrekken zodra het licht op groen springt. Deze zogenaamde sportieve rijders verbruiken op deze manier veel meer brandstof dan bestuurders die rustig wegrijden. Tijdens het snel optrekken wordt namelijk een grotere hap benzine uit de benzinetank geleend. De consequentie is dat de brandstoftank eerder leeg is en een sportieve automobilist vaker naar het benzinestation moet om te tanken.

Het trainen van het Explosiever handelen, werkt volgens hetzelfde principe. Explosiever handelen, vereist meer brandstof en daarmee een grotere hap ATP uit het fosfaatsysteem (zie figuur 7.13). De consequentie van dit fysiologische trainingseffect is dat deze ATP-voorraad eerder uitgeput raakt. Deze constatering speelt een belangrijke rol bij het bepalen van de volgorde binnen de trainingsopbouw (6.3.2.2).

Figuur 7.13

Om een explosieve voetbalhandeling uit te kunnen voeren, 'leent' een speler ATP van het fosfaatsysteem. Op een hoger niveau wordt een handeling gemiddeld nog explosiever uitgevoerd. Er zal dan een grotere hap ATP van het fosfaatsysteem moeten worden geleend.



7.6.1.2 Waarom Voetbalsprints met veel rust?

Om explosiever te leren handelen, dient een speler tijdens de trainingvorm elke handeling maximaal explosief uit te voeren. Alleen dan bestaat de kans dat het Explosiever handelen toeneemt van 100 naar 101%. Steeds weer maximaal explosief handelen, is alleen mogelijk indien spelers tussen de handelingen steeds maximaal herstellen. Onvoldoende rust veroorzaakt dat de derde of vierde handeling nog maar op 90% van de maximale explosiviteit kan worden uitgevoerd en de vijfde en zesde herhaling nog maar op 80%. Wat verstaat men eigenlijk onder een volledig herstel tussen de explosieve handelingen?

Na het uitvoeren van een explosieve voetbalhandeling is een speler meestal buiten adem. Hij ademt extra zuurstof naar binnen om extra ATP te maken, zodat de geleende ATP kan worden terugbetaald aan het fosfaatsysteem. Zodra het fosfaatsysteem helemaal is bijgevuld, kan men spreken van een volledig herstel. Een speler is dan niet meer buiten adem. Tijdens het trainen van het Explosiever handelen, begint een speler pas aan de volgende voetbalsprint als hij niet meer buiten adem is en het fosfaatsysteem helemaal is bijgevuld. Daarom wordt gesproken over Voetbalsprints met veel rust. Binnen het periodiseringsmodel vindt dit plaats in week 5 en week 6 (zie figuur 7.21).

7.6.2 Sneller herstellen

Laag niveau: X — X
 Hoog niveau: X — X — X

Op een hoger niveau zijn spelers al direct aan het begin van de wedstrijd in staat om vaker te handelen. Zij voeren allerlei voetbalhandelingen sneller achter elkaar uit. De tijd om te herstellen tussen de handelingen is korter. Dit vraagt om Sneller herstellen.

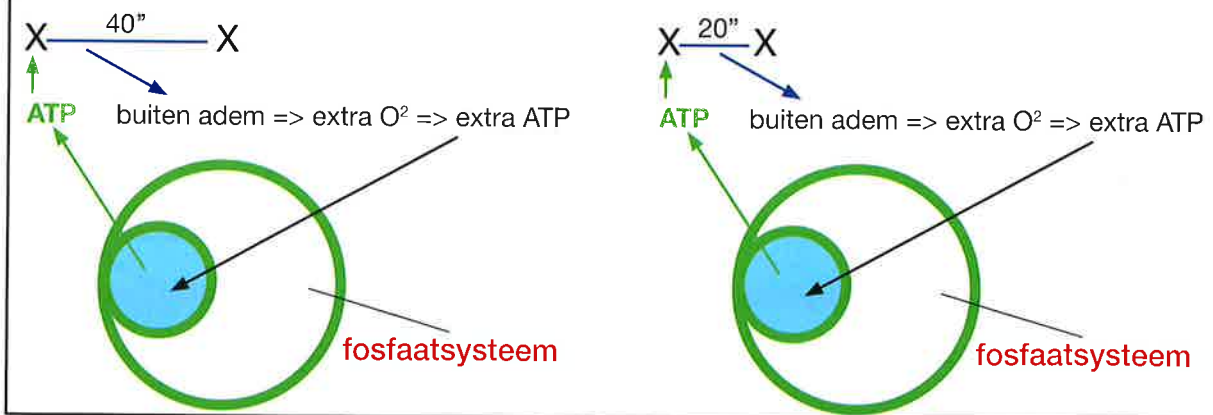
7.6.2.1 Het sneller bijvullen van het fosfaatsysteem

Het spreekt voor zich dat Vaker handelen – en dus Sneller herstellen – alleen mogelijk is als het bijtanken van het fosfaatsysteem sneller verloopt (zie figuur 14). Simpel gezegd, dient een speler sneller weer zijn ademhaling onder controle te krijgen. Indien hij hier niet in slaagt, dreigt het gevaar dat het fosfaatsysteem uitgeput raakt en verzuring optreedt. De speler moet dan immers een beroep gaan doen op zijn melkzuursysteem. Het sneller bijvullen van het fosfaatsysteem is om meerdere

redenen van belang. Op een hoger niveau zijn de handelingen van spelers gemiddeld explosiever en dus worden op dat niveau grotere happen ATP uit het fosfaatsysteem genomen. Na zo'n handeling zullen spelers meer ATP terug moeten geven aan het fosfaatsysteem. Maar op een hoger voetbalniveau zit minder tijd tussen handelingen om te herstellen. Kortom, op een hoger niveau moeten voetballers meer ATP teruggeven aan het fosfaatsysteem in een kortere tijd.

Figuur 7.14

Tussen het uitvoeren van handelingen door moet een speler het fosfaatsysteem zo snel mogelijk weer bijvullen. Dit zal sneller moeten gebeuren indien de tijd tussen handelingen korter is.



7.6.2.2 Waarom kleine partijvormen?

In het vorige hoofdstuk is reeds aangegeven dat het Vaker handelen het best getraind kan worden met behulp van kleine partijvormen 4v4/3v3. Tijdens dergelijke partijvormen moet iedere speler vele malen vaker handelen dan tijdens de wedstrijd. De handelingen volgen elkaar tijdens deze trainingsvorm zelfs zo snel op dat er nauwelijks tijd is om tussendoor de geleende ATP aan het fosfaatsysteem terug te geven. Het snel bijvullen van het fosfaatsysteem wordt zwaar op de proef gesteld. Spelers raken gedurende de kleine partijvor-

men steeds meer buiten adem, het fosfaatsysteem wordt uitgeput en spelers komen uiteindelijk in het melkzuursysteem terecht. Hoe kan het lichaam zich hiertegen wapenen? De enige oplossing is ervoor te zorgen dat het bijvullen van het fosfaatsysteem tussen handelingen sneller verloopt, ook al is de tijd beperkt. Binnen het periodiseringsmodel vinden de partijvormen 4v4/3v3 plaats in week 5 en week 6 (zie figuur 7.21). In dit boek zijn de partijvormen altijd inclusief keeper, tenzij anders vermeld.

7.6.3 Volhouden van explosief handelen

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X

In de tweede helft is het zaak dat een speler kwalitatief goed blijft handelen. Ook dan wordt van hem geëist dat hij de verschillende voetbalhandelingen onder meer explosief uitvoert. Voor het Volhouden van explosief handelen in de slotfase van de

wedstrijd is het noodzakelijk dat een speler ook dan voldoende ATP kan lenen van het fosfaatsysteem. Deze brandstoftank moet groot genoeg zijn om 90 minuten lang voetbalhandelingen maximaal explosief uit te kunnen voeren.

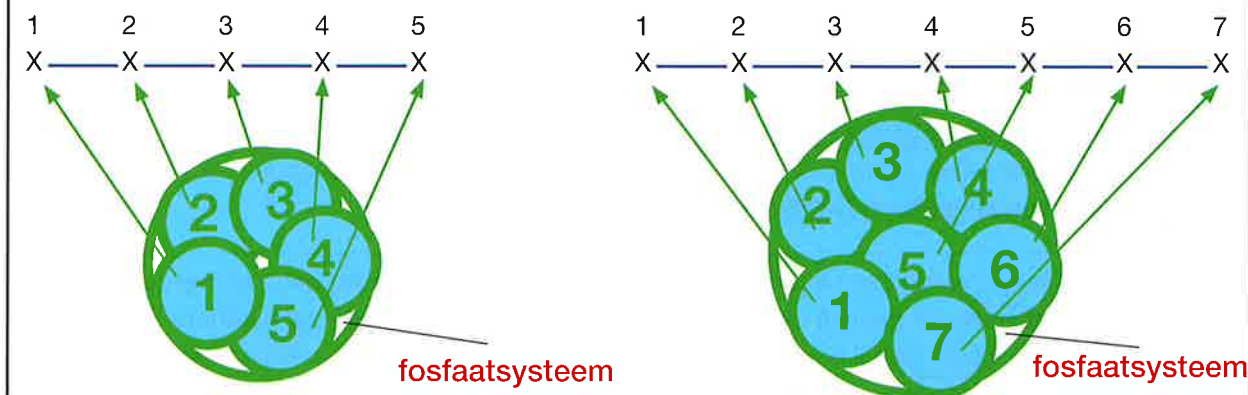
7.6.3.1 Het vergroten van het fosfaatsysteem

Zolang er voldoende ATP in het fosfaatsysteem zit, kan een speler voetbalhandelingen maximaal explosief blijven uitvoeren. Omdat deze ATP-voorraad niet al te groot is, dreigt tijdens de wedstrijd regelmatig het gevaar van uitputting. In dat geval zou een speler steeds minder explosief gaan handelen. Hij zal dan namelijk een beroep moeten doen op het melkzuursysteem. Hierdoor ontstaat verzuring,

hetgeen een afname van de explosiviteit in de hand werkt. Hoe kan dit worden voorkomen? Door het fosfaatsysteem groter te maken! Hoe groter deze brandstoftank, hoe kleiner de kans dat deze tijdens de wedstrijd leeg raakt. Een speler zal minder vaak gebruik maken van het melkzuursysteem. Hij kan het daardoor langer volhouden om goed – explosief – te blijven handelen (zie figuur 7.15).

Figuur 7.15

Een speler met een groter fosfaatsysteem kan het langer volhouden om explosieve voetbalhandelingen uit te voeren.

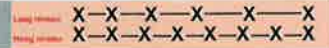


7.6.3.2 Waarom Voetbalsprints met weinig rust?

Het Volhouden van explosief handelen, kan worden getraind met behulp van de Voetbalsprints met weinig rust. Dankzij deze trainingsvorm brengt de coach zijn spelers in een situatie waarin zij steeds meer moeite krijgen met het maximaal explosief uitvoeren van bepaalde voetbalhandelingen. Weinig rust tussen de voetbalsprints zorgt ervoor dat spelers per definitie niet volledig kunnen herstellen. Het is onmogelijk om het fosfaatsysteem op tijd weer helemaal bij te vullen. Daarom zal deze ATP-voorraad geleidelijk uitgeput raken. De derde en vierde voetbalsprint zullen nog maar op 90% van de maximale explosiviteit kunnen worden uitgevoerd.

Bij de vijfde en zesde voetbalsprint is dit misschien zelfs nog maar 80%. Oftewel, een speler zal steeds minder explosief handelen. Hoe kan het lichaam van een voetballer zich hier tegen wapenen? De belangrijkste mogelijkheid is het vergroten van het fosfaatsysteem. Het groter maken van deze brandstoftank verkleint de kans dat deze wordt uitgeput. Het verval in explosiviteit bij de daaropvolgende voetbalsprint zal steeds minder zijn. Kortom, een speler zal steeds beter in staat zijn tot het volhouden van explosief handelen. In het periodiseringsmodel staan in week 3 en week 4 de Voetbalsprints met weinig rust gepland (zie figuur 7.21).

7.6.4 Volhouden van snel herstellen



Om in de tweede helft het vaak handelen langer vol te kunnen houden, dient een voetballer ook dan nog steeds zo snel mogelijk te herstellen na het uitvoeren van een handeling. Het trainen van de

voetbalconditionele eigenschap Volhouden van snel herstellen heeft als doel dat een speler in staat is om ook in de laatste fase van de wedstrijd het fosfaat-systeem steeds weer maximaal snel bij te tanken.

7.6.4.1 Volle 90 minuten lang optimale zuurstoftoevoer naar de spieren

De beperkende factor binnen het Volhouden van snel herstellen zit in de aanvoer van zuurstof naar de spieren. Als gevolg van het opstapelen van afvalstoffen – zoals warmte en melkzuur – ontstaat in de loop van de wedstrijd vermoeidheid in allerlei delen van het lichaam. Eén van de gevolgen is dat de zuurstoftoevoer naar de spieren langzaam maar zeker zal haperen. Een minder snelle aanvoer van zuurstof naar de spier betekent dat het verbranden van koolhydraten en vetten in de spieren ook langzamer zal plaatsvinden. Deze voedingsstoffen liggen weliswaar geduldig te wachten in de spier, maar er is onvoldoende zuurstof om ze te verbranden. De consequentie is een langzamere ATP-productie. Een voetballer zal langduriger buiten adem zijn na een voetbalhandeling omdat het langer duurt alvorens het fosfaatsysteem weer helemaal is bijgevuld.

Tijdens het trainen van het Volhouden van snel herstellen gaat het dus om het verbeteren van de zuurstoftoevoer naar de spieren. In het eerste deel van dit hoofdstuk is aangegeven dat zuurstof in de buitenlucht zich verplaatst via de longen en het bloed – dat met behulp van het hart door de bloedvaten wordt gepompt – richting de spieren. Om meer zuurstof in de spieren te krijgen, zal daarom het functioneren van a) de longen, b) het bloed, c) het hart en d) de bloedvaten moeten verbeteren. Daarnaast spelen de koolhydraat- en vetvoorraden als ook de vochthuishouding een belangrijke rol.

Beter gebruiken van longinhoud (ventilatie)

Tijdens het ademen, wordt lucht in de longen gezogen. In deze buitenlucht bevindt zich zuurstof. Door de longen lopen allerlei bloedvaten. Het bloed dat door deze bloedvaten stroomt, komt onderweg in de longen zuurstof tegen. Deze zuurstof blijft vervolgens aan het bloed plakken. Het bloed stroomt dan met de zuurstof naar de spieren. Nu is het zo dat vrijwel overal in de longen bloed stroomt, maar dat niet op alle plekken in de longen ook daadwerkelijk zuurstof komt. Met name ongetrainde mensen gebruiken slechts zo'n 40% van hun longinhoud. In de overige 60% van de longen stroomt wel bloed maar komt geen zuurstof terecht (zie figuur 7.16). Het bloed komt in dat deel van de longen dus geen zuurstof tegen en stroomt daardoor zonder zuurstof naar de spieren. Hier hebben de spieren uiteraard helemaal niets aan. Het is zaak door training de longinhoud steeds beter te leren gebruiken, zodat misschien wel in 60 tot 80% van de longen zuurstof terecht

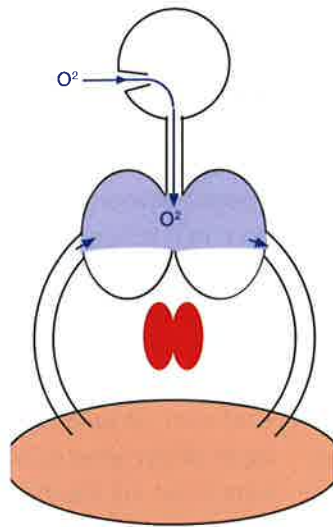
komt. Een steeds groter deel van het bloed dat door de longen stroomt, zal daardoor zuurstof tegenkomen, aan zich binden en naar de spieren vervoeren. Per saldo zal meer zuurstof in de spieren terecht komen.



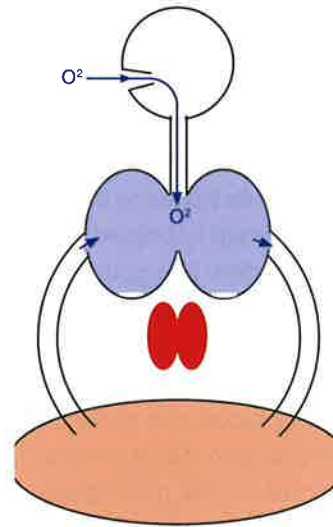
Van sommige spelers wordt gesuggereerd dat zij longen hebben als een paard.

Figuur 7.16

Als een voetballer zijn longinhoud beter leert gebruiken, zal het bloed meer zuurstof uit de longen kunnen vervoeren naar de spieren. Dit heeft uiteraard een positieve uitwerking op de totale zuurstoftoevoer.



Ongetrainde mensen gebruiken slechts een deel van hun longen.



Goed getrainde sporters gebruiken bijna hele longvolume.

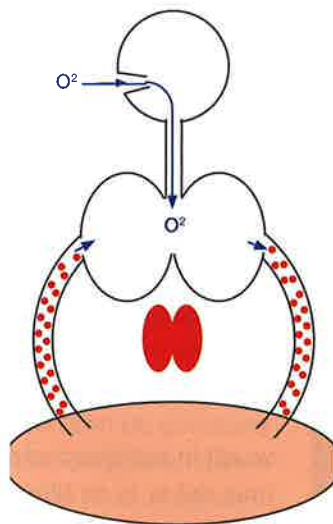
Meer rode bloedcellen (circulatie)

Bloed bestaat voor een groot deel uit rode bloedcellen. Deze rode bloedcellen kunnen worden gezien als een soort kruiwagens die zuurstof vervoeren. Deze kruiwagens rijden de longen binnen, alwaar ze worden volgegooid met zuurstof. Vervolgens rijden ze naar de spieren. Daar worden ze leeggegooid. Uiteindelijk rijden de lege kruiwagens weer terug naar de longen om nieuwe zuurstof op

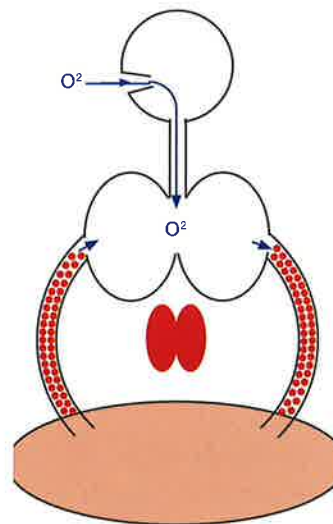
te halen. Als de doelstelling is om de zuurstoftoevoer naar de spieren te verbeteren, is het natuurlijk reuze handig om veel van dit soort kruiwagens te hebben. Hoe meer kruiwagens, hoe meer zuurstof naar de spieren kan worden vervoerd. Een trainingseffect dat hoort bij het Volhouden van snel herstellen is daarom een toename van het aantal rode bloedcellen in het bloed (zie figuur 7.17).

Figuur 7.17

Als een voetballer beschikt over meer rode bloedcellen ('kruiwagens') is het mogelijk meer zuurstof uit de longen naar de spieren te vervoeren.



Rode bloedcellen vervoeren O² van de longen naar de spieren.



Extra rode bloedcellen als gevolg van training zorgen voor nog meer O² in de spieren.

Een sterker hart (circulatie)

Als meer rode bloedcellen (kruiwagens) door het lichaam stromen, heeft dit consequenties voor het hart. Hoe meer kruiwagens het hart door het lichaam moet pompen, hoe harder het hart moet werken. Door de toename van het aantal rode bloedcellen dreigt het bloed wat dikker en stroperiger te worden. Het gevolg kan zijn dat het bloed minder snel door het lichaam stroomt en zuurstof daardoor langer op zich laat wachten in de spieren. Het hart zal dus extra z'n best moeten doen om het bloed met grote snelheid door het lichaam te pompen. Nu is het hart een spier en een (hart)spier die harder moet werken, wordt sterker (dikker). Dit wordt ook wel een sporthart genoemd (zie figuur 7.18).

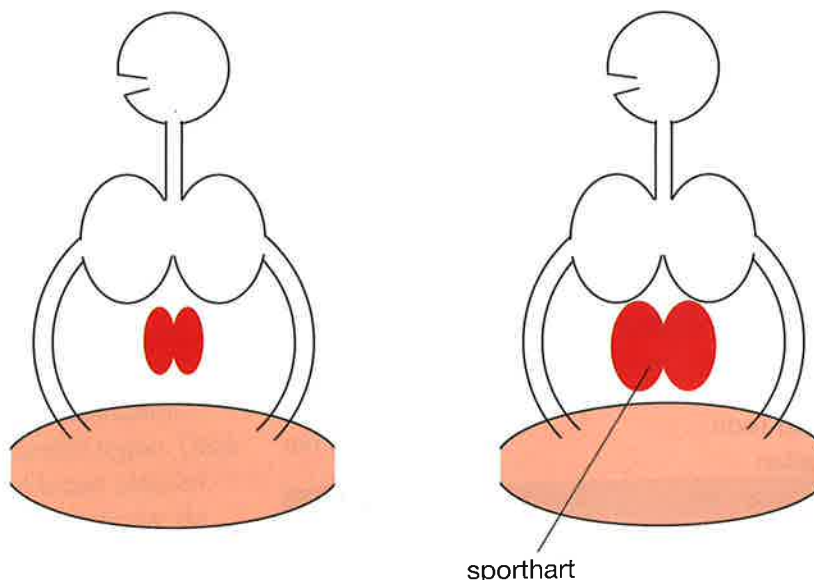
De toename van het aantal rode bloedcellen en het sterker worden van het hart is een proces dat heel geleidelijk gaat. Iets meer rode bloedcellen leidt tot een iets sterker hart. In het verleden zijn er sporters geweest die dit principe uit het oog

hebben verloren door de wijze waarop zij bloed-doping gebruikten. Ruim vóór dat zij een topprestatie moesten leveren, tapten zij bijvoorbeeld één liter bloed af uit hun lichaam. Hierdoor hadden zij opeens bijvoorbeeld geen vijf maar vier liter bloed door hun lichaam stromen. Die ene liter bloed werd in de koelkast bewaard. Het lichaam vulde vervolgens zelf de vier liter weer heel geleidelijk aan tot vijf liter.

Kort voor de te leveren prestatie werd het afgetapte bloed weer in het lichaam teruggebracht. In plaats van vijf liter beschikten zij nu over zes liter bloed. Dit betekende een plotselinge grote toename van het aantal rode bloedcellen in het lichaam van de sporters. Hun hart kreeg echter niet de mogelijkheid om rustig mee te groeien. Van het ene op het andere moment moest het hart ineens 20% meer kruiwagens rondpompen. Dit bleek uiteraard te veel van het goede. Het uiteindelijke gevolg was een hartstilstand.

Figuur 7.18

Om het toegenomen aantal rode bloedcellen toch snel rond te kunnen pompen door het lichaam, zal het hart harder moeten werken. Aangezien het hart ook een spier is, zal het toenemen in omvang.



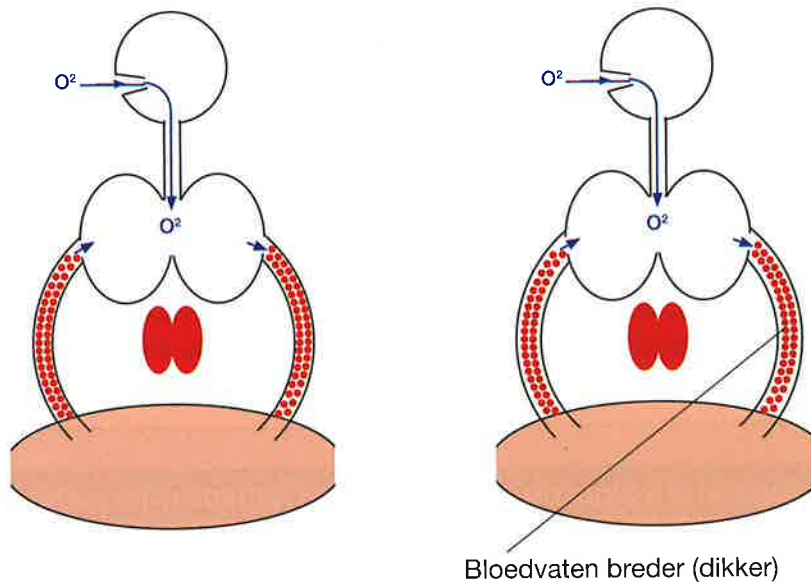
Meer en dikkere bloedvaten (capillarisatie)

In Nederland komen er elk jaar vele duizenden auto's bij in het verkeer. Gevolg is dat er steeds meer files ontstaan. Er zijn twee manieren om die files op te lossen. De wegen kunnen breder worden gemaakt, of er moeten nieuwe wegen bij komen. Hetzelfde principe speelt zich af in het lichaam. Meer rode bloedcellen betekent dat het drukker

wordt in het bloedvatenstelsel. Om nu te voorkomen dat er in de bloedvaten file ontstaat, kan het lichaam twee dingen doen: de bloedvaten dikker maken of meer bloedvaten ontwikkelen. In beide gevallen zal het zo zijn dat het bloed sneller door het lichaam kan stromen en de zuurstof op tijd in de spieren zal worden afgeleverd (zie figuur 7.19).

Figuur 7.19

Om het grote aantal rode bloedcellen de mogelijkheid te bieden toch snel door het lichaam te stromen, nemen de bloedvaten toe in dikte en ook in aantal. Zodoende wordt een 'file' in het bloedvatensysteem voorkomen.



Grotere voorraad koolhydraten

Het mag inmiddels als bekend worden verondersteld, dat de brandstof voor het handelen van voetballers ontstaat uit de verbranding van koolhydraten en vetten met behulp van zuurstof. De koolhydraten en vetten liggen in de spieren opgeslagen. Met name de koolhydratenvoorraad is echter niet onuitputtelijk. Uit wetenschappelijk onderzoek is duidelijk gebleken dat elke voetballer op ieder niveau aan het eind van de tweede helft zonder koolhydraten komt te zitten. Op dat moment moet

worden overgeschakeld naar het verbranden van vetten. Dit is echter een langzamer proces dan het verbranden van koolhydraten. Gevolg is dat de ATP-productie meer tijd kost en het bijvullen van het fosfaatsysteem langer zal duren. Kortom, als de koolhydratenvoorraad is uitgeput, zal een voetballer minder snel herstellen tussen handelingen en daardoor uiteindelijk minder vaak handelen. Het Volhouden van snel herstellen vraagt dus om een grotere koolhydratenvoorraad in de spieren.

Minder vochtverlies

Het bloed bestaat voor het grootste deel uit vocht. Dit maakt het voor onder andere de rode bloedcellen mogelijk door het lichaam te stromen. Echter, tijdens het voetballen zweet een speler behoorlijk om de warmte kwijt te raken die ontstaat in de spieren. Hierdoor verliest hij veel vocht. Het gevolg is dat het bloedvolume afneemt. Door het vochtverlies zal het bloed dikker en stroperiger zijn en zodoende minder makkelijk door het lichaam stromen. Vochtverlies is dus ook één van de oorzaken waarom de zuurstoftoevoer naar de spieren aan het einde van de wedstrijd steeds meer stagneert. Een voetballer kan dit uiteraard het makkelijkst voorkomen door tijdens de wedstrijd (en training!) voldoende te drinken. Maar daarnaast is het zaak dat hij efficiënter zweet. Daarmee wordt bedoeld dat een speler minder zweet nodig heeft om een

bepaalde hoeveelheid warmte kwijt te raken. De vochtinhouding blijft zodoende langer op peil. Dus naast het beter laten functioneren van longen, hart en bloed(vaten) en het vergroten van de voorraad koolhydraten, is het ook van belang dat een voetballer een betere vochtinhouding heeft.



Drinken is het antwoord op vochtverlies.

7.6.4.2 Waarom grote partijvormen?

Het uiteindelijke doel van het langer Volhouden van snel hertellen, is dat spelers het tijdens de wedstrijd (11v11) steeds langer kunnen volhouden om vaak te handelen. De beste manier om het Volhouden van vaak handelen te trainen, is door spelers in dezelfde situatie te brengen als tijdens de wedstrijd. Door maar lang genoeg bijvoorbeeld partijvormen 11v11/8v8 te spelen, raken spelers op een gegeven moment vanzelf vermoeid – zoals tijdens de wedstrijd – en gaan ze minder vaak

handelen. Ze schakelen een keer niet om of ze zetten wat minder vaak druk. Op het moment dat de trainer ziet dat spelers moeite krijgen met het Volhouden van vaak handelen, laat hij de partijvorm nog enige tijd doorgaan en ondersteunt hij zijn spelers met behulp van zijn coaching. De coach dwingt zijn spelers op deze manier onder vermoeidheid te blijven handelen. In het periodiseringsmodel staan in week 1 en week 2 de partijvormen 11v11/8v8 op het programma (zie figuur 7.21).

7.7 De logische volgorde binnen het periodiseringsmodel

Eerder in dit boek is het principe van het werken van omvang naar intensiteit gebruikt om de volgorde binnen het periodiseringsmodel logisch te verklaren. Het trainen op omvang is zowel op het gebied van de explosiviteit (Voetbalsprints met weinig rust) als het snel herstellen (grote partijvormen) het vertrekpunt.

Vervolgens verschuift het trainingsaccent steeds meer naar de intensiteit voor zowel de explosiviteit (Voetbalsprints met veel rust) als het snel herstellen (kleine partijvormen). Deze logische volgorde binnen het periodiseringsmodel is ook prima te verklaren op basis van de fysiologische kennis die in dit hoofdstuk is ontwikkeld.

7.7.1 Eerst Voetbalsprints met weinig rust dan Voetbalsprints met veel rust

De opbouw binnen het periodiseringsmodel via het Volhouden van explosief handelen naar het Explosiever handelen, is heel goed vanuit fysiologisch oogpunt te verklaren. Het is verstandig eerst het fosfaatsysteem groter te maken (Volhouden explosief handelen) alvorens grotere happen ATP uit het fosfaatsysteem te nemen (Explosiever han-

delen). Als de opbouw binnen het model andersom zou zijn, dan zouden voetballers in eerste instantie leren grotere happen ATP te nemen uit een relatief klein fosfaatsysteem. Deze ATP-voorraad zou dan veel te snel uitgeput raken waardoor verzuring ontstaat. Het mag duidelijk zijn dat het vergroten van het fosfaatsysteem de logische eerste stap is binnen het periodiseringsmodel.

7.7.2 Van grote partijvormen naar steeds kleinere partijvormen

Omdat een voetbalwedstrijd 90 minuten duurt, dienen spelers zich in eerste instantie te richten op het Volhouden van snel herstellen alvorens kan worden gedacht aan het Sneller herstellen. Ook vanuit fysiologisch oogpunt is het te verklaren waarom volgens deze opbouw wordt gewerkt. Allereerst zal de zuurstoftoevoer naar de spieren 90 minuten lang optimaal moeten zijn (Volhouden van snel herstellen). Pas dan kan men zich richten op

het steeds sneller bijvullen van het fosfaatsysteem (Sneller herstellen). Het heeft geen nut om eerst de aandacht te richten op het sneller bijvullen van het fosfaatsysteem als er niet eens voldoende ATP beschikbaar is door een beperkte zuurstoftoevoer naar de spieren. Vanuit een fysiologische invalshoek is dit de belangrijkste reden waarom de grote partijvormen voorafgaan aan de kleine partijvormen.

7.8 Een voetbalspecifieke trainingsleer

Wereldwijd wordt vaak gesproken over één en dezelfde trainingsleer. Deze is vooral ontstaan vanuit de atletiek, de moeder aller sporten. Vervolgens wordt deze trainingsleer in tal van andere sporten klakkeloos toegepast. Bewust of onbewust gaat men er daarbij van uit dat als een sporter in de ene tak van sport door een bepaalde methodiek sneller of sterker wordt, dit voor een sporter in een andere sporttak ook wel zal gelden. Daarbij wordt geheel

voorbij gegaan aan de specifieke karakteristieken van een sport. Die zijn vaak bepalend voor de eisen die aan een sporter worden gesteld. Daarom zijn in dit boek eerst de karakteristieken van het voetbalspel beschreven. Op basis daarvan kan nu een voetbalspecifieke trainingsleer worden ontwikkeld. Niet de energiesystemen maar het handelen van spelers is het uitgangspunt binnen deze nieuwe voetbaltrainingsleer (zie figuur 7.20)

Figuur 7.20 Het voetbalvermogen en de voetbalconditie - in handelingstaal - in relatie tot de traditionele trainingsleer.

voetbalvermogen	voetbalconditie	trainingsleer
Beter handelen	= Explosiever handelen	= Anaëroob vermogen
Vaker handelen	= Sneller herstellen	= Aëroob vermogen
Volhouden van goed handelen	= Volhouden van explosief handelen	= Anaërobe capaciteit
Volhouden van vaak handelen	= Volhouden van snel herstellen	= Aërobe capaciteit

7.8.1 Voetbaltaal zegt iets over het handelen van spelers

Van oudsher spreekt men over conditietraining in termen van aëroob en anaëroob. Wat bedoelt men nu precies met deze terminologie? Het voorvoegsel Aër staat voor het Engelse woord air, oftewel lucht. Aëroob betekent daarom het produceren van brandstof (ATP) met behulp van zuurstof. Het voorvoegsel An staat voor niet. Met Anaëroob wordt daarom niet-aëroob bedoeld, oftewel het produceren van brandstof (ATP) zonder zuurstof. De begrippen aëroob en anaëroob hebben betrekking op dezelfde fysiologische processen, zoals die eerder in dit hoofdstuk zijn besproken in relatie tot het voetbal. Alleen wordt in dit boek ander taalgebruik gehanteerd. Geheel in lijn met de uitgangspunten van dit boek is gekozen voor terminologie die iets zegt over het handelen van spelers tijdens een wedstrijd in plaats van fysiologisch correcte termen.

Is dit aëroob, anaëroob, of gewoon schieten?



7.8.2 Sneller herstellen in plaats van Aëroob

Laag niveau: x—x
Hoog niveau: x—x—x

Na het uitvoeren van een explosieve voetbalhandeling is een speler in meer of mindere mate buiten adem. Hij ademt op dat moment veel meer zuurstof naar binnen dan normaal gesproken nodig zou zijn. Met behulp van deze extra zuurstof wordt extra ATP geproduceerd. Deze extra ATP wordt vervolgens teruggestopt in het fosfaatsysteem. Tijdens het snel herstellen wordt ATP gemaakt met behulp van zuurstof. Daarom is dit een aëroob proces. Wat voorheen aëroob vermogen werd genoemd, heet nu Sneller herstellen (HerstelVermogen). Hetzelfde geldt voor aërobe capaciteit. Dat noemt men nu het Volhouden van snel herstellen (HerstelCapaciteit). De processen blijven hetzelfde, alleen

de naam van het proces is anders. Het aëroob vermogen en het Sneller herstellen zijn twee namen voor hetzelfde fysiologische proces. Maar hoe uit het aëroob vermogen zich tijdens een voetbalwedstrijd? Kan een speler aëroob-gedrag vertonen? Door de term Sneller herstellen te gebruiken, wordt datzelfde fysiologische proces ineens een observeerbaar proces. Iedere coach kan zien of een speler in staat is sneller te herstellen en daardoor vaker te handelen. Op basis van de traditionele trainingsleer zou dit veel moeilijker zijn te ontdekken. Misschien dat de trainer dan wel zijn toevlucht zou zoeken bij iemand die heeft gestudeerd voor begrippen als aëroob en anaëroob.

7.8.3 Explosiever handelen in plaats van Anaëroob

Laag niveau: x
Hoog niveau: x

Voor het maximaal explosief uitvoeren van een voetbalhandeling leent een voetballer een zo groot mogelijke hap ATP van het fosfaatsysteem. Dit is een fysiologisch proces waar geen zuurstof aan te pas komt. Voorheen werd dit proces het anaëroob vermogen genoemd. In het kader van het ontwikkelen van een voetbalspecifieke trainingsleer is het veel logischer om dit proces het Explosiever handelen (Explosief Vermogen) te noemen. Hetzelfde geldt voor de anaërobe capaciteit. Dat noemt men nu het Volhouden van explosief handelen (Explosieve Capaciteit). De processen blijven hetzelfde, alleen de naam van het proces is veranderd. Ook het anaëroob vermogen en het Explosiever handelen zijn weer twee namen voor hetzelfde fysiologische proces.

Echter, als iets het anaëroob vermogen wordt genoemd, is de link met de voetbalwedstrijd ver te zoeken. Anaëroob zegt alleen iets over wat op dat moment gebeurt in het lichaam van een voetballer, namelijk het produceren van ATP zonder zuurstof. Door de term Explosiever handelen te gebruiken, wordt datzelfde proces ineens observeerbaar voor de coach. Explosiviteit is namelijk van buitenaf aan een speler af te lezen. Een speler handelt explosief of niet. Iedere coach kan tijdens een wedstrijd een speler eruit pikken die explosief handelt. Het beantwoorden van de vraag welke speler het beste anaërobe vermogen heeft, is veel minder makkelijk, terwijl het nota bene om hetzelfde fysiologische proces gaat!



Anaëroob Vermogen, Explosief Vermogen of Explosiever koppen?

7.8.4 Conclusie

Als termen als aëroob en anaëroob worden gebruikt om de voetbalconditionele prestatie van spelers uit te drukken, dan heeft de coach vaak iemand nodig die gestudeerd heeft voor de terminologie. Zodra de voetbalconditie van spelers uitgedrukt wordt in handelingen, zal de coach zelf in staat zijn om de voetbalconditionele training te geven. Hij is immers de expert als het gaat om het beïnvloeden van voetbalhandelingen. De keuze van de terminologie blijkt dus heel bepalend voor de manier waarop binnen de voetbalsport omgegaan wordt met het fenomeen.

De voetbalsport heeft behoefte aan een eigen specifieke trainingsleer die is gebaseerd op de karakteristieken van het voetballen. Daar hoort

ook voetbalspecifiek taalgebruik bij. Om meer rendement te kunnen halen uit voetbaltraining kan niet de traditionele trainingsleer als uitgangspunt dienen. Voetbalcoaches zullen meer tot de kern van het voetballen moeten doordringen. Waar gaat het nu precies om in het voetballen, waar kan nog winst worden geboekt? De coach wil het handelen van zijn spelers beïnvloeden en verbeteren. Dan moet hij de trainingsdoelstellingen ook in termen van handelen formuleren en niet in energiesystemen. Alleen dan is het tijdens de wedstrijd controleerbaar of trainingsdoelstellingen zijn gehaald. Als een voetballer wordt beschouwd als een bundeling van energiesystemen, dan zijn allerlei ingewikkelde fysiologische tests nodig om te bepalen of de trainingsdoelstelling is gerealiseerd.

week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
<p>Voetbalconditionele partijvormen 11v11/10v10/9v9/8v8</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p> <p>Beter zuurstofsysteem</p>	<p>Voetbalconditionele partijvormen 7v7/6v6/5v5</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p> <p>Beter zuurstofsysteem</p>	<p>Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3</p> <p>Vaker handelen</p> <p>X—X—X X—X—X</p> <p>Sneller herstellen</p> <p>Sneller bijvullen fosfaatsysteem</p>			
<p>Explosiviteitsvoorbereidende vormen</p>	<p>Voetbalsprints met weinig rust</p> <p>Volhouden van goed handelen</p> <p>X—X—X—X X—X—X—X</p> <p>Volhouden van explosief handelen</p> <p>Vergroten van fosfaatsysteem</p>	<p>Voetbalsprints met veel rust</p> <p>Beter handelen</p> <p>X X</p> <p>Explosiever handelen</p> <p>Grotere hap ATP lenen uit fosfaatsysteem</p>			

Figuur 7.21 Het periodiseringsmodel van zes weken

Voetbalconditionele trainingsmethoden

8.1 Inleiding

Een voetbaltraining is eigenlijk niets anders dan een beïnvloedingsproces van het handelen van spelers. Tijdens het uitvoeren van voetbalhandelingen spelen onder meer de fysiologische processen een rol. Deze processen leveren de energie die nodig is voor het vrijlopen en druk zetten. Als gevolg van de steeds hogere eisen binnen voetbaltraining zullen deze fysiologische processen verbeteren. Dit wordt ook wel een trainingseffect genoemd. Maar het is te makkelijk om er vanuit te gaan dat iedere trainingsvorm automatisch ook leidt tot zo'n trainingseffect. Dit luistert heel nauw. Het is immers niet zo dat het lichaam na een trainingsvorm zichzelf sterker maakt omdat het zo'n leuke of lekkere training was. Het al dan niet bereiken van een trainingseffect is sterk afhankelijk van de eisen die gesteld worden binnen een training.

8.2 Trainen is het kapot maken van het lichaam

Een trainingseffect is eigenlijk niets anders dan dat het lichaam na de training sterker is geworden in vergelijking met vóór de training. Hoe is dit mogelijk? Wat prikkelt het lichaam om na bijvoorbeeld een partijvorm 8v8 de werking van de longen, het bloed, de bloedvaten en het hart te verbeteren zodat meer zuurstof naar de spieren kan worden vervoerd? Het blijkt dat het lichaam sterker wordt als reactie op beschadiging. Schade in het lichaam

ontstaat als een voetballer ineens meer moet doen dan hij tot dat moment gewend is. Dit wordt ook wel overbelasting genoemd. Zonder deze zogenaamde overbelasting is een trainingseffect onmogelijk. Het lichaam vindt het onprettig om overbelast – en daardoor beschadigd – te worden en gaat op zoek naar een manier om zich hiertegen te wapenen. Omdat de term overbelasting een nogal negatieve klank heeft, is een nadere uitleg vereist.

8.2.1 Overload

Als maar lang genoeg 8v8 wordt gespeeld (bijvoorbeeld 3 x 12 minuten), zullen spelers vanzelf steeds minder vaak vrijlopen, druk zetten en omschakelen. Ze hebben tussendoor meer tijd nodig om te herstellen. Spelers kunnen het niet volhouden om snel te blijven herstellen. Het fysiologische proces dat een rol speelt tijdens het volhouden van snel herstellen (de zuurstoftoevoer naar de spieren), gaat meer en meer haperen. De goede coach heeft direct door wanneer spelers niet meer doen wat van hen verwacht wordt en daarmee hun basistaak verwaarlozen. Met behulp van gerichte coaching stimuleert hij ze op dat moment om ondanks de vermoeidheid toch te blijven handelen. Gevolg is dat de longen, het bloed, de bloedvaten en het hart overuren moeten maken. Deze delen van het lichaam draaien op volle toeren gedurende een langere periode dan ze

eigenlijk aankunnen. Het lichaam schreeuwt om te stoppen met de partijvorm 8v8 maar er wordt toch nog korte tijd doorgevoetbald. Als gevolg van deze (lichte) overbelasting zal het lichaam gaan kraken en ontstaan er zogenaamde scheurtjes in de verschillende delen van het lichaam. De belastbaarheid van het lichaam gaat omlaag (zie figuur 8.1a). Het trainen met overbelasting wordt in het Engels ook wel overload genoemd, hetgeen de letterlijke vertaling is van overbelasting. Een voetbalconditionele partijvorm is dus een trainingsvorm waarbinnen het principe van overload wordt toegepast. Deze vorm van overbelasting is noodzakelijk om voetbalconditionele grenzen te verleggen.

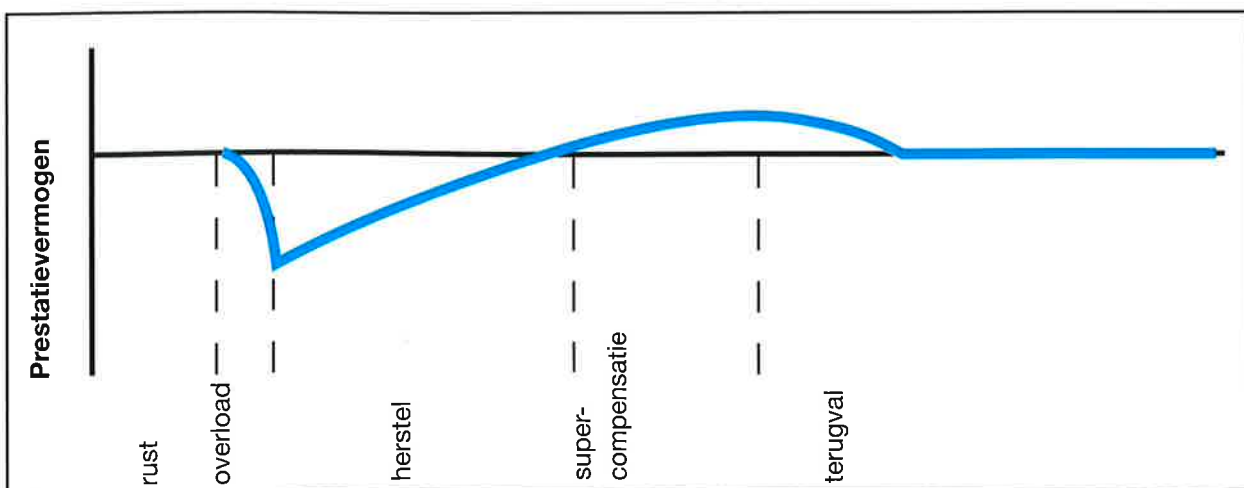
8.2.2 Supercompensatie

In het bovengenoemde voorbeeld zal het lichaam na drie blokken van 12 minuten 8v8 te maken krijgen met de denkbeeldige scheurtjes in de longen, het bloed, de bloedvaten en het hart. Het lichaam vindt het niet prettig om averij op te lopen en zal na de training deze beschadigingen repareren. Deze lichaamsdelen zullen zelfs nog wat sterker worden gemaakt dan ze al waren vóór de training. In het geval van het Volhouden van snel herstellen, betekent dit dat onder meer (1) de spieren rondom de longen sterker worden, (2) het aantal rode bloedcellen in het bloed stijgt, (3) de bloedvaten toenemen in dikte en in aantal en (4) de hartspier sterker wordt. In de trainingsleer wordt een dergelijk trainingseffect ook wel supercompensatie genoemd (zie figuur 8.1a). Beter functionerende longen, meer rode bloedcellen en bloedvaten en een sterker hart zullen voorkomen dat de volgende keer na 3 x 12 minuten 8v8 opnieuw dezelfde (mate van) beschadiging optreedt. Het lichaam heeft zich namelijk gewapend tegen die voetbalbelasting. Figuur 8.1a laat overigens ook zien dat dit trainingseffect vanzelf weer zal verdwijnen op het moment dat men stopt met trainen. Om de volgende training toch weer het principe van overload toe te passen, laat de coach geen 3 x 12 maar 3 x 13 minuten 8v8 spelen. Van het lichaam wordt opnieuw iets gevraagd wat het op dat moment nog niet gewend is. Er ontstaat toch weer nieuwe schade en het lichaam moet andermaal aan de slag om de boel te repareren en sterker te maken (zie figuur 8.1b). Door op deze manier de voetbalbelasting stap voor stap op te voeren, vindt als het ware een soort spel van kat en muis plaats. Het mag duidelijk zijn dat de coach de belasting niet oneindig kan verzwaren.

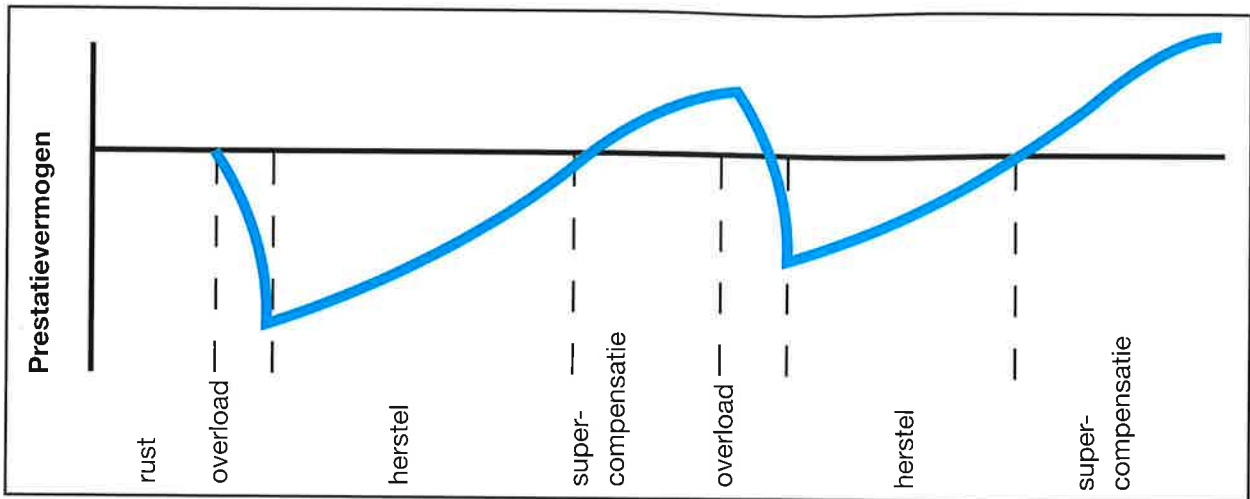
Een trainingseffect ontstaat in de periode na de training en dus niet tijdens de training zelf. Indien spelers na een training onvoldoende rust krijgen om te herstellen, blijft het trainingseffect achterwege. Als zij alweer met de volgende overloadtraining beginnen op het moment dat hun lichaam nog niet helemaal is gerepareerd, zullen de beschadigingen zich in het lichaam opstapelen. In eerste instantie zal dit leiden tot grote vermoeidheid en lichamelijke ongemakken en in een verder stadium misschien zelfs wel tot overtraining en blessures (zie figuur 8.1c). Zwaar trainen is dus geen enkel probleem zolang spelers in de dagen daarna maar de mogelijkheid krijgen om van die training – en de beschadigingen – te herstellen. Gedurende zo'n herstelperiode kan men wel gewoon trainen maar niet met overload. Voetballers dienen zoveel mogelijk uitgerust aan een training met overload te beginnen. Als dit niet het geval is, moet de coach zich afvragen of het wel verstandig is die dag voetbalconditioneel te trainen.

De mate van beschadiging van het lichaam is sterk afhankelijk van het type training. Zo zal de schade na een partijvorm 8v8 aanzienlijk minder zijn dan na een partijvorm 3v3. De tijd die nodig is om vervolgens te herstellen zal na de 3v3 dan ook aanzienlijk langer zijn. Hoe groter de schade, hoe langer de benodigde tijd om de schade te repareren.

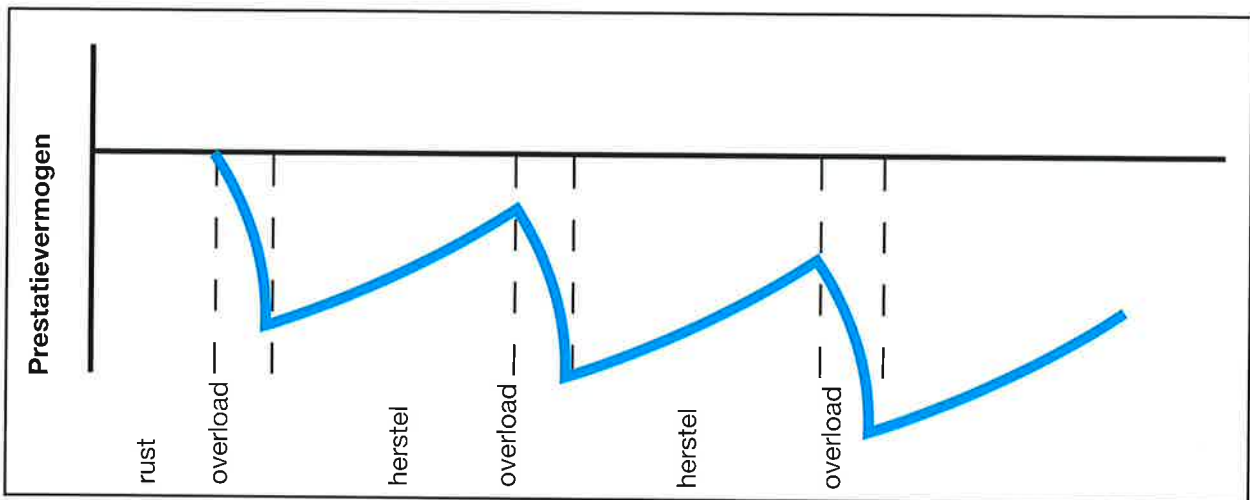
Figuur 8.1a
Supercompensatie als gevolg van overload.



Figuur 8.1b Het opstapelen van supercompensatie door op juiste moment weer overload toe te passen.



Figuur 8.1c Speler raakt overtraind (en geblesseerd) door te vroeg weer overload toe te passen.



8.2.3 Underload

Pas als een trainingsvorm spelers dwingt tot de grens te gaan – en zelfs iets daaroverheen – zal het lichaam beschadigd raken en er uiteindelijk een trainingseffect ontstaan. Zoals gezegd, gaat het dan om overload. Soms heeft een trainingsvorm niet als doel voetbalconditionele grenzen te verleggen. Tijdens een dergelijke training worden spelers op voetbalconditioneel vlak (bewust) onderbelast, bijvoorbeeld omdat lichamelijke beschadiging op dat moment juist niet gewenst is. In dat geval spreken we over underload. Dit is de Engelse term voor onderbelasting. Een goed voorbeeld hiervan is natuurlijk een teamtactische training waarbij de coach het spel regelmatig stillegt om zaken te verduidelijken. Op dat moment worden spelers voetbalconditioneel onderbelast.

Ook binnen partijvormen 4v4/3v3 is het principe van underload goed toepasbaar. Zulke partijvormen kunnen prima worden gespeeld zonder voetbalconditionele grenzen te verleggen. Zolang de coach zijn spelers tussen de partijvormen maar voldoende rust geeft en de partijvormen zelf niet te lang duren. Er zal in dat geval geen beschadiging in het lichaam plaatsvinden en dus ook geen hersteltijd (supercompensatietijd) noodzakelijk zijn om het lichaam te repareren. Bij wijze van spreken, zou de coach dergelijke trainingsvormen elke dag kunnen laten plaatsvinden. Kortom, tijdens teamtactische trainingen is regelmatig sprake van underload. Indien de coach absoluut zeker wil zijn van overload, is het verstandig te kiezen voor een specifieke voetbalconditionele trainingsvorm.

8.3 Trainingsmethoden

Een trainingseffect kan alleen worden verkregen door het overbelasten van het lichaam. Nu heeft het woord overbelasting een negatieve klank. Het doet direct denken aan blessures. Daarom dient het overbelasten van het lichaam heel gedoseerd plaats te vinden. Er moeten strikte regels worden gehanteerd om ongelukken te voorkomen. De regels op basis waarvan de coach zijn spelers kan overbelasten, worden ook wel trainingsmethoden genoemd. Elke trainingsmethode bestaat uit herhalingen, series, arbeid, intensiteit en rust tussen arbeid. Zo is er bijvoorbeeld de trainingsmethode Extensieve Duurtraining voor het Volhouden van vaak handelen (zie figuur 8.11). Door te spelen met de variabelen binnen deze methode is het mogelijk om gedurende een partijvorm 8v8 overload te creëren. Zolang de coach maar goed het instapni-

veau voor zijn team inschat en binnen de gestelde marges blijft werken. Dan kunnen in principe geen problemen ontstaan. Het lichaam zal weliswaar beschadigd raken door de training maar het zal niet leiden tot blessures.

In het vorige hoofdstuk is op een vereenvoudigde manier gesproken over de verschillende fysiologische processen die een rol spelen tijdens het voetballen. Dit is niet gedaan omdat coaches door middel van allerlei fysiologische bagage beter training leren geven. De informatie uit het vorige hoofdstuk dient als een soort gereedschap om het hoe en waarom van de verschillende trainingsmethoden duidelijk te maken. Daarom zal in dit hoofdstuk veelvuldig gebruik worden gemaakt van de vereenvoudigde fysiologische voorbeelden uit het vorige hoofdstuk.

8.3.1 Explosiever handelen

Laag niveau: X
Hoog niveau: X

In het periodiseringsmodel komt het Explosiever handelen aan de orde in week 5 en week 6. Het trainen van deze voetbalconditionele eigenschap vindt plaats met behulp van Voetbalsprints met veel rust. Afwerkvormen zijn hiervoor het meest geschikt. Na bijvoorbeeld het inspelen van de bal ontstaat een sprintduel tussen twee spelers dat eindigt in het afronden op doel door de speler die de bal heeft weten te veroveren. Omdat het gaat om Voetbalsprints met veel rust, krijgen spelers ruim de tijd om te herstellen tussen het afwerken op doel. Binnen deze trainingsvorm blijft het echter niet alleen bij het trainen van het Explosiever handelen. Omdat het sprinten plaatsvindt in een voetbalsituatie, zijn spelers tijdens het sprinten met hun aandacht bij de tegenstander, de bal, het doel, de keeper, enzovoort. In hoofdstuk 6 wordt gesproken over een onderzoek waaruit blijkt dat spelers in een voetbalsituatie hogere sprintsnelheden halen dan wanneer zij geïsoleerd moeten sprinten van pylon A naar pylon B. In dat laatste geval gaan spelers dus blijkbaar (bewust of onbewust) niet maximaal. Dit is cruciale informatie als het gaat om het trainen van het Explosiever handelen. Daarbij is het 100% explosief handelen door spelers namelijk een vereiste om grenzen te kunnen verleggen. Alleen in het geval dat spelers de Voetbalsprints met veel rust elke keer maximaal

explosief uitvoeren, bestaat de kans dat een speler leert een grotere hap ATP uit het fosfaatsysteem te lenen.

Uit onderzoek blijkt dat het maar tot op zekere hoogte mogelijk is om spelers explosiever te leren handelen. Het aspect explosiviteit is grotendeels erfelijk bepaald. In de literatuur wordt veelal gesproken over maximale winstmarges van 10-15%. Daarnaast is de blessurepreventieve werking van het trainen van het Explosiever handelen een niet te onderschatten factor. Door spelers regelmatig in afwerkvormen te confronteren met maximaal explosieve voetbalhandelingen, zijn zij beter gewapend tegen de grote krachten die op hun lichaam(sdelen) komen tijdens de wedstrijd. Het periodiseren van voetballen, heeft zo gezegd ook een groot blessurepreventief karakter.



8.3.1.1 Start- en versnellingsvermogen

Voor het ontwikkelen van het Explosiever handelen, is de trainingsmethode voor Start- en versnellingsvermogen het meest geschikt (zie figuur 8.2). Deze methode bestaat uit drie onderdelen. Afhankelijk van de getraindheid van een spelersgroep, worden in eerste instantie 6 tot 10 voetbalsprints (herhalingen) uitgevoerd over 5 meter. Na elke

herhaling wordt een rustpauze van 30 seconden in acht genomen. Deze periode volstaat voor een volledig herstel. Vervolgens vinden 4 tot 8 voetbalsprints plaats over een afstand van 15 meter. Nu is 45 seconden rust tussen voetbalsprints nodig om weer helemaal te herstellen. Tenslotte worden 2 tot 6 voetbalsprints over 25 meter afgewerkt

Figuur 8.2
Explosiever handelen: Start- en versnellingsvermogen.

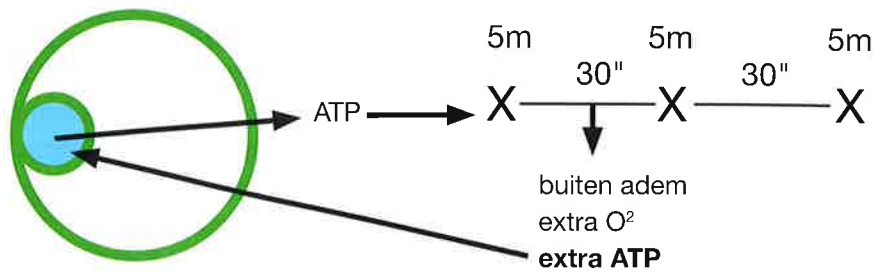
	Herhalingen (HH)	Afstand (arbeid)	Rust HH	Rust series
Stap 1	6 4 2	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 2	7 4 2	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 3	7 5 2	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 4	7 5 3	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 5	8 5 3	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 6	8 6 3	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.

met tussendoor steeds 60 seconden rust. Binnen Start- en versnellingsvermogen wordt gewerkt over afstanden van 5 meter, 15 meter en 25 meter. Dit heeft te maken met de meest voorkomende afstanden tijdens de wedstrijd (zie figuur 4.3). Voor een voetbalsprint over 5 meter is relatief weinig brandstof nodig. Een speler hoeft slechts een kleine hap ATP te lenen uit het fosfaatsysteem. Daarom is een herstelperiode van 30 seconden voldoende om het fosfaatsysteem weer helemaal bij te vullen. Voetbalsprints over grotere afstanden

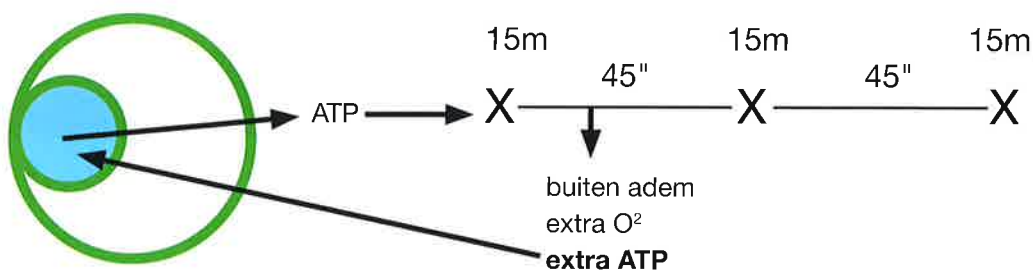
vragen uiteraard om meer brandstof en daarvoor moet een grotere hap ATP uit het fosfaatsysteem worden genomen. Het duurt langer alvorens deze grotere hap ATP weer volledig aan het fosfaatsysteem is terugbetaald. Dat verklaart ook waarom een speler na een sprint over een grotere afstand langer buiten adem zal zijn. Vandaar dat de rustpauze in dat geval niet 30 maar 45 of zelfs 60 seconden is. Kortom, de lengte van de rustperiode tussen de voetbalsprints is afhankelijk van de afstand waarover wordt gewerkt (zie figuur 8.3).

	Herhalingen (HH)	Afstand (arbeid)	Rust HH	Rust series
Stap 7	8 6 4	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 8	9 6 4	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 9	9 7 4	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 10	9 7 5	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 11	10 7 5	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 12	10 8 5	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.
Stap 13	10 8 6	5 m 15 m 25 m	30 sec. 45 sec. 60 sec.	4 min.

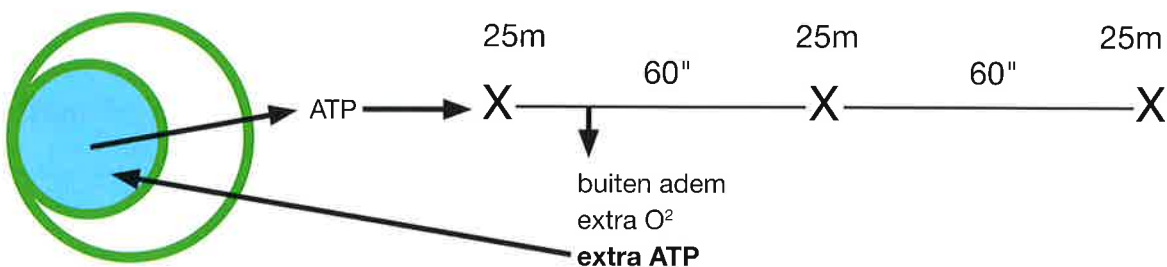
Figuur 8.3 De functie van het fosfaatsysteem tijdens Start- en versnellingsvermogen.



Een voetbalsprint over 5 meter kost slechts een kleine hap ATP uit het fosfaatsysteem. Vervolgens is 30 seconden voldoende om de geleende ATP terug te betalen.



Tijdens een voetbalsprint over 15 meter leent een speler een veel grotere hap ATP uit fosfaatsysteem. Hij heeft daardoor geen 30 maar 45 seconden nodig om het fosfaatsysteem helemaal bij te vullen.



Een voetbalsprint over 25 meter vereist een hele grote hap ATP uit het fosfaatsysteem. Een speler heeft na zo'n sprint liefst 60 seconden nodig om alle geleende ATP terug te betalen aan het fosfaatsysteem.

8.3.1.2 Opbouw binnen Start- en versnellingsvermogen

Als het lichaam zich eenmaal aan een bepaalde trainingsprikkel heeft aangepast, is het zaak dat de coach weer een verzwaring toepast. Door binnen een trainingmethode een stap te maken, leidt de volgende training toch weer tot beschadiging en dus uiteindelijk tot een trainingseffect. Zoals gezegd, luistert het verzwaren van trainingen erg nauw. De volgorde waarin de coach binnen een trainingmethode stappen neemt, wordt voor een groot

deel bepaald door de wet van de duurzaamheid. Deze trainingswet schrijft voor dat een geleidelijke opbouw van de voetbalconditie ervoor zorgt dat een speler hier langer profijt van heeft. Ook in de laatste fase van het seizoen zal hij zich nog fit voelen en minder kans hebben op blessures. Kortom, het geleidelijk verzwaren van trainingen door middel van kleine stapjes binnen een trainingmethode is om verschillende redenen het meest verstandig.

Meer herhalingen

Binnen het Start- en versnellingsvermogen is sprake van een systematische opbouw. Stap voor stap wordt de belasting op een verantwoorde wijze verhoogd (zie figuur 8.2). Stap 1 staat gelijk aan de minst zware belasting. Deze stap bestaat uit 6 voetbalsprints (herhalingen) over 5 meter met 30 seconden rust. Na een rustpauze van 4 minuten (rust tussen de series) volgen 4 voetbalsprints over 15 meter met een herstelperiode van 45 seconden. Nog een rustperiode van 4 minuten wordt tenslotte gevolgd door 6 voetbalsprints over 25 meter met tussendoor steeds 60 seconden rust.

Om nu een geleidelijke verzwaring aan te brengen binnen deze trainingsmethode wordt bij stap 2 eerst het aantal herhalingen over 5-10 meter verhoogd van 6 naar 7. Voor de andere afstanden blijft alles hetzelfde. Bij stap 3 neemt het aantal herhalingen over 15 meter toe van 4 naar 5, terwijl al het andere weer gelijk blijft. Bij stap 4 stijgt het aantal herhalingen over 25 meter van 2 naar 3. Deze manier van verzwaren herhaalt zich tot aan stap 13. Deze stap bestaat uit 10 herhalingen over 5 meter, 8 herhalingen over 15 meter en 6 herhalingen over 25 meter. Dit is tegelijkertijd de bovengrens van deze trainingsmethode.

8.3.1.3 Instapniveau

Als een spelersgroep voor het eerst met deze manier van trainen in aanraking komt, doet de coach er verstandig aan binnen deze trainingsmethode te beginnen bij stap 1. Spelers krijgen zo de kans om aan deze zeer intensieve trainingsvormen te wennen en hun belastbaarheid gedoseerd op te voeren zonder geblesseerd te raken aan bijvoorbeeld de hamstrings. Zeker omdat spelers tijdens de Voetbalsprints met elkaar duelleren, is de belasting zeer hoog. In het tweede jaar dat de coach deze werkwijze bij zijn team toepast, zou eventueel op een iets hoger niveau kunnen worden ingestapt, af-

hankelijk van het niveau dat is bereikt aan het einde van het eerste seizoen. Maar ook in dat nieuwe seizoen – en eigenlijk in alle seizoenen daarna – blijft voorzichtigheid geboden. In dit hoofdstuk is al een aantal keer gerefereerd aan het feit dat niet alle spelers binnen een team even goed belastbaar zijn. Een speler van 18 jaar kan normaal gesproken minder aan dan een speler van 24 jaar. Spelers boven de 30 jaar daarentegen worden over het algemeen juist steeds minder goed belastbaar. Ook een speler die terugkomt van een blessure zal niet direct voluit mee kunnen trainen met de rest van de groep.

8.3.1.4 Warming-up

Hoewel de warming-up later in dit boek nog uitgebreid aan de orde komt, is het toch verstandig om op deze plaats alvast het belang van een goede warming-up te benadrukken. Tijdens een training waarin de Voetbalsprints met veel of weinig rust staan gepland, is het zeer belangrijk

om de warming-up af te sluiten met explosiviteitsvoorbereidende vormen. Op die manier zullen spelers helemaal klaar zijn om grenzen te verleggen op het gebied van het Explosiever handelen. Uiteraard kunnen blessures nooit helemaal worden uitgesloten.

8.3.2 Volhouden van explosief handelen

Lang termijn: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Kort termijn: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Om ook in de laatste fase van de wedstrijd goed te kunnen handelen, moet onder andere het individuele spelinzicht van een speler op een hoog peil blijven. Ook de voetbalconditie kan een positieve bijdrage leveren aan het Volhouden van goed handelen. Het is namelijk belangrijk dat een speler in de tweede helft de verschillende voetbalhandelingen maximaal explosief

kan blijven uitvoeren. Het gaat in dat geval dus om het Volhouden van explosief handelen. Binnen het periodiseringsmodel komt deze voetbalconditionele eigenschap in week 3 en week 4 aan de orde in de vorm van de Voetbalsprints met weinig rust. Hierboven is reeds aangegeven dat afwerkvormen het meest geschikt zijn.

8.3.2.1 Herhaald Kort SprintVermogen

De trainingmethode die zich het best leent voor het trainen van het Volhouden van explosief handelen is het Herhaald Kort SprintVermogen (zie figuur 8.4). Binnen deze trainingmethode worden 6 tot 10 voetbalsprints (herhalingen) uitgevoerd over 15-25 meter.

Na elke herhaling moet een rustpauze van 10 seconden in acht worden genomen. Deze korte rustperiode voorkomt dat spelers tussen de voetbalsprints volledig kunnen herstellen. Het is immers juist de bedoeling dat zij vermoeid raken.

Figuur 8.4

Volhouden van explosief handelen: Herhaald Kort SprintVermogen.

	Series	Herhalingen (HH)	Afstand (arbeid)	Rust HH	Rust series
Stap 1	2	6	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 2	2	7	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 3	2	8	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 4	2	9	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 5	2	10	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 6	3	7	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 7	3	8	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 8	3	9	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 9	3	10	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 10	4	8	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 11	4	9	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 12	4	10	15 m	10 sec.	4 min.
Stap 13	4	10	20 m	10 sec.	4 min.
Stap 14	4	10	25 m	10 sec.	4 min.

8.3.2.2 Opbouw binnen Herhaald Kort SprintVermogen

Binnen het Herhaald Kort SprintVermogen wordt gewerkt over afstanden van 15 tot 25 meter met tussendoor slechts 10 seconden rust. De minst zware stap binnen deze trainingmethode bestaat uit 2 series van 6 voetbalsprints (herhalingen) over

15 meter met tussendoor steeds 10 seconden rust (zie figuur 8.4). Vervolgens zijn er twee mogelijkheden om het te verzwaren: 1) meer herhalingen of 2) meer series. Ook nu geldt weer de wet van de duurzaamheid. Een rustige opbouw gaat boven alles.

Meer herhalingen

De eerste verzwaring die plaatsvindt, is het opvoeren van het aantal herhalingen. De stap van 2 series van 6 voetbalsprints (= 12 herhalingen) naar 2 series van 7 voetbalsprints (= 14 herhalingen) is minder groot dan wanneer het aantal series zou worden vergroot van 2 series van 6 voetbalsprints (= 12 herhalingen) naar 3 series van 6 voetbalsprints (= 18 herhalingen). Met het opvoeren van

het aantal herhalingen bewandelt men veel meer de weg der geleidelijkheid. Stap 6 staat voor 2 series van 10 voetbalsprints over 15 meter. Het aantal herhalingen zit dan op het maximum (10). Het is niet verstandig om door te gaan naar 11 herhalingen. Zelfs met het grootst mogelijke fosfaatsysteem is verzuring namelijk niet te voorkomen tijdens 11 voetbalsprints met 10 seconden rust.

Meer series

Zodra het aantal herhalingen z'n maximum heeft bereikt, wordt overgeschakeld naar het vergroten van het aantal series. Na 2 series van 10 voetbalsprints (= 20 herhalingen) volgen echter niet meteen 3 series van 10 voetbalsprints (= 30 herhalingen). De wet van de duurzaamheid leert dat de stap naar 3 series van 7 voetbalsprints (= 21 her-

halingen) op lange termijn het meeste oplevert. Als bij stap 9 inmiddels 3 series van 10 voetbalsprints (= 30 herhalingen) zijn bereikt, volgt stap 10 met 4 series van 8 voetbalsprints (= 32 herhalingen). Deze opbouw gaat door tot stap 12 met 4 series van 10 voetbalsprints over 15 meter. Bij stap 12 is ook het maximum aantal van 4 series bereikt.

Grotere afstand

De opbouw binnen het Herhaald Kort SprintVermogen eindigt met het groter maken van de afstanden binnen de voetbalsprints. Tot aan stap 12 is de afstand steeds min of meer 15 meter. Bij stap 13 neemt deze afstand toe tot 20 meter en stap 14 bestaat uit 4 series van 10 voetbalsprints over 25 meter. Dit is zelfs op het allerhoogste niveau de absolute bovengrens in belasting.

Een speler moet wel een heel groot fosfaatsysteem hebben en zeer goed tegen melkzuur bestand zijn, wil hij dit kunnen uitvoeren. Het is daarom onverstandig om als coach de laatste stap binnen deze trainingsmethode na te streven. Op ieder voetbalniveau zal binnen elke trainingsmethode een soort bovengrens in belastbaarheid worden bereikt.

8.3.2.3 Instapniveau

Eerder in dit hoofdstuk is reeds aangegeven dat bij explosieve trainingvormen altijd enige voorzichtigheid is geboden. Door de enorme piekbelasting op met name de spieren en pezen, moet de coach elk risico op blessures bij zijn spelers zien te voorkomen. Daarom krijgen coaches het advies om te beginnen bij stap 1. Op deze manier krijgen spelers de kans te wennen aan het systematisch trainen van explosieve handelingen zonder dat direct de grens wordt opgezocht. De impact van melkzuur op het handelen van voetballers tijdens deze trainingsmethode is niet te onderschatten. Het trainen van de voetbalconditie is binnen het jeugdvoetbal pas van toepassing na de zogenaamde groeispurt. Ook bij het trainen van jeugd-

spelers van 14 jaar en ouder luidt het advies te beginnen met stap 1. Bij een oudere leeftijdscategorie is de weerstand tijdens de voetbalsprints groter dan bij een jongere leeftijdscategorie. Het is daarom verstandig om bij iedere leeftijdscategorie aan het begin van het seizoen gewoon weer te beginnen met stap 1 binnen het Herhaald Kort SprintVermogen. Zeker als deze trainingsmethode voor het eerst wordt toegepast, is het zelfs in het profvoetbal verstandig om te beginnen bij stap 1. Ook op dat niveau krijgen spelers dan de kans te wennen aan trainingvormen waarbij ze explosief moeten handelen op het moment van verzuring. Als eenmaal een jaar op deze manier is gewerkt en de spelers gewend zijn geraakt, is het tijdens het

tweede seizoen misschien wel mogelijk voor de coach om een hoger instapniveau te kiezen dan stap 1.

In de praktijk zal op elk niveau blijken dat er (grote) verschillen bestaan tussen spelers voor wat betreft het Volhouden van explosief handelen. Waar de ene speler het acht voetbalsprints kan volhouden, haakt de ander na zes voetbalsprints af. Niet iedereen heeft namelijk een even groot fosfaatsysteem. Bij de ene speler raakt het fosfaatsysteem sneller leeg dan bij de ander. Het moment van verzuring varieert daardoor sterk tussen spelers. De coach doet er daarom verstandig aan om binnen zijn training te differentiëren in belasting tussen spelers. Het ene deel van het team doet bijvoorbeeld stap

2 en het andere deel stap 3. Dit lijkt omslachtig maar in hoofdstuk 11 (Periodiseren is differentiëren) zal duidelijk blijken dat dit in de praktijk eenvoudig uitvoerbaar is.

Tijdens de voorbereiding op een nieuw voetbalseizoen is het differentiëren in trainingsarbeid tussen spelers cruciaal. Vaak voegen zich nieuwe spelers van een lager niveau bij een team. De spelers die het vorige seizoen al onderdeel van de teamperiodisering waren, hebben daardoor een hogere belastbaarheid. De nieuwkomers zullen tijd nodig hebben om bij dit hogere niveau van de oude groep aan te haken. Zij dienen (tijdelijk) minder te worden belast. Differentiëren in trainingsbelasting is dan de oplossing.

8.3.2.4 Warming-up

Net als bij de trainingsmethode Start- en versnelingsvermogen is het ook bij Herhaald Kort Sprint-Vermogen van belang dat de warming-up wordt

afgesloten met explosiviteitsvoorbereidende vormen. Dit voorkomt dat spelers geblesseerd raken als gevolg van deze voetbalconditionele training.



De coach kan allerlei explosiviteitsvoorbereidende vormen gebruiken om zijn spelers voor te bereiden op de Voetbalsprints met weinig rust.

8.3.3 Sneller herstellen

Op een hoger spelniveau dienen spelers vaker te kunnen handelen. Binnen het periodiseringsmodel komt het trainen van het Vaker handelen in week 5 en week 6 aan de orde. Partijvormen 4v4/3v3 zijn het meest geschikt voor het verbeteren van deze voetbalconditionele eigenschap. Tijdens dergelijke partijvormen handelen spelers vele malen vaker dan tijdens een wedstrijd. De coach weet zodoen-

de absoluut zeker dat er sprake is van overload op het gebied van Vaker handelen. Meer voetbalhandelingen uitvoeren in korte tijd betekent dat de tijd tussen de handelingen korter wordt. Spelers moeten Sneller herstellen tussen de handelingen. Vanuit fysiologisch oogpunt betekent Sneller herstellen met name het sneller weer bijvullen van het fosfaatsysteem.

Laag niveau: x-----x
Hoog niveau: x-x-x-x

8.3.3.1 Extensieve Intervaltraining

De meest geschikte trainingsmethode voor het beïnvloeden van het Vaker handelen, is Extensieve Intervaltraining (zie figuur 8.5). Deze trainingsmethode is heel goed toepasbaar tijdens partijvormen 4v4/3v3. Dergelijke kleine partijvormen kunnen niet te lang duren. Tijdens het 4v4/3v3 voert een speler een groot aantal explosieve voetbalhandelingen uit. Dit kost heel veel happen ATP uit het fosfaatsysteem. Deze brandstoftank raakt daardoor uitgeput en de speler zal worden geconfronteerd met een enorme verzuring.

Daarom is het verstandig om partijvormen 4v4/3v3 te spelen in blokken van maximaal 3 minuten. Tussen deze blokken krijgt een speler 1 tot 3 minuten de tijd om weer op adem te komen en het fosfaatsysteem bij te tanken. In totaal worden binnen Extensieve Intervaltraining 12 partijvormen gespeeld, verdeeld in 2 series van 6 blokken. Tussen deze 2 series krijgen spelers zo'n 4 minuten rust om even helemaal te herstellen. De trainingsmethode Extensieve Intervaltraining staat in z'n geheel beschreven in figuur 8.5.

Figuur 8.5
Sneller herstellen: Extensieve Intervaltraining.

	Series	Herhalingen (HH)	Arbeid	Rust HH	Rust series
Stap 1	2	6	1 min.	3 min.	4 min.
Stap 2	2	6	1 min.	2.5 min.	4 min.
Stap 3	2	6	1 min.	2 min.	4 min.
Stap 4	2	6	1 min.	1.5 min.	4 min.
Stap 5	2	6	1 min.	1 min.	4 min.
Stap 6	2	6	1.5 min.	1 min.	4 min.
Stap 7	2	6	2 min.	1 min.	4 min.
Stap 8	2	6	2.5 min.	1 min.	4 min.
Stap 9	2	6	3 min.	1 min.	4 min.
Stap 10	2	7	3 min.	1 min.	4 min.
Stap 11	2	8	3 min.	1 min.	4 min.
Stap 12	2	9	3 min.	1 min.	4 min.
Stap 13	2	10	3 min.	1 min.	4 min.

8.3.3.2 Opbouw binnen trainingsmethode

In figuur 8.5 staan alle stappen weergegeven die kunnen worden doorlopen binnen Extensieve Intervaltraining. Bij de minst zware stap (1) duren de partijvormen 1 minuut met tussendoor steeds 3 minuten rust. In totaal worden 2 series van 6 partijvormen (herhalingen) gespeeld. Stel dat een speler in die ene minuut 3v3 bijvoorbeeld vijf explosieve voetbalhandelingen uitvoert. Dit betekent dat hij vijf happen ATP uit het fosfaatsysteem leent. Vervolgens krijgt deze speler 3 minuten de tijd om de vijf happen ATP terug te betalen aan het

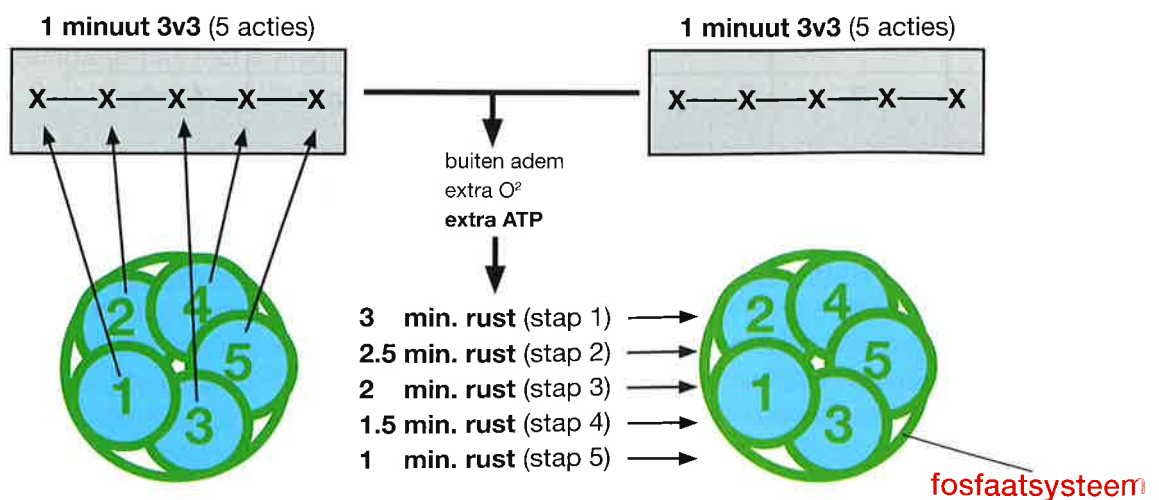
fosfaatsysteem. Zodra dit is gelukt, zal de speler niet meer buiten adem zijn. Voor minder goed getrainde spelers zal 3 minuten net genoeg zijn om helemaal te herstellen tussen partijvormen. Het overgrote deel van de voetballers zal echter in minder dan 3 minuten herstellen en vanaf dat moment staan te popelen om weer te beginnen met de volgende partijvorm. Op welke manier kan de coach deze trainingsmethode verzwaren, zodat ook voor deze spelers vanaf het begin direct sprake is van overload?

Kortere rust tussen partijvormen

Extensieve Intervaltraining kan allereerst worden verzwaard door het verkorten van de rust tussen partijvormen. Spelers krijgen tussen partijvormen van 1 minuut in eerste instantie geen 3 maar 2.5 minuten rust. Tijdens deze stap 2 hebben spelers zodoende 30 seconden minder de tijd om de vijf geleende happen ATP terug te stoppen in het fosfaatsysteem. De tweede partijvorm van 1 minuut gaat na 2.5 minuten rust beginnen terwijl de spelers nog niet helemaal zijn hersteld van de eerste partijvorm. Ze zijn nog een beetje buiten adem. Hun fosfaatsysteem is nog niet helemaal aangevuld. Dit probleem stapelt zich langzaam maar zeker op al naar gelang er meer partijvormen worden gespeeld. Na bijvoorbeeld vijf partijvormen kan het zelfs gebeuren dat het fosfaatsysteem van spelers helemaal uitgeput raakt en het melkzuur-

systeem weer actief wordt. De verzuring – waar kleine partijvormen om bekend staan – doet dan zijn intrede. Het lichaam zal op zoek moeten naar een manier om verzuring tijdens partijvormen 4v4/3v3 te voorkomen. De oplossing is dat het fosfaatsysteem tussen de partijvormen versneld wordt bijgetankt. Het lichaam leert om de vijf happen ATP niet in 3 maar in 2.5 minuten in het fosfaatsysteem terug te stoppen. Het lichaam van een voetballer heeft zich dan aan deze voetbalbelasting aangepast en verzuring zal uitblijven. In de daaropvolgende trainingen neemt de rust tussen partijvormen verder af tot 2, 1.5 en uiteindelijk zelfs 1 minuut (stap 5), zodat steeds weer sprake is van overload. Het lichaam blijft continu achter de feiten aan lopen en wordt gedwongen het fosfaatsysteem steeds sneller bij te tanken (zie figuur 8.6).

Figuur 8.6 Tijdens Extensieve Intervaltraining tussen partijvormen 3v3 steeds minder tijd om fosfaatsysteem bij te vullen.



Langere partijvormen

Binnen Extensieve Intervaltraining wordt de verhouding tussen arbeid en rust in een aantal (5) stappen teruggebracht tot 1 minuut arbeid en 1 minuut rust. Zodra de minimale rust tussen partijvormen is bereikt, is het vergroten van de duur van de partijvormen de volgende manier om het 4v4/3v3 te verzwaren. Bij stap 6 neemt de duur van partijvormen toe van 1 minuut naar 1.5 minuten. Tijdens die 1.5 minuten 3v3 voert een speler geen vijf maar bijvoorbeeld zeven explosieve handelingen uit. In dat geval leent hij per partijvorm zeven happen ATP uit het fosfaatsysteem. Na 1.5 minuten 3v3 is een speler daarom meer buiten adem dan na 1 minuut 3v3. Deze zeven happen ATP zullen allemaal moeten worden terugbetaald aan het fosfaatsysteem tijdens – nog steeds – 1 minuut rust tussen de partijvormen. Meer ATP terugstoppen in dezelfde tijd betekent per saldo dat dit herstelproces sneller zal moeten plaatsvinden (zie figuur 8.7).

Dit principe blijft zich herhalen. De duur van de partijvormen neemt stapsgewijs toe tot 2, 2.5 en uiteindelijk 3 minuten (stap 9). Hoe langer een partijvorm 3v3, hoe meer een speler een beroep doet op zijn fosfaatsysteem. Tijdens de 1 minuut rust tussen de partijvormen zal hij steeds meer ATP moeten terugbetalen aan het fosfaatsysteem.

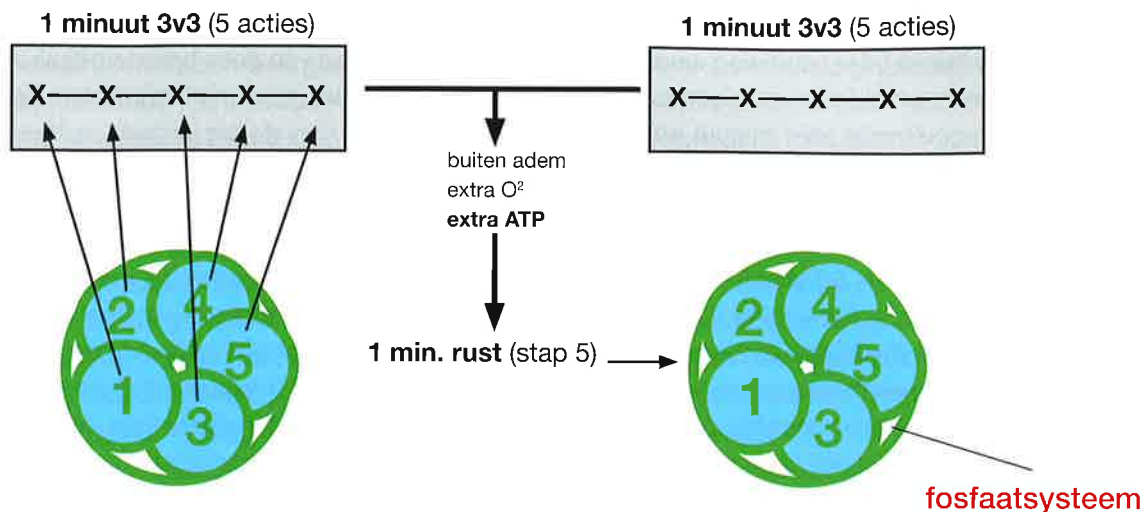
Het bijtanken van deze brandstoftank zal daarom steeds sneller moeten plaatsvinden. Kortom, ook met behulp van steeds langere partijvormen worden spelers gedwongen om sneller te herstellen. De reden dat eerst de rust tussen de partijvormen afneemt en daarna pas de duur van de partijvormen toeneemt en niet andersom, is dat anders bij stap 5 al sprake zou zijn van 3 minuten 4v4/3v3. Dit is met name voor spelers in het amateurvoetbal heel veel. In 3 minuten 3v3 worden zoveel explosieve voetbalhandelingen uitgevoerd, dat het fosfaatsysteem na de eerste partijvorm al helemaal is uitgeput. Een speler zal direct flink verzuren. Gevolg is dat met name op lagere voetbalniveaus spelers al snel een soort plafond zullen bereiken binnen een trainingsmethode en eigenlijk niet meer een stap verder kunnen. Vandaar dat de duur van de partijvormen in eerste instantie 1 minuut blijft en allereerst de rust afneemt van 3 naar 1 minuut. Pas in een later stadium worden de partijvormen langer. Tegen die tijd zijn ook spelers op een lager niveau dermate goed getraind dat zij beter gewaagd zijn tegen de verzuring die optreedt tijdens 2 of 3 minuten 4v4/3v3. Spelers die wel goed getraind zijn, hebben hier geen boodschap aan. Zij stappen direct hoger in en slaan de eerste paar stappen binnen Extensieve Intervaltraining over.



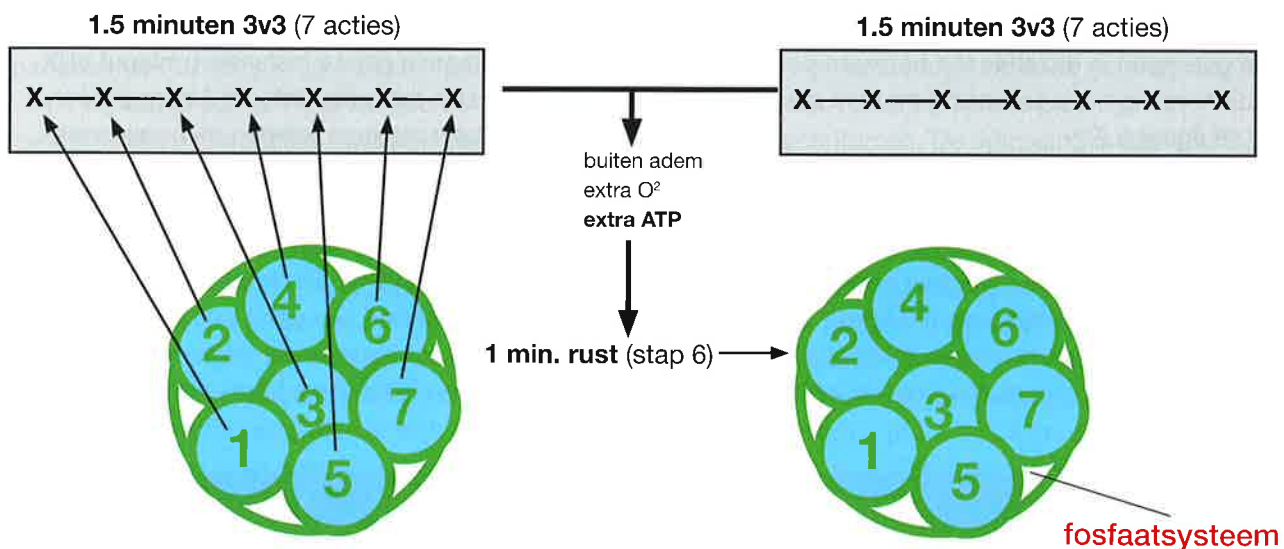
De volgende stap binnen Extensieve Intervaltraining is het vergroten van de duur van partijvormen 4v4/3v3 van 1 minuut naar 3 minuten.

Figuur 8.7

Tijdens Extensieve Intervaltraining in 1 minuut tijd herstellen van steeds langere partijvormen.



In 1 minuut 3v3 neemt een speler vijf happen ATP uit het fosfaatsysteem. Hij heeft vervolgens 1 minuut tijd om het fosfaatsysteem weer bij te vullen.



In 1.5 minuten 3v3 neemt een speler zeven happen ATP uit het fosfaatsysteem. In 1 minuut rust moet het fosfaatsysteem daardoor sneller worden bijgevuld.

Meer partijvormen

Op het moment dat stap 9 is bereikt (3 minuten arbeid met 1 minuut rust), is het tijd voor het vergroten van het aantal partijvormen. De 2 series van 6 partijvormen (12 partijvormen) wordt opgevoerd naar 14 partijvormen, oftewel 2 series van 7 partijvormen van 3 minuten met tussendoor steeds 1 minuut rust. Dit proces herhaalt zich tot 2 x 10 partijvormen. Dat is de bovengrens binnen Extensieve Intervaltraining. Het spelen van 20 partijvormen 4v4/3v3 van 3 minuten met tussendoor slechts 1 minuut rust is alleen weggelegd voor spelers op het allerhoogste niveau. Maar zoals gezegd, moet een trainingmethode zover doorlopen dat het zelfs geschikt is voor de best getrainde

voetballers. Het kan niet zo zijn dat zij binnen een trainingmethode op een punt komen dat ze zelf eigenlijk nog wel verder zouden kunnen maar dat de trainingmethode hen niet de mogelijkheid biedt. Een trainingmethode moet zo'n brede range hebben dat zowel de kruk als de crack hun ei kwijt kunnen.

Voor sommige coaches is het waarschijnlijk heel verleidelijk om binnen Extensieve Intervaltraining als eerste het aantal partijvormen te vergroten. Door van 2 x 6 naar 2 x 7 partijvormen van 1 minuut arbeid en 3 minuten rust te gaan, is namelijk weldegelijk sprake van zwaarder trainen. Maar geeft dit ook de gewenste trainingsprikkel?

De trainingsdoelstelling bij het Vaker handelen, is dat voetballers leren Sneller herstellen. Door nu als eerste het aantal partijvormen op te voeren, zullen spelers daardoor sneller leren herstellen? Het antwoord is natuurlijk nee! Op dat moment traint men het langer volhouden van in 3 minuten herstellen van een partijvorm van 1 minuut. Dit noemt men ook wel het langer Volhouden van snel herstellen. Dit is een wezenlijk andere trainingsdoelstelling dan het beoogde Sneller herstellen. Waarom heeft het dan wel zin in de laatste fase van Extensieve Intervaltraining het aantal partijvormen te vergroten?

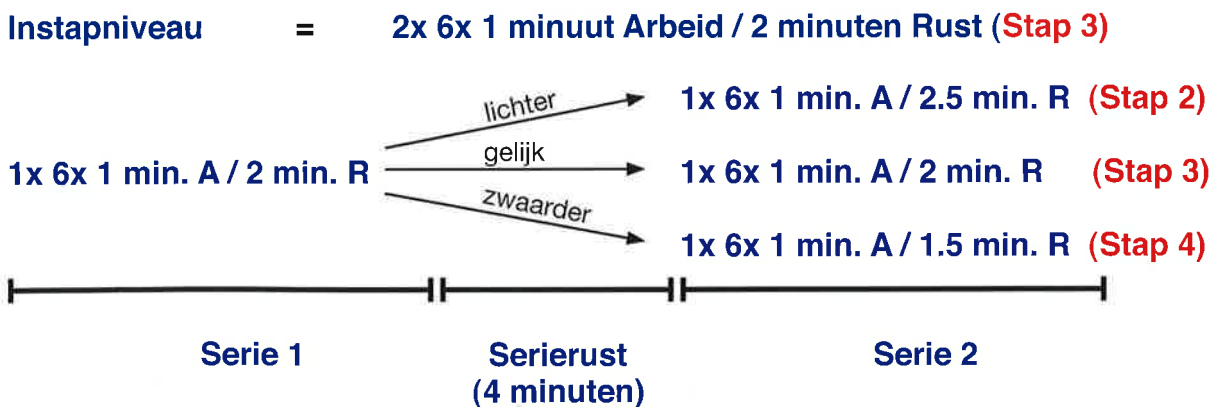
Zelfs voor de best getrainde voetballer is het onmogelijk om na 3 minuten partijvorm 3v3 in slechts 1 minuut volledig te herstellen. Zelfs een topvoetballer is na 1 minuut rust nog (een beetje) buiten adem. Door nu het aantal partijvormen van 6 op te voeren naar 10, wordt het buiten adem zijn opgestapeld. Zodoende ontstaat er alsnog overload op het gebied van het snel herstellen. Dit laatste voorbeeld laat heel goed zien hoe nauw de opbouw binnen trainingsmethoden luistert. Als niet de juiste stappen in de juiste volgorde worden genomen, bestaat de kans dat iets heel anders wordt getraind dan de bedoeling is.

8.3.3.3 Instapniveau

Het bepalen van het instapniveau voor deze trainingsmethode is iets lastiger omdat niet alleen de duur van de partijvormen en het aantal partijvormen een rol speelt, maar ook de rust tussen de partijvormen. Daarom zal de coach vóór de nulmeting al bepaalde keuzes moeten maken.

Omdat in 2 series van 6 partijvormen wordt gewerkt, is het mogelijk om tussen serie 1 en serie 2 eventueel aanpassingen te doen, indien halverwege de training mocht blijken dat de vooraf gekozen stap te makkelijk of te zwaar is (zie figuur 8.8).

Figuur 8.8 Het bepalen van het instapniveau binnen Extensieve Intervaltraining



Zwaarder maken: 1 stap hoger

De coach in het amateurvoetbal krijgt het advies om te beginnen bij stap 3, oftewel met 2 series van 6 partijvormen van 1 minuut arbeid en 2 minuten rust. Stel nu dat tijdens de training van dit team blijkt dat deze stap geen overload is, omdat spelers tijdens partijvorm 5 en 6 van de eerste serie nog net zo vaak handelen als tijdens de eerste paar partijvormen. De coach heeft dan de mogelijkheid om tijdens de rustpauze tussen serie 1 en serie 2 over te stappen naar een zwaardere

stap binnen de Extensieve intervaltraining. In dit voorbeeld ligt een tussentijdse overgang van stap 3 naar stap 4 het meest voor de hand. De laatste zes partijvormen worden in dat geval gespeeld met 1 minuut arbeid en 1.5 minuten rust. Deze stap resulteert waarschijnlijk wel in spelers die steeds minder vaak vrijlopen, druk zetten, enz. Binnen de teamperiodisering doet de coach alsof de hele training volgens stap 4 is afgewerkt. De volgende training gaat hij verder met stap 5.

Minder zwaar maken: 1 stap lager

Omgekeerd kan het voorkomen dat de coach na 6 partijvormen van 1 minuut arbeid en 2 minuten rust tot de conclusie komt dat spelers al behoorlijk vermoeid beginnen te raken. Tijdens de eerste serie gebeurt het al dat spelers niet meer omschakelen, het spel statisch wordt, er steeds meer van afstand wordt geschoten omdat de kracht ontbreekt

om het duel nog aan te gaan, enz. In dat geval doet de coach er verstandig aan om tijdens de tweede serie terug te gaan van stap 3 naar stap 2. In dat geval krijgen spelers geen 2 maar 2.5 minuten rust tussen de partijvormen. De volgende keer kan dan alsnog stap 3 in z'n geheel plaatsvinden.

Belasting blijft gelijk: verder met gekozen stap

Het zou net zo goed kunnen zijn dat de coach halverwege tussen serie 1 en serie 2 tot de conclusie komt dat de gekozen stap 3 perfect aansluit bij de belastbaarheid van zijn team. In dat geval wordt ook de tweede serie afgewerkt conform stap 3. Omdat bij het 4v4/3v3 niet alle spelers dezelfde belastbaarheid hebben, zal op een gegeven moment bij de ene helft van de spelersgroep vermoeidheid gaan ontstaan, terwijl de andere helft nog (makkelijk) verder kan. Bij de nulmeting moet de coach in eerste instantie uitgaan van het gemiddelde van de groep. Het moment dat de meeste spelers vermoeid raken, is het ijkpunt voor

de teamperiodisering. Tijdens een nulmeting zal er altijd een enkeling zijn die in een vroegtijdig stadium afhaakt. De nulmeting gaat dan wel gewoon door tot het moment dat de grote meerderheid vermoeid raakt. Als de coach uiteindelijk besluit te stoppen, zullen er altijd spelers zijn die eigenlijk nog wel door hadden kunnen gaan. In hoofdstuk 11 zal blijken dat er manieren zijn om tijdens partijvormen 4v4/3v3 ook de voetbalconditioneel sterkste spelers binnen een groep hun grenzen te laten verleggen. Dit hoofdstuk geeft coaches gereedschap om absoluut maatwerk te leveren per speler als het gaat om de trainingsbelasting.

8.3.3.4 Afmetingen van het speelveld

Heel bepalend voor de intensiteit van een partijvorm – en dus het uiteindelijke voetbalconditionele trainingseffect – is de grootte van het veld waarop men speelt. Daarom is de vuistregel ontwikkeld die staat weergegeven in figuur 8.9. Per veldspeler gaat de coach uit van 10 x 5 meter. Tijdens een partijvorm 4v4 wordt gespeeld met drie veldspelers. De afmeting van het veld is dan 3 x (10 x 5) meter, oftewel 30 x 15 meter. Hetzelfde geldt voor een partijvorm 3v3. Met twee veldspelers komt het dan neer op 20 x 10 meter. In de praktijk blijkt deze vuistregel heel aardig te werken, ook in het geval dat er zonder keepers wordt gespeeld. Deze afmetingen dienen uiteraard als een algemene richtlijn. Afhankelijk van bepaalde specifieke trainingsdoelstellingen kan de coach het speelveld in de lengte en/of breedte aanpassen.

11v11 (10 veldspelers)	100 x 50 m
10v10 (9 veldspelers)	90 x 45 m
9v9 (8 veldspelers)	80 x 40 m
8v8 (7 veldspelers)	70 x 40 m
7v7 (6 veldspelers)	60 x 40 m
6v6 (5 veldspelers)	50 x 30 m
5v5 (4 veldspelers)	40 x 30 m
4v4 (3 veldspelers)	30 x 15 m
3v3 (2 veldspelers)	20 x 10 m
2v2 (1 veldspeler)	15 x 10 m

Figuur 8.9
Richtlijnen voor de veldafmeting voor de voetbalconditionele partijvormen.

8.3.3.5 Intensieve Intervaltraining

In het verleden maakte ook de trainingmethode Intensieve Intervaltraining deel uit van het periodiseringsmodel. Deze trainingmethode is het best toepasbaar binnen partijvormen 1v1 zonder keepers, 1v1 + 2 keepers of 2v2 zonder keepers. Dat deze trainingmethode geen onderdeel meer is van het model, betekent niet dat deze methode niet (meer) relevant is voor voetballers. Het is met name de enorme verzuring tijdens de 1v1 die

ervoor heeft gezorgd dat Intensieve Intervaltraining geen structurele plaats meer heeft binnen het periodiseren van voetballen. Dit neemt niet weg dat de coach dergelijke trainingvormen weldegelijk af en toe kan integreren binnen zijn periodisering. Het is dan wel zaak de verhouding tussen arbeid en rust zorgvuldig te bewaken. Daarom staat Intensieve Intervaltraining evengoed beschreven in figuur 8.10 net als de stappen binnen deze trainingmethode.

Figuur 8.10 Intensieve Intervaltraining.

	Series	Herhalingen (HH)	Arbeid	Rust HH	Rust series
Stap 1	2	4	15 sec.	60 sec.	4 min.
Stap 2	2	4	15 sec.	45 sec.	4 min.
Stap 3	2	4	15 sec.	30 sec.	4 min.
Stap 4	2	4	15 sec.	15 sec.	4 min.
Stap 5	2	4	30 sec.	15 sec.	4 min.
Stap 6	2	4	45 sec.	15 sec.	4 min.
Stap 7	2	4	60 sec.	15 sec.	4 min.
Stap 8	2	5	60 sec.	15 sec.	4 min.
Stap 9	2	6	60 sec.	15 sec.	4 min.

8.3.4 Volhouden van snel herstellen

Lang (HH): X-X-X-X-X-X-X
 Kort (HH): X-X-X-X-X-X-X

Ook in het laatste deel van de 90 minuten moeten spelers in staat zijn om zo vaak als nodig is te handelen. Als een speler vlak voor tijd na het druk zetten op een tegenstander buiten adem is, moet hij ook dan snel weer op adem zijn. Oftewel, hij moet het volhouden om steeds weer snel te herstellen. Zelfs de best getrainde voetballers hebben in de slotfase van een wedstrijd te maken met vermoeidheid. Ook zij kennen dan een verval in het aantal handelingen. Grote partijvormen zijn ideaal om dit te trainen, omdat het binnen dergelijke trainingvormen mogelijk is de situatie in de tweede helft van de wedstrijd na te bootsen. Door maar lang genoeg door te gaan met bijvoorbeeld

9v9 ontstaat vanzelf de vermoeidheid die ook in de eindfase van de wedstrijd voorkomt. Tijdens deze trainingvorm zullen spelers eveneens steeds minder vaak gaan handelen. In het periodiseringsmodel komt het trainen van het Volhouden van vaak handelen aan de orde in de eerste vier weken. De trainingvormen 11v11/8v8 en 7v7/5v5 (alles inclusief keepers) zijn ideaal voor het verbeteren van deze voetbalconditionele eigenschap. De reden waarom in dit geval sprake is van twee typen partijvormen is dat de coach twee verschillende trainingmethoden tot zijn beschikking heeft om het Volhouden van vaak handelen te trainen, namelijk Extensieve Duurtraining en Intensieve Duurtraining.

8.3.4.1 Extensieve Duurtraining

De trainingsmethode Extensieve Duurtraining kan het best binnen de partijvormen 11v11/8v8 worden toegepast. Deze trainingsmethode bestaat uit 2 tot 6 partijvormen (herhalingen) van 10-15 minuten arbeid met tussendoor steeds 2 minuten rust. De duur van deze grote partijvormen is veel langer (10-15 minuten) dan voor de kleine partijvormen 4v4/3v3 (1-3 minuten). Dit heeft uiteraard alles te maken met het feit dat tijdens een partijvorm 11v11/8v8 spelers veel minder vaak handelen. De tijd om te herstellen tussen de handelingen is daardoor langer. Spelers zullen minder snel vermoeid raken en de grote partijvorm daardoor langer volhouden. De trainingsmethode Extensieve Duurtraining staat in z'n geheel weergegeven in figuur 8.11.

8.3.4.1.1 Opbouw Extensieve Duurtraining

De minst zware belasting binnen Extensieve Duurtraining is 2 partijvormen 11v11/8v8 van 10 minuten met tussendoor 2 minuten rust. Vervolgens is het mogelijk om de duur van de partijvormen langer te maken (van 10 naar 15 minuten) of het aantal partijvormen te vergroten (van 2 naar 6). De wet van de duurzaamheid is ook hier weer leidend. Ook het Volhouden van vaak handelen, vraagt om een rustige opbouw en dus neemt in eerste instantie de duur van partijvormen toe.

Langere partijvormen

Het vergroten van de duur van de partijvormen van 2 x 10 minuten (= 20 minuten) naar 2 x 11 minuten (= 22 minuten) is een kleinere stap dan het vergroten van het aantal partijvormen van 2 x 10 minuten (= 20 minuten) naar 3 x 10 minuten (= 30 minuten). Daarom neemt de duur van iedere partijvormen stapsgewijs toe met steeds 1 minuut (zie figuur 8.11). Bij stap 6 is de belasting inmiddels 2 x 15 minuten en daarmee is de duur van de partijvormen binnen deze trainingsmethode maximaal.

Figuur 8.11
Het volhouden van snel herstellen:
Extensieve Duurtraining.

	Herhaling (HH)	Arbeid	Rust HH
Stap 1	2	10 min.	2 min.
Stap 2	2	11 min.	2 min.
Stap 3	2	12 min.	2 min.
Stap 4	2	13 min.	2 min.
Stap 5	2	14 min.	2 min.
Stap 6	2	15 min.	2 min.
Stap 7	3	11 min.	2 min.
Stap 8	3	12 min.	2 min.
Stap 9	3	13 min.	2 min.
Stap 10	3	14 min.	2 min.
Stap 11	3	15 min.	2 min.
Stap 12	4	12 min.	2 min.
Stap 13	4	13 min.	2 min.
Stap 14	4	14 min.	2 min.
Stap 15	4	15 min.	2 min.
Stap 16	5	13 min.	2 min.
Stap 17	5	14 min.	2 min.
Stap 18	5	15 min.	2 min.
Stap 19	6	13 min.	2 min.
Stap 20	6	14 min.	2 min.
Stap 21	6	15 min.	2 min.

Meer partijvormen

Het vergroten van het aantal partijvormen is dan de enig overgebleven mogelijkheid om de voetbalbelasting verder op te voeren. Ook nu geldt weer de weg der geleidelijkheid. Na 2 partijvormen van 15 minuten (= 30 minuten) komt niet 3 x 15 minuten (= 45 minuten). Een toename van 15 minuten is natuurlijk veel te groot. De volgende stap is daarom 3 x 11 minuten (= 33 minuten). Vervolgens gaat dit in stapjes van 1 minuut door tot 3 x 15 minuten (= 45 minuten). Bij stap 12 worden vier partijvormen van 12 minuten (= 48 minuten)

gespeeld. Deze opbouw gaat door tot aan stap 21 (6 x 15 minuten). Op dat moment bevindt men zich op het maximum voor wat betreft deze trainingsmethode. Dit is overigens een niveau dat zelfs in het profvoetbal niet of nauwelijks zal worden gehaald. Vaak besluit de coach op een bepaald punt binnen Extensieve Duurtraining – bijvoorbeeld bij 5 x 12 minuten – om partijvormen niet meer langer te maken. Hij gaat dan op zoek naar andere middelen om overload te creëren. In paragraaf 10.2.5 zal duidelijk worden hoe dit mogelijk is.

Aantal spelers

Stap voor stap wordt de voetbalbelasting opgevoerd van 2 x 10 minuten naar 6 x 15 minuten. Uiteraard is 4 x 12 minuten 11v11 niet hetzelfde is als 4 x 12 minuten 8v8. De grootte van de partij-

vorm heeft duidelijk invloed op de intensiteit van de training. De coach dient hier vanzelfsprekend rekening mee te houden binnen zijn trainingsplanning.

8.3.4.1.2 Instapniveau voor Extensieve Duurtraining

Na het lezen van het voorgaande mag het duidelijk zijn dat voor wat betreft Extensieve Duurtraining niet op elk niveau begonnen wordt met 2 x 10 minuten (stap 1). In het profvoetbal zal het instapniveau hoger zijn dan in het amateurvoetbal. De vraag is natuurlijk hoe het best het juiste instapniveau kan worden bepaald. Daarom zullen nu enkele richtlijnen worden gegeven voor de verschillende spelniveau's.

De eerste keer dat deze trainingsmethode op het programma staat, kan men het best werken in partijvormen van 10 minuten met tussendoor 2 minuten rust. Het is vervolgens de taak van de coach om het moment te herkennen dat de spelers moeite krijgen met het Volhouden van vaak handelen. Dat is ook het moment om te stoppen met de trainingsvorm. Op het niveau van de Hoofdklasse is dit misschien na 3 minuten in de vierde partijvorm van 10 minuten (= 33 minuten). Bij profvoetballers zal dit moment later zijn, bijvoorbeeld na 9 minuten in de vierde partijvorm van 10 minuten (= 39 minuten). Met het totaal aantal gespeelde minuten in het achterhoofd, neemt de coach figuur 8.11 bij de hand en kijkt hij welke stap overeenkomt met datgene wat hij zojuist heeft gedaan. De Hoofdklassencoach zal uitkomen bij stap 7 (3 x 11

minuten = 33 minuten) en de coach van het team uit de Eredivisie zal zien dat stap 9 (3 x 13 minuten) gelijk staat aan zijn training (39 minuten). Met behulp van deze globale vuistregel kan elke coach op ieder niveau de instap bepalen voor zijn team. Vanaf die stap kan hij vervolgens gaan werken aan het systematisch toepassen van overload, door elke keer een stap verder te gaan. De coach van de Hoofdklasse past de volgende keer stap 8 toe (3 x 12 minuten), terwijl de Eredivisiecoach van stap 9 naar stap 10 gaat (3 x 14 minuten). Op deze manier worden spelers op verschillende niveau's gedwongen om het steeds langer vol te houden vaak te handelen.

Omdat ook bij partijvormen 11v11/8v8 niet alle spelers dezelfde belastbaarheid hebben, zal ook nu op een zeker moment bij de ene helft van de spelersgroep vermoeidheid gaan ontstaan, terwijl de andere helft nog (makkelijk) verder kan. Bij de nulmeting moet de coach in eerste instantie weer uitgaan van de groep spelers die als eerste afhaken. Dat is het vertrekpunt van waaruit hij gaat werken. Hoofdstuk 11 zal coaches richtlijnen geven om ook binnen deze partijvormen de voetbalconditioneel sterkste spelers hun grenzen te laten verleggen.

8.3.4.1.3 Afmetingen van het speelveld

De veldafmeting tijdens partijvormen 11v11/8v8 is van grote invloed op de intensiteit en het uiteindelijke voetbalconditionele trainingseffect. De vuistregel in figuur 8.9 is een prima uitgangspunt voor het bepalen van de juiste afmetingen bij partijvormen 11v11 (100 x 50 meter), 10v10 (90 x 45 meter), 9v9 (80 x 40 meter) en 8v8 (70 x 40 meter). In het geval van 8v8 is sprake van 7 veldspelers. Volgens de vuistregel zou dit een speelveld van 35 meter breed opleveren. In de praktijk blijkt dit niet te werken, omdat het speelveld dan smaller zou zijn dan een strafschopgebied. Een minimum van 40 meter is in veel gevallen een betere optie. Dit laatste voorbeeld toont tevens aan dat een vuistregel inderdaad slechts een vertrekpunt is en dat de afmeting van het speelveld in de praktijk soms aanpassing behoeft. Dit geldt zeker tijdens teamtactische trainingen. Het trainen van de opbouw op eigen helft vraagt meestal om een iets breder veld, terwijl het inspelen van de spitsen vaak wordt bevorderd op een iets smaller speelveld.

8.3.4.2 Intensieve Duurtraining

Tijdens een partijvorm 7v7/5v5 voeren spelers meer handelingen uit dan tijdens een partijvormen 11v11/8v8. Daarom is binnen Intensieve Duurtraining de duur van de partijvormen 4-8 minuten. Dit is aanzienlijk korter dan de 10-15 minuten binnen Extensieve Duurtraining. Bij Intensieve Duurtraining worden in totaal 4 tot 6 van dergelijke partijvormen (herhalingen) afgewerkt. Ook nu is de rustperiode tussendoor steeds 2 minuten. De trainingsmethode Intensieve Duurtraining staat in z'n geheel weergegeven in figuur 8.12.

8.3.4.2.1 Opbouw binnen Intensieve Duurtraining

Bij de trainingsmethode Intensieve Duurtraining is voor dezelfde opbouw gekozen als bij Extensieve Duurtraining. De minst zware belasting is 4 partijvormen van 4 minuten met tussendoor steeds 2 minuten rust (zie figuur 8.12). Ook nu wordt – op basis van de wet van de duurzaamheid – de duur van de partijvormen als eerste opgevoerd alvorens het aantal partijvormen toeneemt.

Figuur 8.12

Het volhouden van snel herstellen:
Intensieve Duurtraining.

	Herhaling (HH)	Arbeid	Rust HH
Stap 1	4	4 min.	2 min.
Stap 2	4	4.5 min.	2 min.
Stap 3	4	5 min.	2 min.
Stap 4	4	5.5 min.	2 min.
Stap 5	4	6 min.	2 min.
Stap 6	4	6.5 min.	2 min.
Stap 7	4	7 min.	2 min.
Stap 8	4	7.5 min.	2 min.
Stap 9	4	8 min.	2 min.
Stap 10	5	7 min.	2 min.
Stap 11	5	7.5 min.	2 min.
Stap 12	5	8 min.	2 min.
Stap 13	6	7 min.	2 min.
Stap 14	6	7.5 min.	2 min.
Stap 15	6	8 min.	2 min.



Partijvormen 7v7/5v5 eerst langer maken.

Langere partijvormen

Tijdens Intensieve Duurtraining wordt de arbeid steeds met een halve minuut verzaamd en niet – zoals bij Extensieve Duurtraining – met een hele minuut. Dit heeft te maken met het feit dat Intensieve Duurtraining wordt toegepast binnen partijvormen 7v7/5v5. Bij dergelijke partijvormen is de intensiteit dermate hoog dat een stap van

30 seconden al zwaar genoeg is. Via 4 partijvormen (herhalingen) van 4 minuten wordt de stap gemaakt naar 4 x 4.5 minuten om vervolgens naar 4 x 5 minuten te gaan (zie figuur 8.12). Uiteindelijk wordt 4 x 8 minuten bereikt. Daarmee zit de duur van de partijvormen aan de bovengrens.

Meer partijvormen

Vervolgens is het tijd om het aantal partijvormen op te voeren, maar niet van 4 x 8 (= 32 minuten) naar 5 x 8 minuten (= 40 minuten). Ook hier is een rustige opbouw gewenst. Na 4 x 8 minuten (= 32 minuten) wordt de stap gemaakt naar 5 x 7 minuten (= 35 minuten). Deze systematiek wordt consequent toegepast totdat 6 x 8 minuten wordt bereikt. Dit is de bovengrens binnen deze trainingsmethode. De ervaring leert dat 6 x 8 minuten

7v7/5v5 met tussendoor 2 minuten rust ook voor profvoetballers echt een bovengrens is.

Zoals gezegd, is 4 x 12 minuten 11v11 niet hetzelfde is als 4 x 12 minuten 8v8. Net zo goed is 4 x 6 minuten 7v7 niet dezelfde voetbalconditionele prikkel voor spelers als 4 x 6 minuten 5v5. Tijdens het concreet invulling geven van de teamperiodisering dient de coach hier rekening mee te houden.

8.3.4.2.2 Instapniveau voor Intensieve Duurtraining

Tijdens het bepalen van het instapniveau voor Intensieve Duurtraining hanteert men hetzelfde principe als bij Extensieve Duurtraining. Het enige verschil is dat nu partijvormen 7v7/5v5 in blokken van 4 minuten worden gespeeld met tussendoor 2 minuten rust. De trainingvorm loopt door tot het moment dat de coach constateert dat spelers steeds minder vaak gaan handelen en er eigenlijk niet meer sprake is van voetballen. Bij team A kan dit moment plaatsvinden aan het einde van de zesde partijvorm (= 24 minuten). Spelers van team B houden het misschien wel minder lang vol en stoppen al halverwege de vijfde partijvorm (= 18 minuten). Aan de hand van figuur 8.12 zal de

coach van team A constateren dat zijn spelers min of meer stap 5 hebben gedaan (4 x 6 minuten = 24 minuten). De coach van team B zal uitkomen bij stap 3 (4 x 4.5 minuten = 18 minuten). Vanaf dit punt gaat iedere coach vervolgens bouwen aan de voetbalconditie van zijn spelers. Aan het einde van het seizoen zou hij zo maar op 5 x 7 minuten 7v7/5v5 kunnen uitkomen.

Net als bij partijvormen 11v11/8v8 hebben niet alle spelers dezelfde belastbaarheid bij partijvormen 7v7/5v5. Zoals gezegd, geeft hoofdstuk 11 antwoord op de vraag hoe de coach ook binnen deze partijvormen de voetbalconditioneel sterkste spelers hun grenzen kan laten verleggen.

8.3.4.2.3 Afmetingen van het speelveld

Zoals gezegd, is de veldafmeting tijdens partijvormen heel bepalend voor de intensiteit waarmee wordt gespeeld en daarmee het uiteindelijke trainingseffect. Dat de vuistregel in figuur 8.9 niet in alle gevallen op gaat, blijkt wel bij de partijvormen 7v7/5v5. Tijdens een partijvorm 7v7 (zes veldspelers) zou de breedte van het veld neerkomen op 30 meter (6 x 5 meter). Dit speelveld

is natuurlijk veel te smal. Ook nu is 40 meter het minimum. Voor de partijvorm 6v6 (vijf veldspelers) is een speelveld van 25 meter (5 x 5 meter) breed te smal. De breedte moet bij dat aantal spelers minimaal 30 meter zijn. In het geval van 5v5 (vier veldspelers) zou het speelveld 20 meter (4 x 5 meter) breed zijn. Dit is andermaal aan de smalle kant. Een speelveld met een breedte van

zo'n 30 meter blijkt in de praktijk realistischer. Het is sowieso cruciaal dat bij de partijvormen 7v7/5v5 op een relatief groot veld wordt gespeeld. Indien voor een te klein speelveld wordt gekozen, is al gauw niet meer sprake van Intensieve Duur-

training. Door het (te) kleine speelveld zal de intensiteit flink toenemen. De training zal steeds meer op Extensieve Intervaltraining gaan lijken. Er kan dan niet meer worden gesproken over het trainen van het Volhouden van vaak handelen.

8.3.5 Explosiviteitsvoorbereidende vormen

Explosiever handelen heeft niet alleen met fysiologie (energiesystemen) te maken. Ook anatomisch (lichaamsbouw) worden spelers tijdens explosieve voetbalhandelingen zwaar op de proef gesteld. Tijdens maximaal explosief handelen, komen extreem grote krachten op het lichaam te staan. Gewrichten, botten, pezen en spieren (bijvoorbeeld de hamstrings) moeten de kans krijgen hier aan te wennen.

Met name tijdens de eerste weken van de voorbereiding op een nieuw seizoen kan niet direct worden begonnen met bijvoorbeeld de Voetbalsprints met veel en weinig rust. De kans op blessures is veel te groot. Een rustige opbouw is noodzakelijk. De explosiviteitsvoorbereidende vormen in figuur 8.13 zijn hiervoor zeer geschikt.

Figuur 8.13 De verschillende stappen binnen de explosiviteitsvoorbereidende vormen.

Explosiviteitsvoorbereidende vormen:
<p>Stap 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 x 60 meter versnellen tot 60% met 60 seconden rust • binnen 6 meter afremmen
<p>Stap 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 x 50 meter versnellen tot 70% met 50 seconden rust • binnen 5 meter afremmen
<p>Stap 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 40 meter versnellen tot 80% met 40 seconden rust • binnen 4 meter afremmen
<p>Stap 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9 x 30 meter versnellen tot 90% met 30 seconden rust • binnen 3 meter afremmen
<p>Stap 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 x 20 meter versnellen tot 100% met 20 seconden rust • binnen 2 meter afremmen

8.3.5.1 Steigerungs

Het geleidelijk toewerken naar maximaal sprinten en afremmen, is het best mogelijk met behulp van versnellingsloopjes (steigerungs). Kenmerkend voor steigerungs is dat de loopsnelheid geleidelijk toeneemt. Spelers moeten dus niet direct beginnen met de voorgeschreven loopsnelheid (bijvoorbeeld 80%). Dit is de snelheid waarmee ze moeten eindigen. Elke steigerung beginnen ze rustig te joggen. Vervolgens bouwen ze de loop-

snelheid rustig op tot het beoogde niveau. Tijdens bijvoorbeeld de 8 x 40 meter tot 80% is het zo dat spelers alleen de laatste 5-10 meter van de totale 40 meter met een snelheid van 80% lopen. Het is zaak dat zij doorlopen tot het eind van de 40 meter en niet eerder al gaan inhouden. De coach kan dit ondervangen door zelf aan het einde van de 40 meter te gaan staan en spelers de opdracht te geven door te lopen tot waar hij staat.

8.3.5.2 Opbouw binnen explosiviteitsvoorbereidende vormen

Tijdens de explosiviteitsvoorbereidende vormen vindt van training tot training een opbouw plaats voor wat betreft de loopsnelheid en –afstand binnen steigerings (zie figuur 8.13). De versnellingen gaan steeds meer lijken op de sprints zoals die in de wedstrijd plaatsvinden. Tijdens de eerste training maken spelers 6 steigerings over 60 meter. De loopsnelheid neemt tijdens een steigerung langzaam maar zeker toe tot 60% van de maximale snelheid. Tussen de versnellingen krijgen de spelers steeds 60 seconden rust. De derde keer dat de explosiviteitsvoorbereidende vormen op het programma staan, neemt het aantal steigerings toe van 6 naar 7. De loopafstand gaat van 60 naar 50 meter, terwijl de loopsnelheid stijgt van 60 naar 70%. De rust tussen de versnellingen neemt af tot 50 seconden. De daaropvolgende trainingen wordt deze opbouw voortgezet, zodat het steeds meer op maximaal sprinten gaat lijken. De laatste stap bestaat uit 10 steigerings over 20 meter waarbij wordt versneld tot 100% met tussendoor steeds 20 seconden rust. Op basis van deze gedoseerde

opbouw kan de coach met een gerust hart spelers in het vervolg bloot te stellen aan trainingsvormen zoals de Voetbalsprints met veel en weinig rust. Aan het einde van een steigerung zal een speler ook weer moeten afremmen. Het sprinten en afremmen gaat uiteraard hand in hand met elkaar. De coach kan het afremmen binnen de explosiviteitsvoorbereidende vormen introduceren door spelers aan het einde van een steigerung binnen een aantal meters tot stilstand te laten komen. Voor stap 1 (6 x 60 meter tot 60% met 60 seconden rust) is deze afstand nog 6 meter. Bij stap 2 neemt de afstand af tot 5 meter. Deze lijn zet zich door tot bij stap 5 waar spelers na een steigerung van 20 meter tot 100% binnen 2 meter moeten stilstaan. Juist omdat dit zo belastend is voor het lichaam is het verstandig dit binnen de explosiviteitsvoorbereidende vormen geleidelijk aan bod te laten komen. Met name de bovenbeenspieren krijgen zo de kans om gedoseerd te wennen aan het uitrekken tijdens een piekbelasting. Het risico op spierblessures zal slinken als sneeuw voor de zon.

8.3.5.3 Explosief handelen in beginfase voorbereiding is geen probleem

Om misverstanden te voorkomen: de explosiviteitsvoorbereidende vormen zijn niet bedoeld als voorbereiding op explosief handelen in z'n algemeenheid. Het is namelijk niet zo dat een voetballer gedurende de eerste weken van de voorberei-

ding bijvoorbeeld helemaal niet mag sprinten. In de partijvormen zal hij regelmatig sprinten over korte of langere afstanden, net zo goed als dat hij dat tijdens zijn vakantie af en toe zal doen. Dat is verder geen probleem.

8.3.5.4 Explosieve grenzen verleggen in beginfase voorbereiding is wel probleem

Trainingsvormen met als specifiek doel het verleggen van explosieve grenzen – zoals de voetbalsprints – zijn wel een probleem in de beginfase van een voorbereiding. Tijdens dergelijke trainingsvormen moet immers een groot aantal explosieve

voetbalhandelingen worden uitgevoerd in heel korte tijd. Bij spelers die net terug zijn van vakantie kunnen dan blessures ontstaan. De vraag is nu hoe het lichaam langzaam maar zeker voor te bereiden op dit soort explosieve trainingsvormen.

8.3.5.5 Melkzuurvoorbereidende vormen

Er zit nog een ander voorbereidend aspect opgesloten in deze versnellingsvormen. Tijdens dit soort versnellingen neemt een speler namelijk ook steeds een hap ATP uit het fosfaatsysteem. Door de steeds kortere rust tussen de versnellingen zal een speler meer en meer moeite hebben om tus-

sendoor zijn fosfaatsysteem helemaal bij te vullen. Dit is zeker het geval tijdens de 9 x 30 meter tot 90% met tussendoor slechts 30 seconden rust. Na zo'n 6 of 7 steigerings zal het fosfaatsysteem uitgeput raken en (lichte) verzuring gaan optreden. Tijdens explosiviteitsvoorbereidende vormen wordt

het lichaam niet alleen langzaam maar zeker voorbereid op maximaal sprinten maar ook op het leren omgaan met melkzuur. Hiermee wordt voorkomen dat het lichaam zich in de 3e week van de cyclus, als de Voetbalsprints met weinig rust op het programma staan, helemaal kapot schrikt van de melkzuur die plotseling ontstaat. Een lichaam dat onvoorbereid te maken krijgt met melkzuur is zeer kwetsbaar als het gaat om blessures.



8.4 Supercompensatietijden

De verschillende trainingsmethoden zijn bedoeld om op gedoseerde wijze schade aan te richten in het lichaam. Fysiologische processen in het lichaam gaan beter functioneren als ze eerst door middel van training zwaar op de proef worden gesteld en als gevolg daarvan beschadigd raken. Dit noemt men ook wel overload. Letterlijk betekent dit iets meer doen dan het lichaam gewend is. Eerder in dit hoofdstuk werd al aangegeven dat de mate van beschadiging van het lichaam sterk

afhangt van het type training. De schade na een voetbalconditionele partijvorm 8v8 zal aanzienlijk minder zijn dan na een voetbalconditionele partijvorm 3v3. De tijd die nodig is om vervolgens de schade te herstellen, is diensgevolge ook heel verschillend. Hoe groter de schade, hoe langer de benodigde hersteltijd. Hieronder wordt dieper ingegaan op het verschil in hersteltijd tussen de vier voetbalconditionele eigenschappen.

8.4.1 Explosiever handelen = 48 uur

Laag niveau: X
Hoog niveau: X

De trainingmethode Start- en versnellingsvermogen – in de vorm van Voetbalsprints met veel rust – heeft als doel spelers te leren een grotere hap ATP uit het fosfaatsysteem te nemen. Het lichaam blijft in totaal 48 uur nodig te hebben om dit type beschadiging te repareren en daarna nog iets sterker te maken. Met deze supercompensatietijd dient de coach rekening te houden in de aanloop naar een wedstrijd. Uiterlijk 48 uur (twee dagen) vóór een wedstrijd kan de coach een dergelijke overload-prikkel nog aan zijn spelers geven. Vindt deze training plaats minder dan 48 uur voor de wedstrijd dan bestaat het risico dat één of meerdere spelers onvoldoende hersteld aan de wedstrijd beginnen. Dit betekent om te beginnen een mindere wedstrijdprestatie en daarnaast een verhoogde kans op blessures. In het volgende hoofdstuk 9 zal overigens blijken dat het sowieso niet verstandig is om voetbalconditioneel te trainen op de laatste twee dagen voor een wedstrijd.

De supercompensatietijd van 48 uur moet de coach ook in acht nemen als hij het Explosiever handelen meerdere keren in één week aan bod wil laten komen. Tussen de ene en de andere trainingsprikkel moet dan ook weer minimaal 48 uur zitten. In die 48 uur moet het lichaam eerst

alle schade repareren alvorens opnieuw dezelfde beschadiging te ondergaan. Dit betekent overigens niet dat in de tussentijd helemaal niets anders kan worden gedaan. Tijdens het repareren van het ene fysiologische proces is het prima mogelijk om een ander fysiologisch proces te beschadigen. Anders zou de coach na het trainen van het Explosiever handelen de volgende twee dagen niets kunnen doen. Zeker in het profvoetbal is dit natuurlijk ondenkbaar.



Het duurt 48 uur om de schade te repareren als gevolg van de Voetbalsprints met veel rust.

8.4.2 Volhouden van explosief handelen = 72 uur

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Met behulp van de trainingmethode Herhaald Kort SprintVermogen – toegepast binnen de Voetbalsprints met weinig rust – poogt de coach het fosfaatsysteem van zijn spelers te vergroten. De supercompensatietijd voor deze trainingmethode blijkt langer te zijn dan voor de methode Start- en versnellingsvermogen. Dit heeft te maken met het feit dat bij de Voetbalsprints met weinig rust niet alleen schade ontstaat door het sprintwerk maar ook door het melkzuur dat vrijkomt. De verzuring levert extra schade op. Het lichaam blijkt in totaal 72 uur nodig te hebben om deze beschadigingen te repareren en daarna zichzelf nog iets sterker te maken. Ook met deze supercompensatietijd moet de coach weer rekening houden in de aanloop naar

een wedstrijd. Het trainen van het Volhouden van explosief handelen, kan uiterlijk 72 uur (drie dagen) vóór een wedstrijd plaatsvinden. Als het trainen van deze voetbalconditionele eigenschap bijvoorbeeld twee dagen voor een wedstrijd plaatsvindt, bestaat het risico dat één of meerdere spelers met een beschadigd lichaam aan de wedstrijd beginnen. Als de coach het Volhouden van explosief handelen meerdere keren in één week aan bod wil laten komen, moet minimaal 72 uur zitten tussen deze twee trainingseenheden. In die 72 uur moet het lichaam eerst weer alle schade repareren. In die periode is het prima mogelijk om andere aspecten binnen het voetballen in overload te trainen.

8.4.3 Sneller herstellen = 72 uur

Laag niveau: X-----X
Hoog niveau: X-X-X-X

Het toepassen van de trainingmethode Extensieve Intervaltraining binnen partijvormen 4v4/3v3 heeft als doel spelers te leren het fosfaatsysteem sneller bij te vullen. Tijdens kleine partijvormen tot het gaatje is de rust tussen de blokken zo kort dat een speler het niet kan bolwerken om het fosfaatsysteem steeds weer op tijd bij te vullen. Na een aantal partijvormen ontstaat kortsluiting in dit fysiologische proces en verzuurt de speler flink in korte tijd. Het lichaam blijkt in totaal 72 uur nodig te hebben om al de beschadigingen die gepaard gaan met partijvormen 4v4/3v3 te repareren en zichzelf daarna nog iets sterker te maken. Ook deze supercompensatietijd speelt een belang-

rijke rol in de aanloop naar een wedstrijd. Het is niet verstandig om korter dan 72 uur (drie dagen) voor een wedstrijd nog een dergelijke overload-prikkel te geven. Het risico bestaat dat één of meerdere spelers aan de wedstrijd beginnen terwijl ze onvoldoende hersteld zijn van dit verzuringsmoment. De hersteltijd van 72 uur moet de coach ook in acht nemen als hij het Sneller herstellen meerdere keren in één week aan bod wil laten komen. Tussen de ene en de andere prikkel moet dan ook weer minimaal 72 uur zitten. In die 72 uur moet het lichaam eerst alle schade repareren. Ook nu is het prima mogelijk om in de tussenliggende tijd andere facetten te verbeteren.

8.4.4 Volhouden van snel herstellen = 24 - 48 uur

Laag niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X
Hoog niveau: X-X-X-X-X-X-X-X-X-X

Met het toepassen van de trainingmethoden Extensieve Duurtraining (11v11/8v8) en Intensieve Duurtraining (7v7/5v5) is het de bedoeling zaken als de longen en het bloed zodanig te beschadigen dat deze lichaamsdelen later beter gaan functioneren en de zuurstoftoevoer naar de spieren toeneemt. Spelers zullen het in dat geval langer kunnen volhouden om snel te herstellen tussen handelingen. In het geval van Extensieve Duurtraining blijkt het lichaam in totaal 24 uur nodig te hebben om de verschillende beschadigingen te repareren en daarna zichzelf nog iets sterker

te maken. Deze supercompensatietijd betekent dat het niet verstandig is om korter dan 24 uur (één dag) voor een wedstrijd nog een dergelijke overload-prikkel te geven. Het trainen van deze voetbalconditionele eigenschap één dag voor een wedstrijd brengt het risico met zich mee dat één of meerdere spelers met een kapot lichaam aan de wedstrijd beginnen. In het volgende hoofdstuk 9 zal blijken dat het sowieso niet verstandig is om voetbalconditioneel te trainen op de laatste twee dagen voor een wedstrijd.

De hersteltijd van 24 uur moet de coach ook in acht nemen als hij het Volhouden van snel herstellen meerdere keren in één week aan bod wil laten komen. Tussen de ene en de andere prikkel moet in dat geval meer dan 24 uur zitten. In die 24 uur zal het lichaam eerst alle schade repareren. Tijdens de reparatiewerkzaamheden is het mogelijk andere

aspecten van de voetbalconditie te trainen.

Voor Intensieve Duurtraining is de supercompensatietijd 48 uur. Dit heeft te maken met het feit dat voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 intensiever zijn en daardoor meer schade toebrengen aan het lichaam dan partijvormen 11v11/8v8.

8.4.5 Alleen supercompensatie-tijd na overload!

In dit hoofdstuk is uitvoerig gesproken over de supercompensatietijd die nodig is na een bepaalde trainingsvorm om in eerste instantie de opgelopen schade in het lichaam te repareren en vervolgens het trainingseffect op te bouwen. Belangrijk in dit verhaal is om steeds weer in het achterhoofd te houden dat dit principe alleen een rol speelt bij overload. Slechts als de coach van zijn spelers verwacht dat zij binnen een bepaalde trainingsvorm tot het gaatje gaan om grenzen te verleggen, zal het lichaam beschadigd raken. Alleen dan heeft het lichaam tijd nodig om zichzelf te repareren en

sterker te maken. Zodra spelers tijdens een willekeurige trainingsvorm minder doen dan waartoe ze maximaal in staat zijn, zal de beschadiging minimaal zijn. Er is dan feitelijk sprake van onderbelasting. De Engelse term voor onderbelasting is *underload*. Als gevolg van een training in *underload* zal geen beschadiging van het lichaam optreden en dus hoeft de supercompensatietijd voor een bepaalde trainingsvorm niet in acht te worden genomen. Er valt dan namelijk niets te repareren. De rol van het trainen met *underload* komt in het volgende hoofdstuk uitvoerig aan de orde.

8.4.6 Herstelwerkzaamheden na een wedstrijd

In het profvoetbal is het sinds enige tijd gangbaar spelers twee dagen de tijd te geven om te herstellen van een wedstrijd. De dag na de wedstrijd vindt een hersteltraining plaats. Met behulp van licht intensieve trainingsvormen vindt een hogere doorbloeding van het lichaam plaats. Deze verhoogde bloedsomloop versnelt de afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van bouwstoffen in de richting van beschadigde delen van het lichaam. De tweede dag na de wedstrijd is vaak een geheel vrije dag, zodat het lichaam zich volledig kan richten op de benodigde reparatiewerkzaamheden. Door op deze dag niet te trainen, kan alle energie worden aange-

wend om volledig te herstellen van de wedstrijd en op de derde dag na de wedstrijd volledig uitgerust op de training te verschijnen.

In het amateurvoetbal vindt de eerste training van de week vaak plaats op de tweede (of derde) dag na een wedstrijd. Zaterdagamateurs trainen meestal voor het eerst weer op maandag, terwijl zondagamateurs de dinsdagavond als eerstvolgende trainingsavond benutten. In beide gevallen bevindt dit trainingsmoment zich ruim 48 uur na de laatste wedstrijd. Normaal gesproken zullen de meeste spelers daarom tijdens deze training weer volledig belastbaar zijn. Het lichaam heeft meer dan genoeg tijd gehad om te herstellen van de wedstrijdbelasting. Voor teams die twee keer per week trainen, is het dan ook geen enkel probleem om deze avond voetbalconditioneel te trainen. Topamateur-teams trainen vaak drie keer per week en kunnen daardoor het moment van de voetbalconditionele prikkel later in de week plannen. Topamateurcoaches – die wekelijks drie keer trainen – gebruiken meestal de middelste training in de week voor het verleggen van voetbalconditionele grenzen. Bij zaterdagamateurs is dit dan de dinsdag en bij zondagamateurs de donderdag (zie par. 9.2).



8.5 Toepassen overload binnen teamperiodisering

Centraal thema in dit hoofdstuk zijn de verschillende trainingsmethoden en de stappen die binnen elk van de methoden gemaakt kunnen worden om overload te creëren voor de spelers binnen voetbalvormen. Deze stappen staan per trainingsmethode samengevat in figuur 8.15.

In het laatste deel van dit hoofdstuk zal blijken hoe de coach deze stappen kan toepassen binnen de teamperiodisering van zijn team. Deze methodiek wordt uitgelegd met behulp van de teamperiodisering voor bijvoorbeeld de Hoofdklasse (zie blz. 184).

8.5.1 Nulmeting – verzwaren – herhalen – verzwaren –

Zoals gezegd, stapt niet ieder team op hetzelfde niveau in binnen een trainingsmethode. Om het exacte instapniveau te bepalen voor een team heeft de coach de beschikking over een nulmeting. Op basis van die nulmeting kan de coach de voetbalbelasting binnen een bepaalde trainingsmethode gedurende het seizoen stap voor stap verzwaren. Hieronder wordt de trainingsmethode Extensieve Duurtraining als voorbeeld genomen om de methodiek van het verzwaren uit te leggen.

In de teamperiodisering op blz. 184 voor bijvoorbeeld de Hoofdklasse staat Extensieve Duurtraining voor het eerst gepland in cyclus 1/week 1 (training 2). Tijdens deze training vindt een nulmeting plaats. Op deze manier wordt het instapniveau binnen deze trainingsmethode bepaald. In dit voorbeeld gaat het om stap 7, oftewel 3 x 11 minuten 11v11/8v8. Een week later komt diezelfde trainingsmethode weer aan bod (training 6). De belasting is echter één stap hoger. Tijdens training 6 staat 3 x 12 minuten 11v11/8v8 op het programma. Vervolgens verdwijnt Extensieve Duurtraining een tijdje van het programma. Pas tijdens training 25 in cyclus 2/week 1 komt deze trainingsmethode weer aan de orde. In plaats van de voetbalbelasting opnieuw te verzwaren (3 x 13 minuten), is het verstandig de laatste stap (8) uit de vorige cyclus eerst te herhalen. Dit heeft om te beginnen te maken met een rustige opbouw op basis van de

wet van de duurzaamheid. Daarnaast zit er tussen cyclus 1/week 2 en cyclus 2/week 1 een flink aantal weken. Om het zekere voor het onzekere te nemen, is het verstandig tijdens een nieuwe cyclus met de laatste stap van de vorige cyclus te beginnen. Tijdens training 25 wordt dus nogmaals 3 x 12 minuten 11v11/8v8 gespeeld. De daaropvolgende week (cyclus 2/week 2) gaat de belasting wel naar 3 x 13 minuten (stap 9). Deze stap wordt vervolgens weer herhaald in cyclus 3/week 1. En zo herhaalt deze systematiek van verzwaren zich cyclus na cyclus gedurende het gehele seizoen.

Deze manier van overload toepassen, geldt voor iedere trainingsmethode en dus ook voor bijvoorbeeld het Herhaald Kort SprintVermogen. Tijdens training 9 in cyclus 1/week 3 begint het team met stap 1 en de daaropvolgende week (cyclus 1/week 4) gaat men verder met stap 2. Deze stap herhaalt de coach eerst in cyclus 2/week 3 (training 31) alvorens hij ook in de tweede cyclus een verzwaring laat plaatsvinden. Tijdens training 34 in cyclus 2/week 4 volgt namelijk stap 3. Ook binnen Herhaald Kort SprintVermogen geldt deze systematiek gedurende het hele seizoen. Kortom, voor iedere trainingsmethode geldt het principe van nulmeting – verzwaren – herhalen – verzwaren – herhalen – enzovoort. In de teamperiodisering op blz. 184 is dit duidelijk weergegeven voor alle trainingsmethoden.

8.6 Totale teamperiodisering wéér een stap dichterbij

Nu ook de voetbalbelasting per trainingsmethode concreet is benoemd voor iedere voetbalconditionele training (zie figuur 8.14 en 8.15), is de voorbeeldperiodisering op blz. 184 weer een stukje verder ingevuld. Toch is in deze teamperiodisering nog sprake van een grote hoeveelheid witte vlekken. Een groot aantal trainingen is nog helemaal

niet ingevuld. Ook is er nog weinig verteld over de logica achter de weekindeling. Waarom vinden de voetbalconditionele trainingen plaats op de momenten zoals beschreven in deze voorbeelden? In het volgende hoofdstuk zal dit allemaal een stuk duidelijker worden. Dan staan namelijk alle niet-voetbalconditionele trainingen centraal.

week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
<p>Voetbalconditionele partijvormen 11v11/10v10/9v9/8v8</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p> <p>Beter zuurstofsysteem</p> <p>Intensieve Duurtraining: 24 uur hersteltijd</p> <p>Arbeid: 10 - 15 min Herhalingen: 2 - 6 Rust HH: 2 minuten</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 7v7/6v6/5v5</p> <p>Volhouden van vaak handelen</p> <p>X—X—X—X—X X—X—X—X—X—X</p> <p>Volhouden van snel herstellen</p> <p>Beter zuurstofsysteem</p> <p>Intensieve Duurtraining: 48 uur hersteltijd</p> <p>Arbeid: 4 - 8 min Herhalingen: 4 - 6 Rust HH: 2 minuten</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3</p> <p>Vaker handelen</p> <p>X—X X—X—X</p> <p>Sneller herstellen</p> <p>Sneller bijvullen fosfaatsysteem</p> <p>Extensieve Intervaltraining: 72 uur hersteltijd</p> <p>Arbeid: 1 - 3 min Herhalingen: 6 - 10 Rust HH: 3 - 1 minuten Series: 2 Rust series: 4 minuten</p>	
<p>Explosiviteitsvoorbereidende vormen</p> <p>- 6x60 m versnellen tot 60% met 60 sec. rust - 7x50 m versnellen tot 70% met 50 sec. rust - 8x40 m versnellen tot 80% met 40 sec. rust - 9x30 m versnellen tot 90% met 30 sec. rust - 10x20 m versnellen tot 100% met 20 sec. rust</p>		<p>Voetbalsprints met weinig rust</p> <p>Volhouden van goed handelen</p> <p>X—X—X—X X—X—X—X</p> <p>Volhouden van explosief handelen</p> <p>Vergroten van fosfaatsysteem</p> <p>Herhaald Kort SprintVermogen: 72 uur hersteltijd</p> <p>Arbeid: 15 - 25 m Herhalingen: 6 - 10 Rust HH: 10 seconden Series: 2 - 4 Rust series: 4 minuten</p>		<p>Voetbalsprints met veel rust</p> <p>Beter handelen</p> <p>X X</p> <p>Explosiever handelen</p> <p>Grotere hap ATP lenen uit fosfaatsysteem</p> <p>Start- en versnellingsvermogen 48 uur hersteltijd</p> <p>Arbeid: 5 m/15 m/25 m Herhalingen: 6-10/4-8/2-6 Rust HH: 30/45/60 sec. Rust series: 4 minuten</p>	

Figuur 8.14 De verschillende trainingsmethoden binnen het periodiseringsmodel van zes weken.

week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
<p>Voetbalconditionele partijvormen 11v11/10v10/9v9/8v8</p> <p>Extensieve Duurtraining</p> <p>stap 1. 2 x 10 min / 2 min Rust stap 2. 2 x 11 min / 2 min Rust stap 3. 2 x 12 min / 2 min Rust stap 4. 2 x 13 min / 2 min Rust stap 5. 2 x 14 min / 2 min Rust stap 6. 2 x 15 min / 2 min Rust stap 7. 3 x 11 min / 2 min Rust stap 8. 3 x 12 min / 2 min Rust stap 9. 3 x 13 min / 2 min Rust stap 10. 3 x 14 min / 2 min Rust stap 11. 3 x 15 min / 2 min Rust stap 12. 4 x 12 min / 2 min Rust stap 13. 4 x 13 min / 2 min Rust stap 14. 4 x 14 min / 2 min Rust stap 15. 4 x 15 min / 2 min Rust stap 16. 5 x 13 min / 2 min Rust stap 17. 5 x 14 min / 2 min Rust stap 18. 5 x 15 min / 2 min Rust stap 19. 6 x 13 min / 2 min Rust stap 20. 6 x 14 min / 2 min Rust stap 21. 6 x 15 min / 2 min Rust</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 7v7/6v6/5v5</p> <p>Intensieve Duurtraining</p> <p>stap 1. 4 x 4 min / 2 min Rust stap 2. 4 x 4.5 min / 2 min Rust stap 3. 4 x 5 min / 2 min Rust stap 4. 4 x 5.5 min / 2 min Rust stap 5. 4 x 6 min / 2 min Rust stap 6. 4 x 6.5 min / 2 min Rust stap 7. 4 x 7 min / 2 min Rust stap 8. 4 x 7.5 min / 2 min Rust stap 9. 4 x 8 min / 2 min Rust stap 10. 5 x 7 min / 2 min Rust stap 11. 5 x 7.5 min / 2 min Rust stap 12. 5 x 8 min / 2 min Rust stap 13. 6 x 7 min / 2 min Rust stap 14. 6 x 7.5 min / 2 min Rust stap 15. 6 x 8 min / 2 min Rust</p>		<p>Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3</p> <p>Extensieve Intervaltraining</p> <p>stap 1. 2 x 6 x 1 min / 3 minR stap 2. 2 x 6 x 1 min / 2.5 minR stap 3. 2 x 6 x 1 min / 2 minR stap 4. 2 x 6 x 1 min / 1.5 minR stap 5. 2 x 6 x 1 min / 1 minR stap 6. 2 x 6 x 1.5 min / 1 minR stap 7. 2 x 6 x 2 min / 1 minR stap 8. 2 x 6 x 2.5 min / 1 minR stap 9. 2 x 6 x 3 min / 1 minR stap 10. 2 x 7 x 3 min / 1 minR stap 11. 2 x 8 x 3 min / 1 minR stap 12. 2 x 9 x 3 min / 1 minR stap 13. 2 x 10 x 3 min / 1 minR</p>	
<p>Explosiviteits-voorbereidende vormen</p> <p>Voorbereiding: training 1 & 2: 6 x 60 m. versnellen tot 60% met 60 sec. rust training 3 & 4: 7 x 50 m. versnellen tot 70% met 50 sec. rust training 5 & 6: 8 x 40 m. versnellen tot 80% met 40 sec. rust training 7 & 8: 9 x 30 m. versnellen tot 90% met 30 sec. rust training 9 & 10: 10 x 20 m. versnellen tot 100% met 20 sec. rust</p> <p>Seizoen: Week 1: 8 x 40 m. versnellen tot 80% met 40 sec. rust Week 2: 9 x 30 m. versnellen tot 90% met 30 sec. rust</p>		<p>Voetbalsprints met weinig rust</p> <p>Herhaald Kort SprintVermogen</p> <p>stap 1. 2 x 6 x 15 m / 10 sec R stap 2. 2 x 7 x 15 m / 10 sec R stap 3. 2 x 8 x 15 m / 10 sec R stap 4. 2 x 9 x 15 m / 10 sec R stap 5. 2 x 10 x 15 m / 10 sec R stap 6. 3 x 7 x 15 m / 10 sec R stap 7. 3 x 8 x 15 m / 10 sec R stap 8. 3 x 9 x 15 m / 10 sec R stap 9. 3 x 10 x 15 m / 10 sec R stap 10. 4 x 8 x 15 m / 10 sec R stap 11. 4 x 9 x 15 m / 10 sec R stap 12. 4 x 10 x 15 m / 10 sec R stap 13. 4 x 10 x 20 m / 10 sec R stap 14. 4 x 10 x 25 m / 10 sec R</p>		<p>Voetbalsprints met veel rust</p> <p>Start- en versnellingsvermogen</p> <p>stap 1. 6/4/2 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 2. 7/4/2 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 3. 7/5/2 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 4. 7/5/3 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 5. 8/5/3 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 6. 8/6/3 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 7. 8/6/4 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 8. 9/6/4 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 9. 9/7/4 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 10. 9/7/5 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 11. 10/7/5 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 12. 10/8/5 x 5/15/25m / 30/45/60 s stap 13. 10/8/6 x 5/15/25m / 30/45/60s</p>	

Figuur 8.15 De stappen binnen de trainingsmethoden in de context van het periodiseringsmodel van zes weken.

Teamperiodisering voor het amateurvoetbal

Week 1: Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli: Training 1
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 1)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 20 juli: Training 2
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

Extensieve Duurtraining
 3 x 11 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 7)

Do. 22 juli: Training 3
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 24 aug.: Training 4
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

Extensieve Duurtraining
 3 x 11 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Week 2: Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli: Training 5
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 27 juli: Training 6
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

Extensieve Duurtraining
 3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 29 juli: Training 7
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 31 juli: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Iedere jeugd- of seniorencoach in het amateurvoetbal kan gebruik maken van deze teamperiodisering. Op blz. 278 staat beschreven hoe de coach de opbouw binnen deze voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn eigen praktijksituatie op het moment dat hij op andere avonden traint of indien zijn team twee keer per week traint in plaats van drie keer, zoals in dit voorbeeld.

In deze teamperiodisering is ook het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen verwerkt, zoals staat beschreven in hoofdstuk 5. Er is gebruik gemaakt van de methodische stappen die staan uitgewerkt op blz. 89 t/m 93.

Week 3: Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.: Training 8
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 3 aug.: Training 9
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Voetbalsprints met weinig rust

Herhaald Kort SprintVermogen
 2 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 1)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

Intensieve Duurtraining
 4 x 5.5 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 4)

Do. 5 aug.: Training 10
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 7 aug.: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Week 4: Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.: Training 11
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Di. 10 aug.: Training 12
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Voetbalsprints met weinig rust

Herhaald Kort SprintVermogen
 2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

Intensieve Duurtraining
 4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 12 aug.: Training 13
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 2

- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

Za. 14 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
• Voetbalsprints met veel rust
Start- en versnellingsvermogen
6 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 1)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Extensieve Intervaltraining
2 x 6 x 1 minuut met 2 minuten rust (nulmeting, stap 3)
Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Voetbalsprints met veel rust
Start- en versnellingsvermogen
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Extensieve Intervaltraining
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 3)
Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1
Ma. 13 sep.: Training 24
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Di. 14 sep.: Training 25
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
 Extensieve Duurtraining
 3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 16 sep.: Training 26
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2
Ma. 20 sep.: Training 27
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Di. 21 sep.: Training 28
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
 • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
 • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
 Extensieve Duurtraining
 3 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)

Do. 23 sep.: Training 29
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3
Ma. 27 sep.: Training 30
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Di. 28 sep.: Training 31
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
 • Voetbalsprints met weinig rust
 Herhaald Kort SprintVermogen
 2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
 Intensieve Duurtraining
 4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 30 sep.: Training 32
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4
Ma. 4 okt.: Training 33
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Di. 5 okt.: Training 34
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
 • Voetbalsprints met weinig rust
 Herhaald Kort SprintVermogen
 2 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 3)
 • Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
 Intensieve Duurtraining
 4 x 6.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 6)

Do. 7 okt.: Training 35
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
 • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
 • Partijvorm 11v11/8v8

Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week
Ma. 11 okt.: Training 36
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)
Do. 14 okt.: Training 37
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5
Ma. 18 okt.: Training 38
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 19 okt.: Training 39
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Voetbalsprints met veel rust
Start- en versnellingsvermogen
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Extensieve Intervaltraining
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 3)
Do. 21 okt.: Training 40
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 23 okt.: Training 41
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Voetbalsprints met veel rust
Start- en versnellingsvermogen
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 3)

Week 15: Cyclus 2 / week 6
Ma. 25 okt.: Training 42
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Di. 26 okt.: Training 43
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Voetbalsprints met veel rust
Start- en versnellingsvermogen
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 3)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
Extensieve Intervaltraining
2 x 6 x 1 minuut met 1 minuut rust (overload, stap 4)
Do. 28 okt.: Training 44
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

Het juiste middel

Ruim 10 jaar geleden als speler van ADO'20 in Heemskerk (zondaghoofdklasse) leerde ik Raymond Verheijen kennen. Hij adviseerde mijn toenmalige trainer Roy Wesseling bij het toepassen van periodiseren. In het amateurvoetbal waren zij daarmee destijds voorlopers. Het viel mij op dat Raymond zich erg overtuigend presenteerde. Het vertrouwen dat hij had in zijn manier van trainen, straalde hij op niet mis te verstane wijze uit. Wij, als jonge spelersgroep, zo rond de 20 jaar oud, moesten hier even aan wennen. Maar het wierp z'n vruchten af, want dit vertrouwen sloeg uiteindelijk over op de groep. We begonnen te geloven in de methode, zeker toen de eerste metingen uit de printer rolden. De groep werd geconfronteerd met het feit dat er grote sprongen gemaakt waren. Datgene wat we tijdens de trainingen al merkten werd door de metingen bevestigd. En dit alles voortkomend uit voetbaltrainingen! Wedstrijdechte trainingen waarin alle acties opgesloten zaten. Lichamelijk sterker worden zonder loopvormen. Ik merkte gewoon dat de uitvoering beter werd én dat ik alles langer volhield. Ondanks het feit dat ik vanuit de jeugdopleiding van AZ een stap terug maakte naar de amateurs, heeft de methode van Raymond me snel veel vertrouwen gegeven. Meten is weten. Ik zag én voelde dat ik fysiek sprongen vooruit maakte en me steeds sterker voelde. Ik was overtuigd van mijn voetbalkwaliteiten en deze twee uitgangspunten gecombineerd, hebben er toe geleid dat ik met veel vertrouwen aan wedstrijden begon. Ik weet dan ook zeker dat trainen volgens de periodisering ook de mentale kwaliteiten van spelers positief kan beïnvloeden. Enkele uitstapjes naar andere clubs – waar op een andere manier getraind werd – hebben mij niet goed gedaan. Het zijn tot nu toe met afstand de zwakste seizoenen in mijn voetballoopbaan geweest. Ik ben er van overtuigd dat dit in het bijzonder is toe te schrijven aan de manier van trainen. Het resulteerde erin dat ik geen vertrouwen had in de manier van trainen en dit heeft duidelijk z'n fysieke en mentale weerslag gehad gedurende deze seizoenen. Jarenlang heb ik volgens de periodisering getraind en nu nog steeds. Momenteel bij Rijnsburgse Boys (zaterdaghoofdklasse) werkt mijn huidige trainer Ted Verdonkschot ook middels het periodiseren. Ik merk dat in de laatste fase van wedstrijden, wij veelal de ploeg zijn die nog wat extra's over heeft en dit levert, zeker op de lange termijn, extra punten op. Ik heb regelmatig (persoonlijke) titels en kampioenschappen mogen winnen in de top van de amateurs. Ik ben er van overtuigd dat de periodisering hierin een belangrijke rol heeft gespeeld. Daarom bedank ik Raymond voor de invalshoek die ik dankzij hem heb leren kennen. Het heeft me goed gedaan! Ik wens alle trainers veel wijsheid en leesplezier in dit nieuwe boek.

Raymond, ik wens jou veel succes verder in alle uitdagingen die je zeker nog zult aangaan.

Martijn Gootjes

Topamateurspelers over periodiseren



Wedstrijden winnen in de eindfase

In mijn periode bij Ado'20, zondag hoofdklasse A, raakte ik voor het eerst bekend met de werkwijze van Raymond Verheijen. Raymond, in samenspraak met onze toenmalige trainer Roy Wesseling, ging ervoor zorgen dat wij conditioneel topfit zouden raken voor het seizoen. Hij legde ons uit hoe de trainingsopbouw eruit zou gaan zien en in wat voor cyclus (6 weken). De trainingen waren pittig, maar doordat nagenoeg alles met de bal werd gedaan, merk je daar weinig van. De cyclus begon met partijen op een groot veld en dit werd gedurende de cyclus steeds kleiner. De trainingen duurden meestal ook niet langer dan 75 minuten. Bij Ado'20 was ik op dat moment al één van de oudere jongens (toen 28 jaar) en ik vind het achteraf jammer dat ik toen pas bekend ben geraakt met deze werkwijze. Ik weet zeker als ik Raymond eerder had meegemaakt, dat ik wellicht het betaald voetbal had kunnen halen. De trainingen zorgen ervoor dat je fysiek en mentaal topfit bent, waardoor je, ook technisch gezien, beter gaat voetballen. Uiteindelijk werden wij met Ado'20 amateurbeperkampioen van Nederland. Bij Quick Boys, zaterdag Hoofdklasse A, verrichtte Raymond, nu samen met het trainersduo Gert Aandewiel en Arjen van der Werf, dezelfde werkzaamheden. Ook hier werd weer veel met de bal getraind, waardoor je de pittige trainingen makkelijk ondergaat en wederom in een cyclus van 6 weken. Het enige dat niet veranderde was onze standaard donderdagavond training (de laatste training voor de wedstrijd van zaterdag). In veel wedstrijden merkte ik dat wij het laatste kwartier nog veel power over hadden en zodoende de wedstrijden in de eindfase definitief beslisten. Een mooi voorbeeld hiervan is onze wedstrijd om het algeheel kampioenschap van Nederland tegen HSC Brein (kampioen zondaghoofdklasse). De wedstrijd duurde, met onderbrekingen door onweer en verlen- ging, bij elkaar ongeveer drie uur. Wij waren conditioneel zo sterk, dat wij in de verlenging HSC Brein helemaal kapot konden spelen. Met Quick Boys werden wij 2 x afdelingskampioen en 1 x algeheel amateurkampioen. Raymond, in mijn periode bij Ado'20 en Quick Boys, is gebleken dat jouw methodiek zijn vruchten afwerpt. Ik ben blij dat ik met jou heb samengewerkt en wens je veel succes met je nieuwe boek.

Brian Mussche



Conditietraining in voetbalvormen

Ik heb in totaal drie seizoenen gewerkt met Raymond Verheijen zelf en verder nog een aantal jaren met trainers die ook volgens zijn principe van periodisering werkten. Het eerste jaar dat ik met Raymond werkte was bij A.D.O.'20 in Heemskerk. Raymond liep stage voor zijn TC1-diploma en was toen al bezig met het periodiseren van voetbal. Zo kregen we ineens een andere shuttleruntest. Eentje waarbij je ook rust krijgt. Dit vonden wij natuurlijk wel lekker. Deze test bleek echter nog zwaarder te zijn dan de oude shuttleruntest en veel specifieker gericht op voetbal. Dit was de eerste kennismaking met Raymond. Het jaar daarna ging ik bij S.V. Huizen voetballen waar ik weer te maken kreeg met Raymond. Wat tijdens dit seizoen opviel, is dat we heel vaak wedstrijden tegen het einde van de speeltijd beslisten. Mede hierdoor werden we kampioen van Nederland. Naarmate het seizoen vorderde werden we ook alleen maar fitter. Na deze periode is er een aantal jaar geweest dat ik niet direct met Raymond heb samengewerkt, maar wel met trainers die volgens zijn principes trainden. In 2007 kwam ik Raymond weer tegen, dit keer als hoofdtrainer bij DOVO. In het begin was ik daar best een beetje sceptisch over, een bewegingswetenschapper als voetbaltrainer. Het eerste wat mij opviel is dat we bijna alles met de bal deden, dus conditietraining in voetbalvormen. Dit is voor een amateur misschien nog wel tien keer lekkerder dan voor een prof die er zijn boterham mee verdient. Als je rondjes wilt lopen, ga je tenslotte op atletiek en niet op voetbal. Door deze voetbalvormen werden we heel erg fit en er waren bijna geen blessures. Ook het jaar bij DOVO werden we kampioen. Wanneer je conditietraining in voetbalvormen giet, is volgens mij het effect veel groter. Verder wil ik aangeven dat er een duidelijk verschil is tussen een prof- en een amateurvoetballer. De profvoetballer is de hele dag bezig met zijn hobby en krijgt veel meer trainingen te verwerken. De amateur traint, als hij op een beetje niveau speelt, drie keer in de week en dan wil je gewoon lekker voetbaltraining krijgen. Voor de amateur is het hobby en dan zit je eigenlijk niet te wachten op conditietests. Dit seizoen bij IJsselmeervogels krijgen we twee tests. Eerst doen we een interval shuttleruntest die je niet maximaal hoeft te lopen en daarna speel je met een hartslagmeter om een aantal keer vier tegen vier met twee keepers. Dit laatste gedeelte van de test maakt het testen alweer een stuk leuker. Wanneer je de uitslagen van de tests krijgt en je de vorderingen ziet, dan wordt het nog leuker en zie je ook het nut in. Ik ben zelf leraar lichamelijke opvoeding op een middelbare school in Amsterdam. Hierdoor ben ik veel met het menselijk lichaam bezig. Het is erg interessant om te zien en te voelen hoe je een sporter fitter kan maken door middel van het periodiseren. Door de jarenlange goede samenwerking met Raymond Verheijen heb ik hierover toch wel het nodige opgestoken.

Raymond Bronkhorst

Een verademing voor spelers

De fysieke eisen die worden gesteld aan het voetbal, zijn steeds meer van invloed op het eindresultaat. De conditionele eigenschappen leggen de basis voor een optimale toepassing van de overige voetbalkwaliteiten. De voetbalsport blijft zich op verschillende vlakken ontwikkelen, maar de laatste jaren heeft met name het fysieke aspect veel aandacht gekregen. Raymond Verheijen heeft hier onmiskenbaar een nadrukkelijke rol in gespeeld. Na uitgebreid onderzoek is hij gekomen met een uiterst gebruiksvriendelijk en effectief periodiseringsmodel, dat aansluit bij de fysieke eisen die het voetbal stelt. Ik heb hiervan als trainer en als speler dankbaar gebruik gemaakt. Toen ik enkele jaren geleden deel nam aan de cursus Trainer-Coach I, kwam ik voor het eerst nadrukkelijk in aanraking met de methode die Verheijen tot ontwikkeling heeft gebracht. Ik was speler van HFC Haarlem en trainde daarnaast de B- en later de A-junioren van dezelfde club. Roy Wesseling was destijds hoofdtrainer en maakte binnen zijn conditionele trainingen eveneens gebruik van het periodiseringsmodel. Zelf bracht ik het in praktijk met de jeugdteams die ik trainde, waardoor ik vanuit twee invalshoeken ervaringsdeskundige werd. Met name de geleidelijke opbouw en de sterke koppeling met wedstrijdgerichte vormen spraken mij direct aan. Na eerder in aanraking te zijn gekomen met een trainer die je de eerste training liet lopen tot je misselijk werd, was deze geleidelijke en voetbalgerichte methode een verademing. Na twee jaar bij HFC Haarlem te hebben gespeeld, maakte ik de overstap naar Hoofdklasser SV Argon, waar ik onder trainer Jan Zoutman eveneens in aanraking kwam met dezelfde conditionele trainingswijze. Ik durf te beweren dat de uitgebalanceerde conditionele trainingsopbouw één van de pijlers is geweest voor ons succes. We werden in 2005 en 2007 kampioen van de Zondag Hoofdklasse A en ook Zondagamateur-kampioen. In 2007 werden we zelfs Algeheel amateurkampioen van Nederland. Mede omdat we beschikten over een zeer fitte groep. Door weinig blessures konden we veelal spelen in een vaste samenstelling. Hetgeen de automatiseren binnen ons team uiteraard ten goede kwam. Onze huidige trainer Marcel Keizer volgt op conditioneel vlak dezelfde trainingsmethoden en nog steeds speelt Argon jaarlijks om het kampioenschap. Uiteraard is een goede conditie geen garantie tot succes, maar het legt wel een sterke basis voor de prestaties die we bij Argon de laatste jaren hebben neergezet. Ik heb als speler en als trainer ervaren dat een goede conditionele opbouw een van de pijlers is voor succes. Dit geldt zeker niet alleen voor het profvoetbal. De wijze waarop Raymond Verheijen de voetbalpraktijk middels dit boek weet te theoretiseren, is een uitstekende leidraad voor trainers en dientengevolge een verademing voor spelers.

Kelvin de Lang



De teamperiodisering

9.1 Inleiding

Het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen is de essentie van het coachvak. De belangrijkste reden waarom dingen fout gaan tijdens een wedstrijd is namelijk dat spelers elkaar niet begrijpen. Een foutieve pass is veel vaker het gevolg van verkeerde – verbale of non-verbale – communicatie tussen spelers dan van bijvoorbeeld het verkeerd raken van de bal tijdens het passen. De cruciale rol van communicatie binnen het voetbalspel komt zeer duidelijk naar voren bij een nationaal team. Zo'n team bestaat meestal uit een verzameling spelers van een zeer hoog niveau. Hun balbehandeling en spelinzicht is meestal uitzonderlijk. Toch is het samenspel tijdens een interland vaak niet zoals gehoopt. Dit komt vooral omdat de onderlinge communicatie nogal eens te wensen over laat. Internationals komen slechts af en toe enkele dagen bij elkaar. Zij hebben in dat geval nauwelijks tijd om te leren elkaar te begrijpen, het handelen van anderen correct te interpreteren en het eigen handelen daarop af te stemmen. Bij een ingespeeld team lijkt dit vaak als vanzelf te gaan en weten spelers bijvoorbeeld probleemloos wie beter in de voeten kan worden aangespeeld en wie beter in de diepte. Veel met elkaar trainen en spelen, is zeer bevorderlijk voor de mate van communicatie – oftewel het spelinzicht op teamniveau – binnen een team. Het opereren als team, waarbij iedereen in elke situatie weet – voor zichzelf en van elkaar – wat de bedoeling is, is de essentie binnen een teamsport in z'n algemeenheid en de voetbalsport in het bijzonder. Het bouwen van zo'n team noemt men ook wel het ontwikkelen van de teamfuncties. Dit proces loopt als een rode draad door dit boek. Het periodiseren van voetballen is daar namelijk een onderdeel van. Ook een teamperiodisering is uiteindelijk bedoeld om een bijdrage te leveren aan het beter aanvallen, verdedigen en omschakelen. Binnen de periodisering staan ook de voetbalconditionele trainingen primair in het teken van het ontwikkelen van deze teamfuncties.



Omdat internationals heel weinig met elkaar trainen en spelen, laat de onderlinge communicatie nogal eens te wensen over.

9.1.1 Het periodiseren van alle trainingen en wedstrijden

Het plannen van de teamtactische trainingen binnen een methodisch stappenplan blijft het vertrekpunt bij het samenstellen van een teamperiodisering. Deze trainingen bestaan meestal uit een positiespel, partijvorm en/of afwerkvorm. Hoewel tijdens iedere teamtactische training alle vier voetbalconditionele eigenschappen een rol spelen, blijkt het 11v11 voor de meeste eigenschappen niet de ideale trainingsvorm om specifiek grenzen te verleggen. Daarvoor dient men de 11v11 te vereenvoudigen tot een specifieke voetbalconditionele trainingsvorm. Deze trainingsvormen staan beschreven in het zesweekse periodiseringsmodel. Met behulp van dit model is in het vorige hoofdstuk de arbeidrustverhouding ingevuld voor alle voetbalconditionele trainingen binnen de periodisering.

In dit hoofdstuk zal ook de belasting voor alle andere trainingen concreet worden ingevuld in de voorbeeldperiodisering op blz. 218. Deze uitleg zal weer voorzien zijn van een onderbouwing. De lezer dient wel in het achterhoofd te houden dat deze teamperiodisering nog steeds slechts een ideaalplaatje is. Het is een vertrekpunt van waaruit de senioren- of jeugdcoach gaat werken. In de praktijk zal hij soms voor een hele andere invulling van de training kiezen dan de planning voorschrijft. Af en toe zijn andere aspecten dan de fysiologie belangrijker. Overigens zijn de uitwerkingen van de teamperiodisering in dit boek uit de praktijk afkomstig. Het zijn voorbeelden hoe in de afgelopen jaren door een aantal coaches succesvol is gewerkt.

9.2 Het plannen van de trainingsweek in het amateurvoetbal

In dit boek wordt de teamperiodisering voor een amateurelftal (jeugd of senioren) gebruikt om de theorie van het periodiseren van voetballen concreet uit te leggen. Vanaf blz. 280 staat een uitwerking voor het hele seizoen. Verderop in dit hoofdstuk zal blijken dat deze voorbeeldperiodisering niet alleen geschikt is voor bijvoorbeeld Hoofdklassencoaches maar voor iedere jeugd- of seniorencoach op elk niveau, zowel in het zaterdag- als het

zondagvoetbal. Het Nederlandse amateurvoetbal is immers onderverdeeld in twee verschillende takken. De ene tak speelt zijn competitiewedstrijden op zaterdag, terwijl de andere tak op zondag speelt. Deze twee competities staan helemaal los van elkaar. Alleen bij de senioren treffen de kampioenen van de Zaterdagamateurs en de Zondagamateurs elkaar aan het einde van het seizoen als zij strijden om het Algehele amateurkampioenschap van Nederland.

De kampioenen van de zaterdag- en zondagamateurs treffen elkaar aan het einde van het seizoen. De winnaar mag zich Algeheel amateurkampioen van Nederland noemen.



9.2.1 Trainingsweek voor zaterdagamateurs

Een groot aantal clubs speelt met al zijn teams op zaterdag. Binnen deze specifieke zaterdagclubs heeft de coach vaak alle ruimte om de ideale trainingsweek te plannen. Er zijn ook clubs met zowel een zaterdag- als een zondagtak. In dat geval zullen de coaches van de zaterdag- en zondag-

teams soms compromissen moeten sluiten bij het plannen van de trainingsweek, omdat het aantal trainingsvelden vaak beperkt is. Hieronder volgt een aantal voorbeelden. Daaruit blijkt dat de voorbeeldperiodisering op blz. 218 geschikt is voor iedere coach in het jeugd- en seniorenvoetbal.

9.2.1.1 Twee keer trainen per week: dinsdag en donderdag

Voor zaterdagteams die twee keer per week trainen, zijn de dinsdag en donderdag ideale trainingsavonden. Op dinsdagavond zijn de spelers volledig hersteld van de afgelopen wedstrijd. Deze is immers al weer 72 uur geleden. Meestal staat op deze avond de voetbalconditionele training gepland. Op donderdagavond staat de training veel meer in het teken van de (teamtactische) voorbereiding op de aankomende wedstrijd op zaterdag. Spelers kunnen op vrijdag prima herstellen van de geleverde arbeid op donderdagavond. Zodoende staan zij zaterdag volledig uitgerust aan de aftrap. Kortom, voor coaches die twee keer per week trainen, is de voorbeeldperiodisering – zoals staat beschreven in dit boek – uitstekend toepasbaar. Zij hoeven in de teamperiodisering op blz. 218 slechts

alle maandagtrainingen weg te strepen. De resterende dinsdag- en donderdagtrainingen vormen samen de ideale teamperiodisering voor teams die twee keer per week trainen (zie ook blz. 278).



Dinsdag en donderdag zijn de ideale trainingsavonden voor zaterdagamateurs.

9.2.1.2 Twee keer trainen per week: maandag en woensdag

In de praktijk komt het regelmatig voor dat een zaterdagteam op maandag- en woensdagavond traint. Bijvoorbeeld omdat de zondagtak binnen de vereniging juist op dinsdag- en donderdagavond gebruik maakt van de trainingsvelden. Deze verschuiving van de trainingsavonden heeft verder geen invloed op de inhoud van de trainingsweek (zie ook blz. 278). De voetbalconditionele dinsdagtraining verschuift gewoon naar de maandag. De teamtactische donderdagtraining vindt nu op woensdagavond plaats. Inhoudelijk veranderen de trainingen niet. Mogelijk dat het plannen van een voetbalconditionele training op maandagavond vragen oproept. Immers, de maandag is de tweede dag na de zaterdagwedstrijd. En is het niet zo dat in het profvoetbal juist de eerste 48 uur na een wedstrijd in het teken staan van het herstel? De eerste twee dagen na een wedstrijd zijn inderdaad hersteldagen. Grofweg kan men stellen dat tijdens de eerste 24 uur van deze herstelperiode

allerlei afvalstoffen worden afgevoerd uit het lichaam en de benodigde bouwstoffen worden aangevoerd naar plekken in het lichaam waar de boel gerepareerd dient te worden. Deze af- en aanvoer verloopt sneller in het geval van een verhoogde bloedsomloop. Daarom staat in het profvoetbal op de eerste dag na een wedstrijd meestal een hersteltraining gepland. Dit zijn over het algemeen licht intensieve trainingen die nauwelijks energie kosten maar waarbij het bloed wel sneller door het lichaam stroomt. In het amateurvoetbal is het over het algemeen niet mogelijk om structureel de dag na een wedstrijd een hersteltraining af te werken. Tussen 24-48 uur na een wedstrijd vinden vervolgens de nodige reparatiewerkzaamheden plaats in het lichaam. Het repareren van het lichaam is energieverblindend. Daarom voelen spelers zich op de tweede dag na een wedstrijd vaak het meest vermoeid. Spierpijn is meestal heftiger op de tweede dag na een intensieve inspanning.

Kortom, de coach in het profvoetbal doet er verstandig aan zijn spelers op deze tweede dag na een wedstrijd vrijaf te geven, als de situatie het toelaat. Op die manier kan het repareren van het lichaam in alle rust plaatsvinden. Het lichaam kan zo alle energie aanwenden voor het herstelproces. Dat in het profvoetbal op 'de tweede dag' na een wedstrijd juist niet wordt getraind – dus laat staan voetbalconditioneel – heeft vooral te maken met het feit dat profvoetballers normaliter in de ochtend of vroeg in de middag trainen. In dat geval vindt deze training plaats ruim binnen de 48 uur die spelers nodig hebben om te herstellen van een wedstrijdbelasting. In het amateurvoetbal traint men echter in de avonduren. Daardoor ontstaat een heel andere situatie dan in het profvoetbal. Na de wedstrijd op zaterdag hebben amateurspelers meer dan 50 uur de tijd om te herstellen alvorens zij op maandagavond weer op het trainingsveld staan. De meeste spelers zullen op dat moment volledig hersteld zijn. Dit biedt de coach de mo-

gelijkheid – indien nodig – om op maandagavond zelfs de voetbalconditionele training te plannen, zodat hij op woensdagavond teamtactisch kan trainen ter voorbereiding op de aankomende wedstrijd op zaterdag. De coach dient er wel rekening mee te houden dat spelers – na een zware wedstrijd op zaterdag – zelfs op maandagavond nog (licht) vermoeid kunnen zijn. In dat geval wordt het verleggen van voetbalconditionele grenzen bemoeilijkt. De conclusie luidt dat voor zaterdagamateurs – die twee keer per week trainen – de dinsdag- en donderdagavond de ideale trainingsavonden zijn. Echter, in de praktijk worden zaterdagamateurs soms om logistieke redenen gedwongen om te kiezen voor de maandag- en woensdagavond. Ook op maandagavond zullen de (meeste) spelers volledig hersteld zijn van de wedstrijd om voetbalconditioneel te kunnen trainen. De teamtactische training op woensdag is helemaal geen probleem, behalve het feit dat er in dat geval drie dagen zitten tussen de laatste training en de wedstrijd.

9.2.1.3 Drie keer trainen per week: maandag, dinsdag en donderdag

Topamateurteams in het zaterdagvoetbal trainen regelmatig drie keer per week. Naast de dinsdag- en donderdagavond kunnen zij nog een extra avond trainen. Welke avond is het meest geschikt? De coach doet er verstandig aan om de vrijdagavond vrij te laten. Zodoende zijn de spelers goed uitgerust voor de wedstrijd op zaterdag. Door ook de woensdagavond vrij te laten, krijgen spelers voldoende rust om goed te herstellen van de voetbalconditionele dinsdagtraining. Dus blijft de maandagavond over als extra trainingsavond (zie blz. 218). Hierboven staat beschreven dat de coach – als hij dat zou willen – de extra maandagavond zou kunnen gebruiken voor de voetbalconditionele training. De spelers hebben immers ruimschoots de tijd gehad (meer dan 50 uur!) om te herstellen van de wedstrijdbelasting. Echter, de luxesituatie

van drie trainingen per week, biedt de coach de mogelijkheid om de ideale situatie te creëren door pas op dinsdagavond voetbalconditioneel te trainen. Immers, als de situatie het toelaat, is het altijd beter om niet ruim 50 uur maar 75 uur na de laatste wedstrijd voetbalconditionele grenzen te verleggen. Dit is met name een uitkomst op het moment dat de wedstrijd op zaterdag heel zwaar is geweest en spelers op maandagavond nog (licht) vermoeid zijn. De coach kan de maandagavond dan gebruiken om de trainingsweek rustig op te starten door met een relatief lage intensiteit te trainen. Daarmee voorkomt hij tevens dat spelers vermoeid aan de voetbalconditionele dinsdagtraining beginnen, als gevolg van een zware maandagtraining. Hoe vaker een team traint, hoe nauwer het luistert dat de coach de balans bewaakt.

9.2.1.4 Een wedstrijdloze trainingsweek

Periodiek staat in het weekend geen competitiewedstrijd op het programma. Trainingsweek 14 is daarvan een voorbeeld. Een dergelijke wedstrijdloze trainingsweek biedt de coach de mogelijkheid om nadrukkelijk te werken aan de voetbalconditie van zijn spelers. Zo kan hij de beoogde voetbal-

conditionele prikkel – in dit geval cyclus 2/week 5 – die week niet één maar tweemaal aan bod laten komen (training 39 en training 41). Op blz. 205 staat beschreven dat een dubbele prikkel wel aan bepaalde voorwaarden is gebonden om overbelasting te voorkomen.

9.2.2 Trainingsweek voor zondagamateurs

Zoals gezegd, is de voorbeeldperiodisering in dit boek toegespitst op een jeugd- of seniorenteam uit het zaterdagvoetbal. Deze teamperiodisering blijkt echter ook heel goed als voorbeeld te kun-

nen dienen voor coaches in het zondagvoetbal. Slechts de trainingsavonden verschuiven. De volgorde wat betreft trainingsinhoud is voor zaterdag- en zondagvoetbal hetzelfde (zie overzicht blz. 278).

9.2.2.1 Twee keer trainen per week: woensdag en vrijdag

Voor een zondagteam dat twee keer per week traint, zijn de woensdag en vrijdag ideale trainingsavonden. Op woensdagavond zijn de spelers volledig hersteld van de afgelopen zondagwedstrijd. Deze is immers al weer 72 uur geleden. Meestal staat op deze avond de voetbalconditionele training gepland. Op vrijdagavond staat de training veel meer in het teken van de (teamtactische) voorbereiding op de aankomende wedstrijd op zondag. Spelers kunnen op zaterdag prima her-

stellen van de geleverde arbeid op vrijdagavond. Zodoende staan zij zondag volledig uitgerust aan de aftrap. Kortom, voor coaches die twee keer per week trainen, is de voorbeeldperiodisering – zoals staat beschreven in dit boek – uitstekend toepasbaar. Zij hoeven in de uitgewerkte teamperiodisering slechts alle maandagtrainingen weg te strepen. De voetbalconditionele dinsdagtraining verschuift naar woensdag. De teamtactische donderdagtraining vindt nu op vrijdagavond plaats.

9.2.2.2 Twee keer trainen per week: dinsdag en donderdag

In de praktijk komt het bovengenoemde ideaalplaatje niet of nauwelijks voor. Het aantal zondagteams dat op woensdag- en vrijdagavond traint, is op één hand te tellen. Daar zullen ongetwijfeld allerlei oorzaken (zaalvoetbal?) aan ten grondslag liggen. Het gros van de zondagteams traint op dinsdag- en donderdagavond. In dat geval hoeft de coach in de voorbeeldperiodisering slechts de maandagtrainingen door te strepen. Vervolgens kan hij de (voetbalconditionele) dinsdagtraining en de (teamtactische) donderdagtraining exact uitvoeren zoals in het voorbeeld op blz. 218 staat beschreven.

Ook binnen deze veel voorkomende praktijksituatie vindt de voetbalconditionele dinsdagtraining plaats op de tweede dag na de zondagwedstrijd. Zoals hierboven staat beschreven, hoeft dit in het amateurvoetbal echter helemaal geen probleem te zijn, omdat men traint in de avonduren. Na de wedstrijd op zondag hebben amateurspelers meer dan 50 uur de tijd om te herstellen alvorens zij op dinsdagavond weer op het trainingsveld staan. Tussen de teamtactische donderdagtraining en de wedstrijd op zondag zitten ook nu weer drie dagen. Veel coaches ervaren dit als niet-ideaal.

9.2.2.3 Drie keer trainen per week: maandag, woensdag en vrijdag

Ook in het zondagvoetbal trainen de topteams regelmatig drie keer per week. Zoals gezegd, bestaat het ideaalplaatje uit een woensdag- en vrijdagtraining plus nog een extra trainingsavond. De coach doet er verstandig aan om de zaterdag vrij te laten. Zodoende zijn de spelers goed uitgerust voor de wedstrijd op zondag. Door ook de donderdagavond vrij te laten, krijgen spelers voldoende rust om goed te herstellen van de voetbalconditionele woensdagtraining. De coach heeft uiteindelijk de keuze tussen de maandag of de dinsdag. Door te kiezen voor de maandagavond als extra

trainingsavond, kan de coach ook in het amateurvoetbal een hersteltraining laten plaatsvinden op de dag na een wedstrijd. Voordeel van de dinsdagavond is dat de coach zijn spelers meer arbeid kan laten leveren in vergelijking met de maandagavond. Dit laatste aspect is niet onbelangrijk in het amateurvoetbal, omdat het aantal trainingsuren zeer beperkt is in vergelijking met het profvoetbal. Welke keuze de coach ook maakt, in de praktijk blijkt de bovengenoemde ideale indeling van een trainingsweek – om wat voor reden dan ook – nauwelijks voor te komen.

9.2.2.4 Drie keer trainen per week: dinsdag, donderdag en vrijdag

Veelal plannen coaches de derde trainingsavond rondom de dinsdag- en donderdagtraining. Meestal valt hun keuze op de vrijdagavond. Op dinsdagavond kan de coach de trainingsweek rustig opstarten door met een relatief lage intensiteit te trainen. Vervolgens vindt donderdagavond de voetbalconditionele training plaats. Eén dag later wordt de trainingsweek afgesloten met een teamtactische vrijdagtraining. Nadeel van deze weekplanning is dat spelers tijdens

de vrijdagtraining soms nog (licht) vermoeid zijn van de voetbalconditionele donderdagtraining. De coach zou dit kunnen ondervangen door niet op donderdag- maar op dinsdagavond voetbalconditioneel te trainen. Zoals gezegd, is ook dit niet de meest ideale situatie, omdat spelers op dinsdagavond soms nog (licht) vermoeid zijn van de zware wedstrijd op zondag. Dit maakt het verleggen van voetbalconditionele grenzen een stuk moeilijker.

9.3 Het periodiseren van de teamtactische trainingen

Ook tijdens teamtactische trainingen worden automatisch voetbalconditionele grenzen verlegd. Door de steeds hogere eisen binnen de trainingen worden spelers gedwongen steeds explosiever te handelen en tussendoor sneller te herstellen (zie figuur 5.3 en 5.4). Daarom zal de coach heel goed de arbeidrustverhouding binnen deze trainings-

vormen moeten plannen. Hij dient met name de omvang (oftewel het volhouden) van de training in de gaten te houden. Anders dreigt ook binnen teamtactische trainingen overbelasting. Hieronder krijgt de coach een aantal richtlijnen om vooral de trainingsomvang in underload te houden.

9.3.1 Underload

In het periodiseringsmodel staan louter trainingsvormen beschreven met een voetbalconditioneel karakter. Dit betekent niet dat deze trainingsvormen – zoals partijvormen 4v4/3v3 – per definitie bedoeld zijn om voetbalconditionele grenzen te verleggen. Soms heeft de coach een hele andere bedoeling met een trainingsvorm dan het verleggen van voetbalconditionele grenzen. Bijvoorbeeld

in de aanloop naar de wedstrijd hebben partijvormen 4v4/3v3 een niet-voetbalconditionele doelstelling. Dergelijke vormen vallen onder de noemer underload, oftewel onderbelasting vanuit voetbalconditioneel oogpunt (zie blz. 156). Hoe kan de coach ervoor zorgen dat tijdens een trainingsvorm spelers daadwerkelijk niet over hun voetbalconditionele grenzen gaan?

9.3.1.1 De 50%-regel

Indien de coach absoluut zeker wil zijn van de underload, heeft hij de beschikking over de zogenaamde 50%-regel. Met behulp van deze regel wordt de overloadbelasting gehalveerd. Stel dat bij de partijvormen 7v7/5v5 een overload geldt van 4 x 6 minuten. In dat geval kan 2 x 6 minuten met zekerheid worden beschouwd als underload. Echter, ook al beperkt het aantal blokken zich tot twee dan nog kunnen blokken van 6 minuten 7v7/5v5 evengoed heel belastend zijn door hun omvang. In plaats van het halveren van het aantal partijvormen is het daarom verstandiger om de 50%-regel los te laten op het aantal minuten. Kortom, de overload

van 4 x 6 minuten wordt vertaald naar een underload van 4 x 3 minuten. Hetzelfde geldt in feite voor partijvormen 11v11/8v8. Een overloadbelasting van bijvoorbeeld 4 x 15 minuten kan beter gehalveerd worden naar 4 x 8 minuten dan naar 2 x 15 minuten. Een kwartier achtereen voetballen, is veel meer belastend dan blokken van 8 minuten. Dus ook hier heeft de 50%-regel betrekking op de omvang van partijvormen en niet op het aantal partijvormen. Het is een ander verhaal bij partijvormen 4v4/3v3. Bij dit soort partijvormen wordt de 50%-regel wel losgelaten op het aantal partijvormen. Indien

de coach de arbeidrustverhouding zou halveren, dreigt het gevaar dat partijvormen te kort worden of de rustperiode tussen partijvormen juist te lang. Stel dat de overload op een bepaald moment in het seizoen bestaat uit 2 x 6 partijvormen van 1 minuut arbeid met 2 minuten rust. Dan is 1 x 6 partijvormen gegarandeerd underload. Op basis van deze 50%-regel zit de coach altijd aan de veilige

kant en weet hij zeker dat hij zijn doel bereikt. De spelers zullen tijdens dergelijke trainingen geen al te grote beschadigingen in hun lichaam oplopen. Na deze training hoeft de coach daarom geen herstel- of supercompensatietijd in acht te nemen. De spelers zullen de volgende dag normaal gesproken volledig hersteld en uitgerust op de training verschijnen.

9.3.1.2 Toename underloadbelasting

De coach dient zich er wel van bewust te zijn dat de overloadbelasting zal toenemen gedurende het seizoen. Dit betekent automatisch dat de underloadbelasting zal meegroeien. In de voorbeeldperiodisering op blz. 218 komt dit heel duidelijk naar voren in de opbouw van bijvoorbeeld de partijvormen 4v4/3v3. In trainingsweek 6 (cyclus 1/week 5) bestaat de overload uit 2 x 6 partijvormen van 1 minuut arbeid en 2 minuten rust (training 17). In de aanloop naar deze voetbalconditionele prikkel geldt een underload van 1 x 6 partijvormen 4v4/3v3 van 1 minuut arbeid en 2 minuten

rust (training 10 en training 13). Een cyclus later herhaalt deze systematiek zich. Het enige verschil is dat de overloadbelasting inmiddels is toegenomen tot 2 x 6 partijvormen van 1 minuut arbeid en 1.5 minuten rust (training 39). De consequentie is dat de underloadbelasting in de voorafgaande weken bestaat uit 1 x 6 partijvormen van 1 minuut arbeid en 1.5 minuten rust (training 32 en training 35). Kortom, er is sprake van een stijging van de underloadbelasting. Zoals te zien is in de teamperiodisering geldt dit voor elk van de voetbalconditionele partijvormen.

9.3.1.3 Underload en overload beïnvloeden elkaar

Om uit voetbalconditionele trainingen het maximale rendement te halen, dienen spelers uitgerust aan dergelijke trainingen te beginnen. Alleen dan zullen zij in staat zijn de grenzen van hun mogelijkheden op te zoeken en te verleggen. Daarom luistert de trainingsinhoud in de aanloop naar een voetbalconditietraining heel nauw. Hetzelfde geldt voor de dagen na een voetbalconditionele training. Spelers hebben dan voldoende tijd nodig om goed te herstellen en weer op krachten te komen. Kortom, het plannen van (underload)trainingen vóór en na een voetbalconditionele prikkel is bepalend voor het uiteindelijke trainingseffect.

Omgekeerd mogen voetbalconditionele trainingen géén negatief effect hebben op de teamtactische trainingen. Tijdens dergelijke trainingen staat de kwaliteit van de uitvoering van voetbalhandelingen centraal. Bij onvolledig herstelde spelers zal deze uitvoering niet 100% zijn. In dat geval is er ook geen sprake van beter worden. Daarnaast is er een

verhoogd blessurerisico als gevolg van ongecontroleerde acties. Kortom, ook het halen van een maximaal rendement uit teamtactische trainingen vraagt dus om een uitgebalanceerde trainingsopbouw.



Tijdens teamtactische trainingen moet de coach vooral de trainingsomvang in de gaten houden.

9.3.2 Underloadpartijvormen in relatie tot het periodiseringsmodel

Inherent aan het werken met het periodiseringsmodel van zes weken is dat elke voetbalconditionele partijvorm – zoals bijvoorbeeld het 7v7/5v5 – gedurende twee van die zes weken op het programma staat om vervolgens vier weken niet aan bod te komen. Het is echter niet zo dat in die tussenliggende vier weken de partijvormen 7v7/5v5 helemaal niet plaatsvindt. Op een niet-voetbalconditionele manier spelen deze partijvormen juist een hele belangrijke rol binnen de teamperiodisering. Hetzelfde geldt voor partijvormen 4v4/3v3 en 11v11/8v8.

In figuur 9.1 krijgen de underload partijvormen een hele duidelijke plaats toegewezen binnen de context van het periodiseringsmodel van zes weken. In week 1 en week 2 van het model hebben de partijvormen 7v7/5v5 een specifieke functie. Tijdens de derde en vierde week van een cyclus spelen de partijvormen 4v4/3v3 een bepaalde rol. Gedurende week 5 en week 6 van het periodiseringsmodel hebben de niet-voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 een duidelijke bedoeling. De vraag is natuurlijk welke specifieke doelstellingen de coach kan realiseren met behulp van underloadpartijvormen. Hieronder volgt een opsomming en uitwerking van een aantal doelstellingen.

Figuur 9.1 De plaats van de verschillende underloadpartijvormen binnen het periodiseringsmodel van zes weken.

week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 1
overload 11v11 / 8v8		7v7 / 5v5		4v4 / 3v3		11v11 / 8v8
underload 7v7 / 5v5		4v4 / 3v3		11v11 / 8v8		

9.3.2.1 Periodiseren van teamtactische partijvormen 11v11/8v8

Binnen de visie op het coachen van voetballen, is het vertrekpunt dat iedere training in principe eindigt met een partijvorm 11v11 of iets dat daar op lijkt. Vaak komt een trainingsdoelstelling in eerste instantie aan bod in een vereenvoudigde vorm van 11v11. Maar iedere doelstelling zal uiteindelijk uitmonden in de wedstrijd situatie. Gevolg is dat de partijvormen 11v11/8v8 nadrukkelijk aanwezig zijn in de teamperiodisering van ieder team. Bij de jongere leeftijdscategorieën bestaat de wedstrijd uit 7v7 of 4v4. In dat geval sluit de coach in principe iedere training af met deze trainingsvorm. Zowel tijdens teamtactische als voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 staat het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen centraal. Toch is er sprake van een duidelijk

accentverschil. Uit de vorige hoofdstukken is gebleken dat een voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8 vooral is gericht op het langer volhouden van aanvallen, verdedigen en omschakelen. In dat geval is het zaak dat de coach het spel zo min mogelijk stillet. Het coachen van spelsituaties vindt plaats terwijl het spel gewoon doorgaat. Dit heet ook wel begeleidende coaching. Daarentegen ligt de nadruk tijdens een teamtactische partijvorm 11v11/8v8 vooral op het leren beter aanvallen, verdedigen en omschakelen. Dit is de belangrijkste reden dat de coach tijdens een dergelijke partijvorm het spel juist regelmatig stil zal leggen. Dit biedt hem de mogelijkheid om direct op het trainingsveld bepaalde spelsituaties met zijn spelers te bespreken en eventueel afspraken



Ook het periodiseren van de teamtactische trainingen leidt tot een betere wedstrijdprestatie.

te maken. Men noemt dit situatieve coaching. In paragraaf 6.7 wordt dieper ingegaan op het geven van voetbalconditietraining in z'n algemeenheid en de rol van de coach in het bijzonder. Ondanks het duidelijke verschil tussen een teamtactische partijvorm en een voetbalconditionele partijvorm,

kan de coach ook tijdens het periodiseren van teamtactische partijvormen 11v11/8v8 niet voorbij gaan aan de arbeidrustverhouding. Als gevolg van de hogere - voetbalconditionele - eisen binnen methodische stappen, zal de coach met name de trainingsomvang in de gaten moeten houden.

Underload in blokken van 8 minuten

Tijdens voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 hanteert de coach blokken van 10-15 minuten. Indien dit soort partijvormen op een niet-voetbalconditionele manier plaatsvinden, is het verstandig de 50%-regel toe te passen. De coach heeft de keuze uit het halveren van het aantal partijvormen of de duur van de partijvormen. Zoals hierboven reeds staat beschreven, doet de coach er verstandig aan te kiezen voor het laatste. Concreet betekent dit dat teamtactische partijvormen 11v11/8v8 worden gespeeld in blokken van maximaal 8 minuten, oftewel de helft van 15 minuten. Tijdens een partijvorm van 2 x 8 minuten zullen de laatste 8 minuten kwalitatief beter zijn in vergelijking met een partijvorm van 1 x 15 minuten. Indien men een kwartier lang onafgebroken zou spelen,

dan zal het speltempo in het tweede deel van dit kwartier onherroepelijk omlaag gaan. Het werken in blokken van 8 minuten betekent overigens niet dat de coach tijdens een teamtactische training heel nadrukkelijk met zijn stopwatch bezig is in plaats van met het ontwikkelen van de speelwijze. Het werken in blokken van 8 minuten is slechts een richtlijn. Indien een partijvorm lekker loopt, kan het voorkomen dat de coach pas na bijvoorbeeld 10 minuten een pauze inlast om even op adem te komen en te drinken. Dat in dit boek ook in relatie tot de teamtactische trainingen wordt gesproken over arbeidrustverhoudingen is louter bedoeld om er voor te zorgen dat met een steeds hoger speltempo kan worden getraind, zonder dat overbelasting of blessures ontstaan.

Het aantal blokken van 8 minuten

Een teamtactische training bestaat uit een aantal blokken van 8 minuten. Het exacte aantal is vooral afhankelijk van de belastbaarheid van het team. Zo blijkt in de praktijk dat 2-4 blokken van 8 minuten partijvormen 11v11/8v8 goed overeenkomt met de belastbaarheid van een amateurteam. Het spelen van meer dan vier blokken hoeft op zich natuurlijk geen enkel probleem te zijn. Toch heeft het vaak een drastische afname van het speltempo en daarmee de trainingskwaliteit tot gevolg. Spelers zullen steeds meer fouten maken als gevolg van vermoeidheid. In het geval van een teamtactische doelstelling is dit meestal niet gewenst. De reden dat wordt gewerkt met marges als het gaat om het aantal blokken van 8 minuten, heeft te maken

met het feit dat de omvang van een teamtactische partijvorm mede wordt bepaald door de invulling van de rest van de training(sweek). Bestaat een training alleen uit de teamtactische partijvorm of komen nog andere onderdelen aan bod? In het eerste geval zou de teamtactische partijvorm een grotere omvang kunnen hebben. Een andere overweging is of er nog andere momenten in de week zijn dat de coach het teamtactische aspect aan bod kan laten komen of dat hij wat dat betreft afhankelijk is van die ene training. In dat laatste geval is de noodzaak om meerdere blokken van 8 minuten te spelen waarschijnlijk groter. Hieronder volgt een aantal concrete voorbeelden aan de hand van de teamperiodisering van op blz. 218.

Week 1 en week 2

Tijdens de eerste en tweede van een cyclus staan de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma. Binnen dergelijke trainingsvormen komt het teamtactische aspect uiteraard al ruimschoots aan bod. De noodzaak om in de rest van de week dit aspect extra te benadrukken,

is daarom in principe minder groot. Om de partijvormen 11v11/8v8 niet een te dominante plaats te geven binnen de trainingsweek, zal de coach in die weken regelmatig kiezen voor teamtactische trainingen met een minder grote omvang, zoals bijvoorbeeld in training 1, 3, 5 en 7.

Week 3 en week 4

Tijdens de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 in week 3 en week 4 van elke cyclus komt het teamtactische aspect al minder nadrukkelijk aan bod. Het coachen op teamniveau is soms lastig als gevolg van het kleinere aantal spelers.

Dit zou voor de coach een reden kunnen zijn ervoor te kiezen om tijdens de andere trainingen in die weken langer dan normaal teamtactisch te trainen binnen partijvormen 11v11/8v8 (zie training 10 en 13).

Week 5 en week 6

In de vijfde en zesde week van iedere cyclus is het duidelijk een heel ander verhaal. Daarin worden de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 gespeeld. Als gevolg van het zeer kleine aantal spelers zal de coaching zich vooral richten op

het individu en in mindere mate op het team als geheel. Vaak heeft de coach in dat soort weken de behoefte om tijdens andere trainingen meer tijd te besteden aan teamtactische partijvormen 11v11/8v8 (zie training 18 en 23).

9.3.2.2 Op peil houden van voetbalconditionele eigenschappen

Zoals gezegd, zit er soms een groot aantal weken tussen het trainen van een bepaalde voetbalconditionele eigenschap. Dit is het gevolg van de opbouw van het periodiseringsmodel. Zo staan binnen de teamperiodisering op blz. 218 in trainingsweek 3 (cyclus 1/week 3) en trainingsweek 4

(cyclus 1/week 4) de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 op het programma tijdens respectievelijk training 9 en training 12. Doelstelling van dergelijke partijvormen is het verbeteren van het Volhouden van vaak handelen, oftewel het Volhouden van snel herstellen.

Na training 12 staat deze specifieke voetbalconditionele prikkel pas weer in trainingsweek 11 gepland tijdens training 31. Om te voorkomen dat het trainingseffect tussen training 12 en training 31 zo goed als verdwijnt en spelers in trainingsweek 11 weer helemaal opnieuw kunnen beginnen, is het verstandig om deze periode te overbruggen door regelmatig underload partijvormen 7v7/5v5 te spelen. Concreet gebeurt dit tijdens training 26 en

training 29. Zodoende wordt de voetbalconditionele eigenschap Volhouden van snel herstellen op peil gehouden en kunnen de spelers vervolgens tijdens training 31 (en training 34) doorgaan met het opstapelen van trainingseffecten. Hetzelfde geldt voor alle andere voetbalconditionele eigenschappen. Ook deze kunnen tussentijds op peil worden gehouden dankzij underloadtrainingen.

9.3.2.3 Geleidelijk toewerken naar voetbalconditionele partijvorm

In week 5 en week 6 van iedere cyclus staan de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 op het programma. Als in de omliggende weken op geen enkele manier aandacht zou worden besteed aan dit soort partijvormen dan krijgen spelers in de laatste twee weken van elke cyclus vanuit het niets ineens te maken met deze kleine en zeer intensieve partijvormen. Deze plotselinge piekbelasting kan enorm belastend zijn voor het lichaam. Het is veel verstandiger om in de weken voorafgaand aan deze voetbalconditionele prikkel een aantal keer partijvormen 4v4/3v3 in underload te spelen. Zodoende krijgen spelers de kans om geleidelijk toe te werken naar de aankomende voetbalconditionele training. De overloadtraining zal daarvoor als minder zwaar worden ervaren en spelers zullen ook sneller herstellen van die training. In de teamperiodisering op blz. 218 staan in week 5 en week 6 van de tweede cyclus de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 gepland voor training 39 en training 43. Tijdens de derde en vierde week van cyclus 2 vinden deze partijvormen reeds in underload plaats tijdens training 32 en training 35. De exacte underloadbelasting is 50% van de overload in training 39 (2 x 6 x 1 minuut arbeid en 1.5 minuten rust). Dit betekent dat tijdens training 39 en training 43 het team 1 x 6 x 1 minuut arbeid en 1.5 minuten afwerkt. De spelers krijgen op deze manier de kans te wennen aan de kleine partijvormen in de aanloop naar

het piekmoment in de daaropvolgende weken. Na de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 in week 5 en week 6 van een cyclus krijgen spelers tijdens de eerste twee weken van de nieuwe cyclus volledige rust op het gebied van de 4v4/3v3. Terwijl de aandacht in die weken verschuift naar andere voetbalconditionele eigenschappen (en trainingsvormen) kunnen bepaalde fysiologische processen in het lichaam – die flink op de proef zijn gesteld tijdens het 4v4/3v3 – gerepareerd worden en zelfs sterker worden gemaakt. De twee weken na een bepaalde voetbalconditionele prikkel noemt men ook wel de supercompensatieweek. Kortom, voor alle voetbalconditionele partijvormen geldt binnen het periodiseringsmodel in feite het volgende patroon: twee weken underload, gevolgd door twee weken overload en tenslotte twee weken supercompensatie (herstel). In figuur 9.2 staat deze systematische opbouw in belasting voor iedere voetbalconditionele partijvorm exact uitgewerkt. Soms wordt een trainingsweek geneutraliseerd in verband met een midweekse wedstrijd. In dat geval verschuift de voetbalconditionele training naar de volgende week. Als het trainingsprogramma binnen die geneutraliseerde week het toelaat, vindt de underload partijvorm wel gewoon plaats. Het toewerken naar een voetbalconditionele piek kan zodoende door blijven gaan. Meestal blijkt dit echter niet mogelijk, omdat de eventuele underload partijvorm dient plaats te vinden op de tweede dag na de midweekse wedstrijd. Zeker als het gaat om de intensievere partijvormen 7v7/5v5 en 4v4/3v3 is dit heel onverstandig. In trainingsweek 13 van de amateurperiodisering op blz. 218 komt dit overduidelijk naar voren. Normaal gesproken zou het team op deze donderdagtraining de partijvormen 4v4/3v3 in underload spelen (training 37). Vanwege de dinsdagwedstrijd gaat dit echter niet door.



Figuur 9.2 De opbouw underload-overload-supercompensatie voor elk van de voetbalconditionele partijvormen in de context van het periodiseringsmodel van zes weken.

	underload	overload	supercompensatie (herstel)
11v11 / 8v8	week 5+6	week 1+2	week 3+4
7v7 / 5v5	week 1+2	week 3+4	week 5+6
4v4 / 3v3	week 3+4	week 5+6	week 1+2

9.3.2.4 Betere uitvoering voetbalconditionele partijvorm

Niet alleen vanuit voetbalconditioneel oogpunt is het verstandig heel geleidelijk toe te werken naar een piekbelasting. Ook als het gaat om de uitvoering van voetbalconditionele partijvormen werkt een methodische opbouw prestatiebevorderend. Indien spelers een tijd lang bijvoorbeeld geen 4v4/3v3 hebben gespeeld, zullen zij vaak de eerste paar partijvormen nodig hebben om in het ritme te komen. Zij ondervinden meestal opstartproblemen met betrekking tot de handelingssnelheid. Daarnaast kenmerken dit soort partijvormen zich door het vele duelleren. Mochten spelers weken lang niet met dit soort voetbalsituaties zijn geconfronteerd, dan zullen zij hier in de beginfase moeite mee hebben. Een (aanvankelijk) minder goede uitvoering betekent een lagere intensiteit en daarmee uiteindelijk een minder groot trainingseffect.

De coach kan dit voorkomen door in de weken voorafgaand aan de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 dit soort partijvormen al in underload te spelen. Hetzelfde principe geldt in mindere mate voor de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5. In de teamperiodisering op blz. 218 ligt het accent in week 3 en week 4 van de eerste cyclus op de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 (training 9 en training 12). Om tijdens deze partijvormen opstartproblemen te voorkomen, staan in de eerste en tweede week van cyclus 1 deze partijvormen reeds in underload gepland (training 3 en training 7). Spelers worden dankzij deze methodiek goed voorbereid op alle specifieke facetten van het 7v7/5v5. De kwaliteit van de voetbalconditionele trainingen 9 en 12 zal daardoor hoger zijn en het beoogde trainingseffect uiteindelijk groter.

9.3.2.5 Gevarieerde voetbalbelasting binnen trainingsweek

Eén van de belangrijkste oorzaken van overbelasting bij voetballers is éézijdige belasting. Indien spelers heel vaak dezelfde typen trainingsvormen krijgen voorgeschoteld, ligt dit gevaar op de loer. Daarom is afwisseling in voetbalbelasting cruciaal. Gevarieerd trainen is mogelijk door de verschillende partijvormen in underload goed te plannen. Het periodiseren van voetballen heeft als zodanig dus ook een sterk blessurepreventief karakter. In de voorbeeldperiodisering staan in de eerste

twee weken van de tweede cyclus de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma (training 25 en training 28). Omdat de teamtactische trainingen ook vaak plaatsvinden in de vorm van dit soort grote partijvormen, dreigt in deze trainingsweken éézijdige belasting. Echter, zoals gezegd, staan in diezelfde weken ook de partijvormen 7v7/5v5 in underload gepland (training 26 en training 29). Deze combinatie van partijvormen garandeert een afwisseling in voetbalbelasting.

De weken 5 en 6 van de eerste cyclus zijn een ander mooi voorbeeld van gevarieerd trainen. In die weken staan namelijk enerzijds de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 centraal (training 17 en training 22). Anderzijds hebben de underload

partijvormen 11v11/8v8 in die weken een grotere omvang dan normaal in de vorm van 4 x 8 minuten (training 18 en training 23). Op deze manier is een afwisseling in voetbalbelasting tijdens deze weken gewaarborgd.

9.3.2.6 Voorbereiding op aankomende wedstrijd

Ook in het kader van een optimale wedstrijdvoorbereiding luistert het periodiseren van voetballen heel nauw. Tijdens de eerste twee weken van iedere cyclus ligt het accent heel nadrukkelijk op de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8. Dergelijke partijvormen – met een grote omvang en een relatief lage intensiteit – hebben echter als bijeffect dat spelers in veel mindere mate te maken krijgen met zaken als duelleren en handelingssnelheid. In de amateurperiodisering dreigt dit gevaar bijvoorbeeld in trainingsweek 9. Dankzij de underload partijvormen 7v7/5v5 op donderdag (training 26) worden spelers in de aanloop naar de zaterdagwedstrijd evengoed geconfronteerd met veel duels en een hoge handelingssnelheid.



Kleine partijvormen op donderdag bereiden spelers voor op het duelleren tijdens de wedstrijd.

9.4 Explosiviteitsvoorbereidende vormen

In week 3 en week 4 van iedere cyclus worden de Voetbalsprints met weinig rust afgewerkt. Ter voorbereiding staan in week 1 en week 2 van elke cyclus de explosiviteitsvoorbereidende vormen op het programma. Dankzij deze trainingsvorm kunnen spelers alvast wennen aan maximaal explosief handelen onder verzurende omstandigheden. Tijdens de explosiviteitsvoorbereidende vormen krijgen spelers op een gegeven moment slechts 20-30 seconden rust tussen de steigerings. Daardoor vindt er al een lichte vorm van verzuring plaats (zie blz. 177). Hiermee voorkomt de coach dat zijn spelers tijdens de Voetbalsprints met weinig rust in week 3 van een cyclus vanuit het niets ineens worden geconfronteerd met de combinatie van explosiviteit en verzuring.

In de voorbeeldperiodisering staan in week 3 en week 4 van de tweede cyclus de Voetbalsprints met weinig rust op het programma (training 31 en training 34). Door de beperkte rust tussen de voetbalsprints raakt het fosfaatsysteem van spelers uitgeput (zie blz. 161) en zullen zij de laatste paar voetbalsprints moeten uitvoeren in verzuurde toestand. Tijdens training 25 en training 28 krijgen de spelers alvast de kans te wennen aan het explosief handelen met verzuring. De explosiviteitsvoorbereidende vormen vinden plaats binnen de training waarin ook de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 gepland staan. Zodoende functioneren deze vormen tegelijkertijd als ideale warming-up in de aanloop naar een voetbalconditionele prikkel.

9.5 Vuistregels voor planning van trainingen en wedstrijden

In het eerste deel van dit hoofdstuk is aan de lezer inzicht verschaft over het hoe en waarom van een trainingsweek in het amateurvoetbal. Vervolgens is beschreven hoe binnen een teamperiodisering de voetbalbelasting stapsgewijs kan worden opgevoerd. Op basis van al deze informatie is een teamperiodisering ontstaan voor bijvoorbeeld een team uit de Hoofdklasse (zie blz. 218). Ondanks de heldere en gestructureerde uitleg over de achtergrond van zo'n teamperiodisering, is er nog een aantal zaken onbesproken gebleven. Deze zullen hieronder uit de doeken worden gedaan.

9.5.1 Tijdens seizoensvoorbereiding minder vaak trainen

In de eerste weken van de seizoensvoorbereiding is de belastbaarheid van spelers relatief laag. Ze komen immers net terug van vakantie. Ook al zijn zij in die vrije periode actief gebleven – door tennis of voetvolley – dan nog zal hun voetbalconditie zijn afgenomen. Desalniettemin gebeurt het regelmatig dat spelers ondanks hun lage belastbaarheid in de eerste weken van de voorbereiding vaker en harder moeten trainen dan tijdens het seizoen. De coach houdt in dat geval totaal geen rekening met de wet van de duurzaamheid. Spelers krijgen op deze manier niet de kans om reserves op te bouwen en sterker te worden. Zij raken door de veel te grote trainingsbelasting juist uitgeput. Een terugslag in november/december en zeker in april/mei is dan vrijwel onvermijdelijk. Aan het einde van de eerste en tweede seizoenshelft betalen spelers de rekening voor de vaak veel te zware seizoensvoorbereiding. Het advies is om tijdens de voorbereiding op het seizoen per week aanvankelijk niet vaker te trainen dan normaal is tijdens het seizoen. Indien spelers in de eerste trainingsweken al drie, vier of zelfs vijf keer moeten trainen, is het onvermijdelijk dat zij in de problemen komen. Oververmoeidheid, overbelasting of zelfs een blessure is dan het logische gevolg van de trainingsopbouw van de coach. Helaas nemen coaches tot op de dag van vandaag onvoldoende verantwoordelijkheid voor blessures. Vaak ten onrechte worden blessures beschouwd als pech. Een blessuregolf wordt door de coach zelfs vaak als excuus gebruikt. De coach is eindverantwoordelijk voor de trainingsopbouw en dus ook voor een groot deel van de eventuele blessures binnen zijn spelersgroep!

De onderstaande richtlijnen vormen feitelijk een soort opsomming van allerlei obstakels die ik ben tegengekomen in de afgelopen 15 jaar tijdens het periodiseren van voetballen op alle niveaus. Het is niet de bedoeling dat coaches deze richtlijnen stuk voor stuk letterlijk gaan overnemen. Ze zijn slechts bedoeld om coaches deelgenoot te maken van mijn ervaringen. Hopelijk kan de coach met bepaalde oplossingen en suggesties zijn voordeel doen.

Tijdens een gedoseerde voetbalconditionele opbouw hoeft de coach overigens niet bang te zijn dat zijn spelers een voetbalconditionele achterstand oplopen ten opzichte van andere teams. Het verleggen van voetbalconditionele grenzen heeft veel meer te maken met de kwaliteit van trainen dan met de hoeveelheid (kwantiteit) trainingen. Een voetballer hoeft niet per sé heel vaak te trainen om aan het begin van de competitie voetbalconditioneel ijzsterk te zijn. Dankzij een duurzame voetbalconditionele opbouw kan de coach er wel op vertrouwen dat zijn spelers in de maanden november/december en april/mei nog heel goed belastbaar zijn en in die fase ook minder snel geblesseerd raken. Voor de amateurteamperiodisering op blz. 218 betekent dit concreet dat men niet vaker traint dan tijdens een doorsnee trainingsweek in het seizoen. In sommige gevallen is het zelfs verstandig om minder vaak te trainen dan tijdens de competitie. Op deze manier legt de coach een basis voor een seizoen waarin de spelers een heel jaar lang goed belastbaar zijn en zich kunnen doorontwikkelen.



9.5.2 Eerste training van voorbereiding is niet-voetbalconditioneel

Geef spelers tijdens de eerste training van de voorbereiding de kans om de motor weer rustig op te starten. Laat ze niet direct voetbalconditionele grenzen verleggen. Daar is later in de voorberei-

ding nog tijd genoeg voor. Hetzelfde principe geldt overigens voor de eerste training na de winterstop. Ook dan is het verstandig niet direct met een voetbalconditionele prikkel te beginnen.

9.5.3 Voetbalconditioneel – underload – voetbalconditioneel

Plan nooit twee voetbalconditionele trainingen achter elkaar. Zorg dat er altijd minimaal één underload-training tussen zit. Indien een voetbalconditionele training voor een speler daadwerkelijk overload is geweest, bestaat de kans dat hij de volgende training te maken heeft met opstartproblemen. Hij heeft wat tijd nodig om op gang te komen en bijvoorbeeld bepaalde stijfheid eruit te lopen. Als die volgende training direct weer een voetbalconditionele prikkel

zou zijn, bestaat de kans dat overbelasting en/of een blessure ontstaat. Door tussen voetbalconditionele trainingen minimaal één underloadtraining te plannen, werkt die training vanuit voetbalconditioneel oogpunt indirect herstelbevorderend. Dit neemt overigens niet weg dat die desbetreffende underload-training voetbalinhoudelijk gewoon een volwaardige training is. Tussen de voetbalconditionele trainingen 2 en 4 zit de underloadtraining 3 (zie blz. 218).

9.5.4 Laatste training voor (oefen)wedstrijd nooit voetbalconditioneel

Omdat spelers na een voetbalconditionele training soms wat stroef op gang komen, is het niet verstandig om voetbalconditioneel te trainen voorafgaand aan een (oefen)wedstrijd. Anders bestaat de kans dat spelers in de beginfase van die wedstrijd last hebben van opstartproblemen. Indien de wedstrijd vanaf het begin hoge eisen stelt aan spelers, bestaat de kans dat ze moeten forceren en (lichte)

blessures oplopen. Daarnaast kan de coach zichzelf sowieso afvragen wat het nut is van een oefenwedstrijd als zijn spelers nog vermoeid zijn van de laatste voetbalconditionele training. Deze vermoeidheid zal per definitie een negatieve invloed hebben op het voetbalniveau tijdens die wedstrijd. Zeker tijdens een oefenwedstrijd tegen een mindere tegenstander kan dit leiden tot irritaties.

9.5.5 Altijd neutraliseren bij midweekse wedstrijd?

Zoals gezegd, luidt het advies om niet voetbalconditioneel te trainen tijdens trainingsweken waarin midweeks een wedstrijd op het programma staat. Deze richtlijn loopt als een rode draad door de voorbeeldperiodisering. Toch zijn er ook op deze regel een paar uitzonderingen te bedenken. Zo staan er in trainingsweek 5 van de teamperiodisering weliswaar twee wedstrijden gepland. De coach zou ervoor kunnen kiezen om op dinsdag de wisselers een hele (oefen)wedstrijd te laten spelen en de basisspelers gewoon (voetbalconditioneel) te laten trainen. Op zaterdag speelt het basisteam vervolgens de bekerwedstrijd en zouden (een aantal) wisselers een voetbalconditionele training kunnen afwerken. Zodoende is toch niet sprake van een neutrale trainingsweek. Dit voorbeeld is echter alleen mogelijk indien de coach beschikt over een spelersgroep van rond de 26-30 spelers.



Als de coach tijdens de voorbereiding werkt met twee groepen dan hoeft hij niet altijd te neutraliseren bij een midweekse oefenwedstrijd.

9.5.6 Binnen trainingsweek nooit verzwaren

Soms kan het voorkomen dat een bepaalde voetbalconditionele prikkel twee keer plaatsvindt binnen één week. Zo staan in de amateurperiodisering op blz. 218 in trainingsweek 1 de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 twee keer gepland in training 2 en 4. Dit is mogelijk omdat in die week in het weekend nog geen wedstrijd maar een training op het programma staat. In een dergelijke situatie is het niet verstandig om de tweede

voetbalconditionele training van die week een stap te verzwaren ten opzichte van de voetbalconditionele prikkel eerder die week. Het is beter om tijdens beide trainingen dezelfde belasting te hanteren. Het gevaar dreigt anders namelijk dat spelers binnen een bepaalde trainingsmethode te snel met een te hoge stap worden geconfronteerd. Dit is niet verstandig met de wet van de duurzaamheid in het achterhoofd (zie ook trainingsweek 14).

9.5.7 Niet twee dagen achtereen overload partijvormen 11v11/8v8

De supercompensatietijd voor voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 is slechts 24 uur. Daarom is het theoretisch mogelijk om in de eerste en tweede week van iedere cyclus deze partijvormen tweemaal te plannen. In de praktijk blijkt dit echter niet verstandig. Met name tijdens de tweede training zijn spelers vaak niet in staat om het voet-

ballen net zo lang vol te houden als op de vorige training. Per saldo is dan geen sprake van grenzen verleggen maar slechts van het onnodig uitputten van spelers. Het advies is daarom om de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 beter één keer per week goed te doen dan twee keer half.

9.5.8 Explosiviteitsvoorbereidende vormen in week 1 en week 2 van elke cyclus

Na terugkomst van de zomervakantie dienen spelers op het absolute nulpunt te beginnen voor wat betreft de explosieve voetbalvormen. Daarom staan tijdens de eerste en tweede week van cyclus 1 vrijwel iedere training de explosiviteitsvoorbereidende vormen op het programma. Door deze trainingsvorm tijdens de eerste trainingsweken regelmatig aan bod te laten komen, is het mogelijk om de explosieve voetbalbelasting in kleine stapjes op te voeren. Van training tot training worden spelers stapsgewijs voorbereid op het verleggen van explosieve grenzen vanaf week 3 van de cyclus. Ook na de eerste cyclus blijven de explosiviteits-

voorbereidende vormen gedurende het seizoen steeds weer aan bod komen in week 1 en week 2 van iedere cyclus. Op deze manier blijven spelers in underload geconfronteerd worden met explosieve trainingsvormen in de weken dat er geen Voetbalsprints met veel of weinig rust staan gepland. In tegenstelling tot cyclus 1 beperken de explosiviteitsvoorbereidende vormen zich in de daaropvolgende cycli tot het moment van de voetbalconditietrainingen. De explosiviteitsvoorbereidende vormen dienen zo tegelijkertijd als de ideale warming-up voor de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8.

9.5.9 Dag na wedstrijd geen explosiviteitsvoorbereidende vormen

Tijdens de eerste twee weken van de eerste cyclus bevat iedere training in principe explosiviteitsvoorbereidende vormen behalve op de dag na een wedstrijd. Om spelers de kans te geven helemaal te herstellen van de wedstrijdbelasting, is het niet verstandig om spelers te confronteren met allerlei versnellingsvormen. Dit werkt alles behalve herstelbevorderend.



9.5.10 Explosiviteitsvoorbereidende vormen als warming-up

Voorafgaand aan de Voetbalsprints met veel of weinig rust is het verstandig om de warming-up af te sluiten met explosiviteitsvoorbereidende vormen in underload. Zodoende zijn spelers optimaal voorbereid om vervolgens explosieve grenzen te verleggen. In paragraaf 9.6 wordt nog uitgebreid stilstaan bij de inhoud van een goede warming-up.



9.5.11 Eerst voetbalsprints daarna voetbalconditionele partijvormen

Meestal staan tijdens een overloadtraining zowel de Voetbalsprints met veel of weinig rust als één van de voetbalconditionele partijvormen op het programma. Het is verstandig om tijdens een dergelijke training ook daadwerkelijk de bovengenoemde volgorde te hanteren. Dus eerst met uitgeruste spelers de voetbalsprints afwerken alvorens aan de voetbalconditionele partijvormen te beginnen. Het risico op blessures neemt aanzienlijk toe

indien eerst de voetbalconditionele partijvormen worden gespeeld en pas daarna de voetbalsprints aan bod komen. Die volgorde zou spelers namelijk dwingen om na vermoeiende partijvormen ook nog eens maximaal explosief te handelen. Kortom, de coach doet er verstandig aan binnen een training eerst de explosieve trainingsvorm te plannen en pas daarna de voetbalconditionele partijvorm.

9.5.12 Voetbalconditionele trainingsvormen uit elkaar halen

In de teamperiodisering voor bijvoorbeeld de Hoofdklasse vinden de explosieve trainingsvorm en de voetbalconditionele partijvormen steeds plaats tijdens dezelfde training. Dit is een bewuste keuze. Het zou kunnen dat de coach er de voor-

keur aan geeft om deze twee voetbalconditionele trainingsvormen los van elkaar op twee verschillende dagen te plannen. In dat geval luidt het advies om eerst de Voetbalsprints te plannen en de volgende training de partijvormen.

9.5.13 Na winterstop beginnen met eerste week van laatste cyclus

Stel dat een team de eerste seizoenshelft eindigt met cyclus 3/week 4. Vervolgens staan de spelers tijdens de winterstop een aantal dagen tot weken relatief stil. Na deze onderbreking gaat de coach niet direct verder met cyclus 3/week 5. Het is verstandig om de spelers in de eerste trainingsweek na de winterstop de kans te geven om de motor weer geleidelijk op te starten. Trainingen met een relatief lage intensiteit lenen zich daar meer voor dan hele intensieve trainingsvormen of trainingen met een explosief karakter. Daarom vervolgt de coach de teamperiodisering met cyclus 3/week 1. Kortom, na de winterstop start het team met de eerste week van de laatste cyclus. Van daaruit wordt de voetbalconditionele opbouw vervolgd gedurende de tweede seizoenshelft.

In de amateurperiodisering op blz. 280 is het toevallig zo dat in de laatste week vóór de winterstop precies de derde cyclus wordt afgerond. De coach van dit team zal na de winteronderbreking een keuze moeten maken. Gaat hij door met cyclus 4 of herhaalt hij eerst nogmaals de derde cyclus. Vaak is dit afhankelijk van de situatie waarin een team verkeert. Als alles van een leien dak loopt dan is cyclus 4 een logische keuze. Mochten spelers in de eerste competitiehelft op hun tenen hebben gelopen dan is het herhalen van cyclus 3 waarschijnlijk verstandig. Kortom, de inschatting door de coach is op dit punt heel bepalend. Uit de voorbeeld periodisering op blz. 280 blijkt dat de coach in dat voorbeeld kiest om inderdaad door te gaan met cyclus 4 en niet eerst cyclus 3 herhaalt.

9.5.14 Trainen op wedstrijddag

Als het moet, zullen spelers – bijvoorbeeld tijdens een trainingskamp – prima in staat zijn om op één en dezelfde dag te trainen en een wedstrijd te spelen. De vraag is alleen of de coach dit eigenlijk wel moet willen. Waarom zou hij het risico nemen dat spelers (een beetje) vermoeid aan een wedstrijd beginnen? Is het niet veel verstandiger om de wedstrijd – ook al is het tegen een laag niveau – belangrijk te maken door niet te trainen? Uiteindelijk is de wedstrijd namelijk het podium waarop spelers moeten presteren. Uiteraard kan

de coach zelf steeds weer deze afweging maken. Op het moment dat 's avonds een wedstrijd wordt gespeeld tegen een tegenstander van een veel lager niveau (lage intensiteit) en alle spelers krijgen slechts 45 speelminuten (kleine omvang), dan kan de coach overwegen om wel overdag een rustige training af te werken. Met name tijdens een trainingskamp is het heel verleidelijk om vaker te trainen (zie blz. 209). Maar feit blijft dat amateurspelers niet gewend zijn aan twee activiteiten op dezelfde dag.

9.5.15 Veel wedstrijden = rustig trainen, weinig wedstrijden = intensief trainen

Op het moment dat een team in korte tijd meerdere wedstrijden moet spelen, is het niet verstandig om in die periode veel en zwaar te trainen. Spelers dienen dan hun krachten te sparen voor de wedstrijd en na afloop alle tijd te krijgen om te herstellen van die belasting. Indien de coach de trainingsbelasting niet aanpast aan het drukke wedstrijdschema dan zullen zij onherroepelijk te maken krijgen met vermoeidheid, overbelasting en uiteindelijk zelfs blessures. In de teamperiodisering voor bijvoorbeeld de Hoofdklasse is trainingsweek 7 een goed voorbeeld van een week met veel wedstrijden en weinig trainingen.

Omgekeerd geldt dat tijdens een periode met relatief weinig wedstrijden de trainingsarbeid kan worden opgevoerd. Van die momenten kan de coach profiteren door op een verantwoorde manier extra voetbalconditionele trainingen te plannen. Trainingsweek 14 is een week met weinig wedstrijden. Dit biedt de mogelijkheid voor een tweede

voetbalconditionele training. Een hogere voetbalconditionele belasting (training 39 en training 41) betekent overigens wel dat spelers meer tijd nodig hebben om te herstellen.

Indien bepaalde voetbalconditionele prikkels meerdere keren in één trainingsweek aan bod komen, is het wel zaak de supercompensatietijd goed in het achterhoofd te houden. Zoals gezegd, staan in trainingsweek 14 van de voorbeeldperiodisering de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 zowel op dinsdag (training 39) als op zaterdag (training 41) op het programma. De planning van deze dagen voldoet ruimschoots aan de benodigde supercompensatietijd van 72 uur die hoort bij deze voetbalconditionele partijvormen. In de daaropvolgende trainingsweek staat dit type partijvorm andermaal gepland op dinsdag. Tussen zaterdagtraining 41 en dinsdagtraining 43 bevindt zich ook nu weer meer dan de minimaal vereiste 72 uur hersteltijd.

9.5.16 Geen oefenwedstrijd in eerste trainingsweek

Eén van de meest opvallende dingen in de amateurperiodisering is het feit dat in de eerste trainingsweek nog geen oefenwedstrijd staat gepland. Dit is een bewuste keuze. Laat de spelers eerst een week lang goed trainen en een voetbalconditionele basis leggen alvorens zij worden blootgesteld aan wedstrijdbelasting. Dit geldt zelfs als de tegenstander van een laag amateurniveau is. Het spelen van een oefenwedstrijd blijft namelijk een onvoorspelbare situatie. Spelers kunnen hun handelen in zo'n situatie minder goed doseren dan

tijdens een training. Niet voor niets lopen spelers in de eerste weken van de voorbereiding regelmatig kleine blessures op. Het gevolg is dat een team in de aanloop naar de competitie minder vaak kan trainen en spelen met het beoogde basisteam.

9.5.17 Bouw wedstrijdbelasting rustig op

Na de wedstrijdloze eerste trainingsweek is het vervolgens zaak de wedstrijdbelasting geleidelijk op te bouwen. Ergens in de tweede trainingsweek speelt het team de eerste oefenwedstrijd tegen een tegenstander van een lager niveau. Zodoende zal de intensiteit van de wedstrijden aanvankelijk lager zijn dan de spelers normaal gesproken gewend zijn. Zij hoeven niet direct op hun tenen te lopen. Later in de voorbereiding zullen de tegenstanders steeds meer van gelijkwaardig of zelfs een hoger niveau zijn. De wedstrijdintensiteit neemt zodoende heel geleidelijk toe. Ook wat betreft de omvang van oefenwedstrijden kiest de coach bij voorkeur voor de weg der geleidelijkheid. Indien mogelijk selecteert de coach een grote spelergroep. Dit maakt het mogelijk om alle spelers in eerste instantie slechts een halve wedstrijd te

laten spelen. In de daaropvolgende weken neemt het aantal speelminuten voor de basisspelers toe tot 60-90 minuten. Voorwaarde is natuurlijk wel dat de coach zoveel spelers tot zijn beschikking heeft. Anders ontkomt de coach niet aan een minder geleidelijke opbouw in wedstrijdbelasting. De coach moet tijdens de seizoensvoorbereiding goed waken voor onderbelasting bij de niet-basispelers. Het risico dreigt dat de wisselers in de loop van de voorbereiding steeds minder aan spelen toe zullen komen. De coach gaat steeds meer met zijn basis zelf aan de slag. Om ook nummer 12 tot en met 20 aan hun 90 minuten te laten komen, kan de coach gebruik maken van de optie zoals hierboven staat beschreven voor trainingsweek 5 van de teamperiodisering. De coach kan zijn selectie opsplitsen in twee groepen (zie blz. 204).

9.5.18 Plannen oefenwedstrijden in relatie tot cyclus

Tijdens het seizoen heeft de coach soms behoefte aan het spelen van een oefenwedstrijd. Hij zal deze wedstrijd heel bewust moeten plannen om zo het rendement van de teamperiodisering zo min mogelijk te ondermijnen. De richtlijnen op dit vlak staan beschreven in figuur 9.3. Het komt erop neer dat de coach een oefenwedstrijd het best kan plannen tussen de tweede en derde week, tussen de vierde en vijfde week of tussen de zesde week en de eerste week van de nieuwe cyclus. Zodoende worden de voetbalconditionele training in week 1 en week 2 (partijvormen 11v11/8v8), in week 3 en week 4 (partijvormen 7v7/5v5 en Voetbalsprints met weinig rust) en in week 5 en week 6 (partijvormen 4v4/3v3 en Voetbalsprints met veel rust) van de cyclus niet onderbroken.

In week 1 en week 2 staan de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma. Binnen zeven dagen werkt het team deze voetbalconditionele prikkel tweemaal af. Het trainingseffect van beide trainingen kan als het ware worden opgestapeld. Als nu tussen week 1 en week 2 van een cyclus een oefenwedstrijd wordt gepland, zit er ineens 14 dagen tussen deze twee voetbalconditionele partijvormen. Als gevolg van deze langere tussenliggende periode zal het uiteindelijke trainingseffect van deze twee voetbalconditionele trainingen minder zijn. De oefenwedstrijd

kan daarom beter na week 2 en vóór week 3 van de cyclus plaatsvinden. In week 3 staan namelijk andere voetbalconditionele trainingsvormen op het programma dan in week 1 en week 2.

Binnen de teamperiodisering op blz. 280 is trainingsweek 5 een goed voorbeeld. De midweekse oefenwedstrijd is gepland in een trainingsweek tussen week 4 en week 5 van de eerste cyclus. In de weken voorafgaand aan deze oefenwedstrijd worden op dinsdag de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 en de Voetbalsprints met weinig rust niet onderbroken. Hetzelfde geldt voor de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 en de Voetbalsprints met veel rust in de weken na de oefenwedstrijd. Soms heeft de coach dit aspect niet in eigen handen. Zo moet het amateurteam een bekerwedstrijd spelen in trainingsweek 7. Dit valt precies tussen cyclus 1/week 5 en cyclus 1/week 6. Dit betekent dat de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 en de Voetbalsprints met veel rust worden onderbroken. Er zitten nu geen 7 maar 14 dagen tussen training 17 en 22. Soms is dit een kwestie van overmacht.

Figuur 9.3 Het plannen van oefenwedstrijden in relatie tot het periodiseringsmodel van zes weken.

oefenwedstrijd		of		oefenwedstrijd		of		oefenwedstrijd	
week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 1			
11v11 / 8v8		7v7 / 5v5		4v4 / 3v3					
Explosiviteits- voorbereidende vormen		voetbalsprints met weinig rust		voetbalsprints veel weinig rust					

9.5.19 Plannen van trainingskamp

Een belangrijk advies aan de coach is om ook tijdens een trainingskamp niet meer trainingsarbeid te plannen dan spelers gewend zijn. Het is onverstandig om tweemaal daags te trainen of om op één en dezelfde dag te trainen en een wedstrijd te spelen. Dat gebeurt normaal gesproken ook niet. Amateurs zijn dat niet gewend. Een veel gemaakte fout tijdens het plannen van een trainingskamp is dat de coach trainingen gebruikt om de dag te vullen. Daar zijn trainingen natuurlijk niet voor bedoeld. Het is de verantwoordelijkheid van de coach om andere activiteiten te bedenken dan een trainingssessie om het dagprogramma te vullen. Anders zal een trainingskamp dermate vermoeiend zijn dat spelers in de week daarna nog naweeën zullen ondervinden. Blessures liggen ook dan op de loer.



Zal een sporter in de aanloop naar de Olympische Spelen tijdens een trainingskamp een avond doorzakken? Waarschijnlijk niet. Toch zijn er nog steeds voetbalcoaches die hun spelers de mogelijkheid geven om tijdens een trainingskamp een avond met z'n allen op stap te gaan. Zij scharen deze activiteit ten onrechte onder de noemer teambuilding (zie blz. 36). Het spreekt voor zich dat over de invulling van een zogenaamde stapavond van alles valt te zeggen. Dit boek beperkt zich tot het advies om spelers – die laat naar bed gaan – de volgende dag uit te laten slapen. Het motto 'in de nacht een man, overdag een man', is alles behalve professioneel. Voorkom dat spelers de volgende dag vermoeid aan het ontbijt zitten. Ook dit kan namelijk doorwerken in de weken na het trainingskamp. De coach die zijn spelers met een slaapttekort laat trainen of spelen, is zeer amateuristisch.

Zelfs als de coach alle bovenstaande adviezen omtrent het plannen van een trainingskamp opvolgt, dan nog is het verstandig om in de week na het trainingskamp extra rustmomenten in te bouwen. Ook het best geplande trainingskamp kost meer energie van spelers dan een doorsnee trainingsweek. De coach zal merken dat dankzij deze aanpak aanzienlijk minder vermoeidheid, overbelasting en blessureleed zal optreden binnen zijn spelersgroep.

Zelfs topamateurspelers zijn niet gewend aan twee voetbalactiviteiten op één dag.

9.5.20 Veldafmetingen voetbalconditionele partijvormen

De grootte van het speelveld heeft uiteraard enorm veel invloed op de intensiteit van een partijvorm. Dit is zeker het geval tijdens een voetbalconditionele training. In het vorige hoofdstuk is een vuistregel geïntroduceerd (zie figuur 8.9). Tijdens een partijvorm 9v9 wordt gespeeld met 8 veldspelers. De afmeting van het veld is dan 8 x (10 x 5) meter, oftewel 80 x 40 meter. In de praktijk blijkt deze vuistregel heel aardig te werken, behalve voor de partijvormen 7v7/5v5. Dit soort partijvormen komen beter uit de verf op een met name breder speelveld dan de vuistregel voorschrijft. Het belang van de juiste veldafmeting geldt met name voor de partijvormen 7v7/5v5. Bij die voetbalconditionele partijvormen gaat het om het trainen van het Volhouden van vaak handelen, oftewel het trainen van omvang. Dit vraagt om

een groter speelveld. In de praktijk blijkt het voor de coach heel verleidelijk om te kiezen voor een kleiner speelveld dan deze vuistregel voorschrijft. In dat geval zou er geen sprake meer zijn van Intensieve Duurtraining. Een te klein speelveld leidt tot een veel hogere trainingsintensiteit. De training zal steeds meer gaan lijken op Extensieve Intervaltraining. Deze laatstgenoemde trainingsmethode staat voor het verbeteren van het Vaker handelen in plaats van het beoogde Volhouden van vaak handelen. Het kleine speelveld leidt dus tot een – onbedoelde – verschuiving van de trainingsdoelstelling. Week 3 en week 4 van iedere cyclus lijken zodoende wel erg veel op de weken 5 en week 6, waarin de eveneens intensieve partijvormen 4v4/3v3 op het programma staan. Er dreigt dan éézijdige belasting te ontstaan.

9.6 Het periodiseren van de warming-up

Ook het plannen van de warming-up is onderdeel van de teamperiodisering. Door de inhoud van de warming-up goed af te stemmen op de trainingsinhoud kan de coach het uiteindelijke rendement van zijn trainingen verhogen. Hieronder staan allereerst

de verschillende onderdelen van een warming-up beschreven. Vervolgens wordt besproken hoe de coach kan variëren in deze onderdelen om uiteindelijk te komen tot de ideale afstemming op het vervolg van de training.

9.6.1 De verschillende onderdelen van de warming-up

De warming-up kan grofweg in een aantal fasen worden ingedeeld. Een nadere analyse van deze fasen wijst uit dat de inhoud van de warming-up

niet wordt gevormd door een verzameling rituelen maar bestaat uit doelgericht oefeningen ter bevordering van de trainings- en wedstrijdprestatie.

9.6.1.1 Inlopen

De eerste doelstelling van een warming-up is het opwarmen van het lichaam. Door rustig in te lopen, neemt geleidelijk de temperatuur van onder meer de spieren toe. Spieren functioneren beter bij een hogere temperatuur. Uiteraard heeft dit ook weer een bovengrens. Tijdens zeer intensieve arbeid produceren spieren zoveel warmte dat ze juist weer minder goed gaan functioneren. Overigens gebruiken tegenwoordig steeds meer teams het inlopen om al rustig met de binnenkant van de voet de bal naar elkaar toe te passen en zo het balgevoel te activeren. Ook tijdens het rustig rondspelen van de bal kan een speler prima opwarmen.



9.6.1.2 Statisch rekken

In het verlengde van het inlopen, vindt het rekken van de spieren plaats. Sinds halverwege de jaren tachtig maakt men ook in de voetbalsport gebruik van het statisch rekken. Spelers staan 10-15 seconden lang stil en rekken een spier. Deze manier van rekken, is komen overwaaien uit Amerika met als bedoeling blessurepreventie. Echter, uit al het wetenschappelijk onderzoek sinds die tijd is gebleken dat statisch rekken geen enkel positief effect heeft op het voorkomen van (spier)blessures in de sport in z'n algemeenheid en het voetballen in het

bijzonder. Het statisch rekken van spieren blijkt zelfs averechts te werken voor de voetbalprestatie. Explosiever handelen en het Volhouden van explosief handelen, zijn twee van de vier voetbalconditionele eigenschappen die samen de voetbalconditie van een speler vormen. Uit onderzoek is gebleken dat statisch rekken ten koste gaat van (een deel van) de explosiviteit van spieren. Een speler die voorafgaand aan de wedstrijd statisch rekt, zal tijdens de wedstrijd minder Explosief handelen.

9.6.1.3 Dynamisch rekken

Toch zullen spieren tijdens de warming-up moeten worden voorbereid op het feit dat zij tijdens de verschillende (explosieve) voetbalhandelingen zullen worden (uit)gerekt. Daarnaast bevorderen rekkingsoefeningen de mobiliteit en doorbloeding van gewrichten. Kortom, in plaats van statisch rekken, zullen spelers een andere vorm van rekken moeten toepassen. Het dynamisch rekken van de spieren is daarvoor het meest geschikt. Men moet hierbij denken aan oefeningen als 'knieheffen' (dynamisch rekken hamstrings) en 'hakken-billen' (dynamisch rekken quadriceps). Kortom, de klasieke dynamische loopvormen hebben een hele belangrijke functie tijdens de warming-up. Toch is het voor iedere coach interessant om een keer

aan zijn spelers te vragen waarom zij bepaalde dynamische loopvormen uitvoeren tijdens de warming-up. Meestal zullen spelers antwoorden dat zij die vormen doen uit gewoonte. Dit blijkt ook vaak uit de manier waarop spelers oefeningen als hakken-billen en knieheffen uitvoeren. Zij voeren deze loopvormen vaak half uit, omdat het in hun beleving meer een ritueel is dan iets functioneels. Het is iets dat er bij hoort. Ze doen de oefeningen al vanaf 6-jarige leeftijd toe zij begonnen met voetballen en zelden heeft iemand de moeite genomen om aan hen uit te leggen wat de achtergrond is van deze loopvormen. Het heeft daarom vaak geen betekenis voor spelers. Hopelijk is dat vanaf nu anders.

9.6.1.4 Passen en trappen

Coaches (en ook spelers) vinden het vaak prettig om regelmatig een pass- en trapoefening te doen als een soort verlengde warming-up, zodat spelers met een goed balgevoel aan de kern van de training beginnen. Vanuit dat perspectief hebben de verschillende pass- en trapvormen hun nut ruimschoots bewezen. Het activeren van het balgevoel

is namelijk een heel andere doelstelling dan het voetballeerproces, oftewel het beter leren voetballen. In die laatste context is een pass- en trapvorm niet het eerste waar de coach aan denkt. Er zijn in eerste instantie andere trainingsvormen te bedenken die meer rendement opleveren als het gaat om beter leren passen (zie paragraaf 3.5.2).

9.6.1.5 Positiespel

De coach kan het positiespel gebruiken als vereenvoudiging van het 11v11 binnen een bepaald methodisch stappenplan. Anderzijds kan een positiespel ook dienen als een verlengde warming-up. Tijdens een algemeen positiespel kunnen spelers

niet alleen het balgevoel activeren maar ook alvast wennen aan zaken als handelingssnelheid en keuzes maken. Vanuit het algemene positiespel gaat de coach vervolgens over naar de vereenvoudiging van 11v11 om daarna de training af te sluiten met partijvormen 11v11/8v8.

9.6.2 De extensieve en intensieve warming-up

Grofweg zijn twee verschillende warming-ups te onderscheiden. Enerzijds is daar de extensieve warming-up met een (aanvankelijk) lage intensiteit en

een relatief grote omvang. Anderzijds kan de coach kiezen voor een intensieve warming-up met een relatieve hoge intensiteit en een kleinere omvang.

9.6.2.1 Dynamisch rekken

De dynamische loopvormen kunnen zowel op een extensieve als intensieve manier plaatsvinden. Tijdens de extensieve variant worden de dynamische loopvormen uitgevoerd met veel rust tussendoor.

In het geval van een intensieve warming-up volgen de verschillende vormen elkaar in hoog tempo op en worden ze steeds afgesloten met een versneling of sprint.



Een intensieve warming-up bestaat onder andere uit dynamisch rekken.

9.6.2.2 Passen en trappen

Binnen de pass- en trapvormen kan eveneens onderscheid worden gemaakt tussen intensieve en extensieve vormen. Tijdens intensieve pass- en trapvormen zijn de afstanden waarover spelers passen over het algemeen kort, is het tempo hoog en komen spelers veel en snel achter elkaar aan de

beurt. Een pass- en trapvorm wordt vanzelf extensief als spelers verder van elkaar staan en daardoor de passafstand groter is. Het tempo in de trainingsvorm is dan vaak lager en spelers komen minder vaak aan de beurt. Kortom, grotere afstanden betekenen meestal een lagere intensiteit.

9.6.2.3 Positiespel

Tenslotte zijn er ook intensieve en extensieve varianten te onderscheiden als het gaat om positie-spelen. Bij een intensief positieospel moet men denken aan vormen met een beperkt aantal spelers

zoals bij het 6v3 en het 4v4+2 kaatsers. Extensieve positie-spelen bestaan meestal uit grotere aantallen spelers, zoals het geval is bij onder meer 8v8+2 kaatsers.

9.6.3 Het plannen van de warming-up

Het mag duidelijk zijn dat een extensieve warming-up bestaat uit dynamische loopvormen met tussendoor veel rust en/of een extensieve pass- en trapvorm met grote onderlinge afstanden en/of een positieospel met veel spelers (bijv. 8v8+2 kaatsers). De intensieve variant van de warming-up bestaat

uiteeraard uit dynamische loopvormen kort achter elkaar en/of een pass- en trapvorm met kleine onderlinge afstanden en/of een positieospel met relatief weinig spelers (bijv. 6v3). Het is overigens niet zo dat elke warming-up ook altijd uit alle drie de bovengenoemde onderdelen moet bestaan.

De dynamische loopvormen vormen meestal wel de basis, maar de keuze voor een pass- en trapvorm en/of een positiespel is vaak afhankelijk van de invulling van de rest van de training. Het onderscheid tussen een extensieve en intensieve warming-up heeft te maken met de inhoud van de training. Daarnaast wordt het plannen van

de warming-up ook beïnvloed door het moment binnen een trainingsweek. Hieronder volgt een opsomming van alle mogelijke keuzes voor de coach. De volgorde binnen dit rijtje geeft ook de belangrijkheid aan. Mochten twee regels tegenstrijdig zijn aan elkaar, dan ligt de prioriteit bij de regel die het hoogst staat in onderstaande opsomming:

- | | | |
|----|--|-----------------------------|
| 1. | eerste training na een wedstrijd | warming-up extensief |
| 2. | laatste training voor een wedstrijd | warming-up intensief |
| 3. | explosieve voetbalhandelingen met weinig rust | warming-up intensief |
| 4. | explosieve voetbalhandelingen met veel rust | warming-up intensief |
| 5. | voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 | warming-up intensief |
| 6. | voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 | warming-up intensief |
| 7. | voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 | warming-up intensief |

9.7 Het periodiseren van afwerkvormen

Het afwerken op doel is voor veel spelers de favoriete trainingsvorm. Tijdens een afwerkvorm schieten spelers vanuit verschillende richtingen en vanaf iedere afstand op doel. Normaal gesproken staat het afwerken op doel elke trainingsweek minimaal één keer op het programma. Het moment waarop deze afwerkvorm wordt gepland, luistert heel nauw. Het is een bekend verschijnsel dat tijdens – of in de dagen na – een afwerkvorm spierblessures ontstaan. Tijdens deze trainingsvorm dreigt immers continu het gevaar van overbelasting.

De coach moet op voorhand al zorgen dat spelers altijd uitgerust aan een afwerkvorm beginnen. Dit betekent dat bijvoorbeeld in de eerste twee dagen na een wedstrijd in de teamperiodisering geen plaats is voor het afwerken op doel. Ook is het heel onverstandig om in het tweede deel van een training een afwerkvorm te plannen nadat de spelers eerst een intensieve trainingsvorm hebben afgewerkt zoals bijvoorbeeld partijvormen 4v4/3v3. De dag na een voetbalconditionele training is ook geen ideaal moment voor een afwerkvorm, omdat het lichaam nog vermoeid is en bezig is met het repareren van alle beschadigingen als gevolg van de voetbalconditionele prikkel. Kortom, de coach laat zijn spelers alleen afwerken op doel indien zijn niet vermoeid zijn. Daarnaast zorgt hij ervoor dat spelers tijdens de afwerkvorm niet alsnog geblesseerd raken als gevolg van vermoeidheid. Het schieten op doel zorgt voor enorme piekbelastingen op de spieren. Het zijn vaak (bijna) maximaal explosieve handelingen. Daarom doen spelers er verstandig aan om tijdens het eerste deel van een

afwerkvorm de bal met de binnenkant van de voet op doel te schieten. Zodoende krijgt het lichaam de kans te wennen aan dit type belasting. In feite is dit een soort warming-up. Vervolgens gaan spelers steeds explosiever op doel schieten. Belangrijk is dat zij te allen tijde de controle over de handeling behouden en niet alleen maar bezig zijn met zo hard mogelijk schieten. Een ander risico is dat een speler tijdens een afwerkvorm in een tijdsbestek van 15-30 minuten bij wijze van spreken net zo vaak op doel schiet als gedurende alle wedstrijden van een heel seizoen bij elkaar. Ook dat is een vorm van overbelasting. Teveel herhalingen en te korte rust tussen herhalingen zijn de belangrijkste oorzaken dat spelers tijdens een afwerkvorm vermoeid raken. Vermoeidheid is de voornaamste reden dat spelers ongecontroleerd en ongecoördineerd op doel schieten. Het is algemeen bekend dat bij een vermoeide speler de signalen vanuit de hersenen naar de spieren soms langzamer verlopen. In dat geval kan het gebeuren dat een speler tijdens het schieten bepaalde spieren te laat aanspant, waardoor een verrekking of zelfs een scheuring van een spier kan ontstaan. Daarom zal de coach – bijvoorbeeld tijdens de voetbalsprints met weinig rust – zijn spelers moeten wijzen op het belang van gecontroleerd afwerken op doel. Juist tijdens intensieve trainingssituaties moeten spelers gecoacht worden, zodat zij niet alleen maar bezig zijn met zo hard mogelijk schieten. De coach zou zijn spelers de opdracht kunnen geven om (aanvanke-lijk) alleen met de binnenkant van de voet te scoren. Bijkomend voordeel is dat spelers zodoende veel meer gericht zijn op het bewust plaatsen van de bal.

9.8 Het periodiseren van de keeperstraining

In principe zijn de keepers een integraal onderdeel van de teamperiodisering, zoals deze tot nu toe is beschreven in dit boek. Ook voor deze speelpositie geldt een geleidelijke opbouw van omvang naar intensiteit. Toch is het de moeite waard om

het handelen door keepers nader te analyseren en op basis daarvan te onderzoeken in hoeverre het periodiseren van de keeperstraining in de praktijk daadwerkelijk een afgeleide is van de uiteindelijke wedstrijdprestatie.

9.8.1 Het keepersvermogen

Tijdens de voetbalconditionele wedstrijdanalyse is ook gekeken naar hoe vaak de verschillende keepershandoelingen, zoals het uitkomen, een voorzet onderscheppen en een schot tegenhouden, tijdens de wedstrijd sprintend, springend of duellerend worden uitgevoerd. Uit figuur 9.4 blijkt direct dat keepers veel minder vaak explosief handelen in vergelijking met de meeste veldspelers. Als gevolg van het relatief beperkte aantal explosieve keepershandoelingen is er niet of nauwelijks sprake van verschillen tussen voetbalniveaus. Keepers in de Eredivisie van het profvoetbal handelen niet vaker dan een amateurkeeper. In sommige gevallen is het juist andersom. Hieruit kan worden geconcludeerd dat het binnen het keepersvermogen vooral gaat om het Beter handelen. Het verschil tussen spelniveaus zit vooral in de kwaliteit van de keepershandoeling en niet in het aantal handelingen (oftewel het Vaker handelen). In de tweede helft voert de keeper eveneens slechts een beperkt aantal handelingen uit. Tussen twee verschillende keepershandoelingen kunnen soms wel 3-5 minuten zitten. Ook het juist niet hoeven handelen gedurende langere tijd stelt hoge eisen aan een keeper. In de volksmond heet

dit dat de keeper zijn concentratie moet kunnen vasthouden. In plaats van deze contextloze term kan de coach ook (voetbal)handelingstaal gebruiken. Vanuit dat perspectief gaat het dan om het Volhouden van (af en toe) goed handelen.



Uit onderzoek blijkt dat er geen verschillen zijn tussen spelniveau's wat betreft het aantal keeperssprints.

Figuur 9.4 De voetbalconditionele wedstrijdanalyse voor keepers.

	Sprints	Sprongen	Duels	Totaal
Profvoetbal				
Eredivisie	22	12	16	50
Eerste Divisie	19	14	16	49
Jeugdvoetbal				
Onder 23	22	11	13	46
Onder 19	19	14	18	51
Onder 17	21	11	14	46
Onder 15	23	10	14	47
Onder 13	20	13	17	50
Amateurvoetbal				
Hoofdklasse	22	12	17	51
Tweede klasse	16	15	17	48
Vijfde klasse	18	14	16	48

9.8.2 De keepersconditie

De twee dominante factoren binnen het keepersvermogen zijn het Beter handelen en het Volhouden van (af en toe) goed handelen. In het verlengde hiervan liggen de voetbalconditionele eigenschappen Explosiever handelen en het

Volhouden van (af en toe) explosief handelen. Op basis van deze constatering is het mogelijk de verschillende trainingsvormen binnen de teamperioodisering te analyseren vanuit het perspectief van de keeper.

9.8.3 De keeperstraining

Geheel in de lijn van de handelingstheoretische visie op voetballen, vindt het trainen van keepers primair plaats binnen 11v11 of een vereenvoudiging daarvan. Ook voor keepers is het zaak de relatie tussen spelinzicht, communicatie, individuele techniek en voetbalconditie te bewaken. Daarom vindt tijdens iedere teamtactische en voetbalconditionele training binnen een methodisch stappenplan automatisch ook een vorm van keeperstraining plaats. De keeperstrainer houdt zich bezig met het coachen van de keepers binnen deze (afgeleide) wedstrijd situaties.



Tijdens partijvormen 4v4/3v3 dreigt het gevaar van overbelasting voor de keepers. De coach zal hun arbeidrustverhouding moeten bewaken.

9.8.3.1 Partijvormen 11v11/8v8

Ook voor keepers zijn de partijvormen 11v11/8v8 de ideale trainingsvorm richting de wedstrijd. Toch beleven veel keepers deze trainingsvorm niet altijd als zodanig. Ze vinden dat ze tijdens grote partijvormen te weinig te doen krijgen en daardoor hebben ze soms zelfs het gevoel dat ze helemaal niet getraind hebben. Tenzij de coach in staat is om zijn keepers duidelijk te maken dat zij tijdens partijvormen 11v11/8v8 juist heel goed kunnen trainen op het Volhouden van (af en toe) goed handelen. De uitdaging is om bijvoorbeeld 3 x 12 minuten lang om de paar minuten die ene keepershandeling

perfect uit te voeren. Zoals gezegd, in de volksmond heet dit het trainen van concentratie. Deze contextloze terminologie is echter minder concreet en praktisch dan de in dit boek gehanteerde voetbaltaal. Kortom, tijdens partijvormen 11v11/8v8 leert de keeper om met zijn aandacht bij het spel te blijven en ook na verloop van tijd keepershandelingen nog steeds goed uit te voeren. Voor het trainen van het Beter handelen – oftewel het beter leren uitvoeren van keepershandelingen – zijn grote partijvormen natuurlijk veel minder geschikt. Daarvoor is het aantal herhalingen tijdens 11v11 te klein.

9.8.3.2 Partijvormen 7v7/5v5

Het spreekt voor zich dat ook de keeper tijdens partijvormen 7v7/5v5 vaker zal moeten handelen dan tijdens partijvormen 11v11/8v8. Allerlei spelsituaties komen daardoor vaker voor in korte tijd. Dit is ideaal om vanuit teamtactisch oogpunt bijvoorbeeld het samenwerken tussen de keeper en zijn verdedigers te trainen. Tijdens partijvormen 7v7/5v5 ontstaan iedere minuut wel spelsituaties

waarin deze samenwerking op de proef wordt gesteld. Ook vanuit keepersconditioneel oogpunt is deze trainingsvorm zinvol. Soms gebeurt het in de wedstrijd dat een keeper weldegelijk meerdere explosieve keepershandelingen kort achter elkaar moet uitvoeren. Het is daarom zaak de voetbalconditionele eigenschap Sneller herstellen wel tot op zekere hoogte te ontwikkelen.

9.8.3.3 Partijvormen 4v4/3v3

Met name de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 staan erom bekend dat spelers heel vaak moeten handelen in zeer korte tijd. Dit geldt vanzelfsprekend ook voor de twee keepers tijdens deze partijvormen. Uit onderzoek blijkt dat zij tijdens 2 x 6 x 3 minuten 4v4 met 1 minuut rust (stap 9) veel meer explosieve keepershandelingen moeten uitvoeren dan tijdens alle competitiewedstrijd bij elkaar in een heel seizoen. In een dergelijke

trainingssituatie dreigt daarom voor de keepers het gevaar op over-overload. Dit is helemaal het geval indien de coach werkt met drie of vier teams die steeds doorwisselen. De twee keepers krijgen dan geen enkel moment rust. In feite is dit een vorm van overbelasting. Blessures liggen in zo'n situatie op de loer. De coach zal daarom tijdens dit soort partijvormen heel bewust moeten omgaan met de belasting van de keepers.

9.8.3.4 Voetbalsprints met weinig en veel rust

De Voetbalsprints met weinig en veel rust vinden over het algemeen plaats binnen afwerkvormen. Na een dieptepass vindt een sprintduel plaats tussen twee spelers. De speler die de bal verovert, rondt af op doel. Omdat de keepers de vrijheid hebben om een te harde dieptepass te onderscheppen, voorkomen zij dat spelers van te dichtbij afronden

en de keepers op voorhand al kansloos zijn. Hoewel keepers ook in dit soort trainingssituaties veel explosieve keepershandelingen moeten uitvoeren in een korte tijd, krijgen zij wel na 8-10 handelingen een paar minuten rust. De dreigende overbelasting – zoals beschreven bij de partijvormen 4v4/3v3 – is daardoor aanzienlijk minder.

9.8.3.5 Specifieke keeperstraining

Hoewel ook binnen de keeperstraining de 11v11 het vertrekpunt is, vragen sommige specifieke situaties om het trainen van keepershandelingen in een (bijna) geïsoleerde situatie. Soms is de coach van mening dat hij bepaalde keepershandelingen ook moet trainen in een trainingsvorm met alleen de keeper en zonder medespelers of tegenstanders. Hij vereenvoudigt de 11v11 in dat geval helemaal tot aan het individu (zie figuur 9.4). In een dergelijke geïsoleerde trainingssituatie is het wel zaak dat de coach het aantal herhalingen en de rust tussen herhalingen bewaakt. Wat betreft keepershandelingen gaat het vanuit voetbalconditioneel oogpunt namelijk vooral om het Explosiever handelen. De keeper zal daarom elke herhaling maximaal explosief moeten uitvoeren. Alleen dan

zal de grens van 100% langzaam verschuiven naar 101%. Dit vereist een maximale rust tussen herhalingen, zodat het fosfaatsysteem helemaal is bijgevuld en de keeper niet meer buiten adem is. Deze constatering heeft consequenties voor het werken in series tijdens de keeperstraining. Keepers moeten soms 8-12 keer achter elkaar duiken, sprinten of springen. Tijdens zo'n serie zullen alleen de eerste en misschien de tweede herhaling maximaal explosief uitgevoerd worden. De uitvoering van de overige 7-10 herhalingen is per definitie minder dan 100% explosief. Deze herhalingen leveren daarom nauwelijks een bijdrage aan het Explosiever handelen. Het trainen van een bepaalde keepershandeling in series groter dan 2-4 herhalingen is dus niet het vertrekpunt van keeperstraining.

9.8.4 Conclusie

Met behulp van de voetbalconditionele wedstrijd-analyse is allereerst het keepersvermogen in handelingstaal geanalyseerd. Op basis van deze analyse is ook de keepersconditie in handelingstaal gedefinieerd en zijn vervolgens algemene

theoretische en praktische richtlijnen voor de keeperstraining beschreven. Voor concrete praktische uitwerkingen van de keeperstraining kan de lezer tegenwoordig kiezen uit verschillende boeken.



Het keepersvermogen bestaat vooral uit het Beter handelen en in het verlengde daarvan uit de voetbalconditionele eigenschap Explosiever handelen.

9.9 Het periodiseren van de trainingsbelasting voor wisselers

Wisselers die niet of nauwelijks aan spelen toe komen, lopen het gevaar dat zij voetbalconditioneel een achterstand oplopen ten opzichte van de basisspelers. Om dit zoveel mogelijk te voorkomen, kan de coach besluiten deze spelers extra arbeid te laten verrichten. Het plannen hiervan luistert uiteraard zeer nauw binnen een teamperiodisering. Bij twee trainingen per week is het zelfs vrijwel onmogelijk.

De eerste training na een wedstrijd spelen wisselers indien mogelijk kleine partijvormen.



9.10 Conclusie

De teamperiodisering voor een jeugd- of senioren-team op blz. 218 heeft in dit hoofdstuk duidelijk meer betekenis gekregen. Alle trainingen staan nu in grote lijnen beschreven en overal is een onderbouwing voor gegeven. Zoals gezegd, is dit hoofdstuk in feite het resultaat van het jarenlang periodiseren van voetballen op alle denkbare niveaus. Het is de uitkomst van een bepaald proces dat gebaseerd is op een hele duidelijke visie.

Daarom is het ook niet de bedoeling dat coaches de uitgewerkte teamperiodisering in dit boek letterlijk kopiëren. De lezer wordt deelgenoot gemaakt van het bovengenoemde proces in de hoop dat hij of zij daar iets uit kan oppikken dat bruikbaar is binnen zijn of haar werkterrein. Hetzelfde geldt voor alle komende hoofdstukken. De doelstelling van dit boek is niet kopiëren maar inspireren.

Week 1: Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli: Training 1
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 1)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 20 juli: Training 2
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 11 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 7)

Do. 22 juli: Training 3
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 24 aug.: Training 4
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 11 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Week 2: Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli: Training 5
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 27 juli: Training 6
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 29 juli: Training 7
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 31 juli: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Iedere jeugd- of seniorencoach in het amateurvoetbal kan gebruik maken van deze teamperiodisering. Op blz. 278 staat beschreven hoe de coach de opbouw binnen deze voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn eigen praktijksituatie op het moment dat hij op andere avonden traint of indien zijn team twee keer per week traint in plaats van drie keer, zoals in dit voorbeeld.

In deze teamperiodisering is ook het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen verwerkt, zoals staat beschreven in hoofdstuk 5. Er is gebruik gemaakt van de methodische stappen die staan uitgewerkt op blz. 89 t/m 93.

Week 3: Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.: Training 8
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 3 aug.: Training 9
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 1)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 5.5 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 4)

Do. 5 aug.: Training 10
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 2 minuten rust

Za. 7 aug.: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Week 4: Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.: Training 11
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 10 aug.: Training 12
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 12 aug.: Training 13
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 2 minuten rust

Za. 14 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met veel rust
6 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 1)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 2 minuten rust (nulmeting, stap 3)
Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1
• Warming-up (intensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met veel rust
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 4)
Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1
Ma. 13 sep.: Training 24
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 sep.: Training 25
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 16 sep.: Training 26
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2
Ma. 20 sep.: Training 27
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 21 sep.: Training 28
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)

Do. 23 sep.: Training 29
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3
Ma. 27 sep.: Training 30
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 28 sep.: Training 31
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 30 sep.: Training 32
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust

Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4
Ma. 4 okt.: Training 33
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 5 okt.: Training 34
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6,5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 6)

Do. 7 okt.: Training 35
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust

Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week

Ma. 11 okt.: Training 36

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)

Do. 14 okt.: Training 37

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5

Ma. 18 okt.: Training 38

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
 - 7 x 5 meter met 30 seconden rust
 - 4 x 15 meter met 45 seconden rust
 - 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 1 minuut met 1,5 minuten rust (overload, stap 4)

Do. 21 okt.: Training 40

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 23 okt.: Training 41

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
 - 7 x 5 meter met 30 seconden rust
 - 4 x 15 meter met 45 seconden rust
 - 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 1 minuut met 1,5 minuten rust (overload, stap 4)

Week 15: Cyclus 2 / week 6

Ma. 25 okt.: Training 42

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 26 okt.: Training 43

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
 - 7 x 5 meter met 30 seconden rust
 - 5 x 15 meter met 45 seconden rust
 - 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 1 minuut met 1 minuut rust (overload, stap 5)

Do. 28 okt.: Training 44

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

Periodiseren is anticiperen

10.1 Inleiding

De teamperiodisering is het vertrekpunt van waaruit de coach aan de slag gaat. Deze trainingsplanning is echter geen doel op zichzelf. Het is een middel om voetballers beter te maken en niet andersom. Voetballers zijn geen middel om de teamperiodisering volgens de letter van de wet uit te kunnen voeren. Het is daarom iedere dag maar weer de vraag in hoeverre de coach vasthoudt aan de geplande trainingsinhoud. De snelheid waarmee de coach stappen maakt binnen een methodisch stappenplan is vooral afhankelijk van de snelheid waarmee de spelers leren en het team zich ontwikkelt. Hier zal de coach op moeten anticiperen. Daarnaast ontvangt hij iedere dag signalen vanuit de spelersgroep als geheel of van individuele spelers in het bijzonder. Het kan soms heel verstandig zijn om tijdens het periodiseren op dergelijke signalen te anticiperen door de teamperiodisering op bepaalde punten aan te passen. Natuurlijk is het zo dat spelers elke dag tal van signalen afgeven. Het is zaak dat de coach hierin het kaf van het koren weet te scheiden. Hij moet kunnen aanvoelen welke signalen er toe doen en welke niet. Men noemt dit al gauw het werken op gevoel. Maar wat bedoelt men precies met gevoel? Dit begrip is namelijk nogal vaag en algemeen.

Vaak is het zo dat hoe langer iemand het vak van voetbalcoach uitoefent, hoe sneller een bepaalde situatie zal worden onderkend. Dit heeft simpelweg te maken met het feit dat de coach bepaalde situaties al eens eerder heeft meegemaakt. Het werken op gevoel heeft daarom vooral te maken met coachervaring. De onervaren coach is in feite de coach die nog onvoldoende fouten heeft gemaakt om van te leren. Zijn gevoel zal de beginnend coach daarom regelmatig in de steek laten. Ondanks een schat aan ervaring kan de coach met het werken op gevoel nog alle kanten uit. Zo zijn er coaches die denken en handelen van dag tot dag en daarmee weinig oog hebben voor de lange termijn. Het gevaar van een dergelijke werkwijze is dat de coach op een gegeven moment moet anticiperen op het anticiperen. De coach kan dit probleem voorkomen, door gebruik te maken van een teamperiodisering. Deze gestructureerde werkwijze zorgt ervoor dat de coach vandaag met een gerust hart kan afwijken van de trainingsplanning, zonder dat dit direct consequenties heeft voor de trainingsinhoud van de daaropvolgende dagen. Die staan immers al globaal beschreven in de teamperiodisering.

Kortom, een gestructureerde werkwijze maakt het voor de coach een stuk eenvoudiger om op basis van zijn gevoel te anticiperen op de dagelijkse gang van zaken. Dankzij de bovenstaande argumenten is direct de discussie over zogenaamde praktijkcoaches en theoriecoaches overbodig. Een goede coach dient namelijk verstand van voetballen te hebben (praktijk) en zijn ideeën vervolgens op een duidelijke en gestructureerde manier te kunnen overbrengen (theorie) op zijn spelers. Enerzijds moeten de dingen die hij tegen zijn spelers zegt wel over voetballen gaan (praktijk). Anderzijds moet er ook een kop en een staart aan zijn verhaal zitten (theorie). Anders kunnen de spelers hun coach niet volgen en raken zij het spoor bijster. Dit laatste is een punt waar veel coaches in de praktijk vastlopen. De coach – veelal een ex-topvoetballer – maakt allerlei opmerkingen die op zichzelf allemaal kloppen. Hij springt alleen van de hak op de tak. Door de chaotische manier waarop hij dit doet, kunnen de spelers geen touw vastknopen aan zijn coaching of zijn trainingsopbouw. Structuur is in dat geval de ontbrekende schakel. Kortom, geen praktijk zonder theorie en geen theorie zonder praktijk. Het zal dus in de praktijk soms voorkomen dat de teamperiodisering voorschrijft dat de coach linksaf moet, maar dat

allerlei externe factoren hem ertoe brengen die dag toch rechtsaf te gaan. Deze vrijheid moet elke coach zichzelf te allen tijde geven. De teamperiodisering is slechts een middel en de spelers zijn het uiteindelijke doel. Zolang de coach elke keer maar weer naar zichzelf, zijn staf en zijn spelers kan onderbouwen waarom hij afwijkt van de oorspronkelijke trainingsplanning. Hieronder zullen nu voor alle voetbalconditionele trainingsvormen een aantal obstakels worden besproken waar de coach tegenaan kan lopen. In een boek over het periodiseren van voetballen, mag

immers geen hoofdstuk ontbreken waarin coaches handvatten krijgen aangereikt om dergelijke obstakels te omzeilen. Deze adviezen en oplossingen komen voort uit 15 jaar periodiseren van voetballen op alle niveaus. Uit dit hoofdstuk zal ook blijken dat het geen nut heeft om vooraf een heel seizoen gedetailleerd te plannen. De coach moet dagelijks en wekelijks op zoveel zaken anticiperen, dat het vooruit plannen zich meestal beperkt tot één cyclus. Aan het einde van iedere cyclus plant de coach weer de volgende cyclus.

10.2 Partijvormen 11v11/8v8

In week 1 en week 2 van elke cyclus staan de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma. Alleen al vanwege het grote aantal spelers dat noodzakelijk is om dit soort partij-

vormen te kunnen spelen, wordt van coaches verwacht dat zij creatief zijn. Hieronder volgt een aantal potentiële valkuilen, gekoppeld aan mogelijke oplossingen.

10.2.1 Te weinig spelers voorafgaand aan de training

In de teamperiodisering op blz. 280 staan in cyclus 2/week 1 de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma (training 25):

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust
(overload, stap 8)

Stel nu dat door omstandigheden voor deze training slechts 12 veldspelers en 2 keepers beschikbaar zijn. Men zal in dat geval niet verder komen dan een partijvorm 7v7 en dat valt buiten de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8. Wat zijn dan de mogelijkheden voor de coach? Er zit op dat moment niets anders op dan van de geplande Extensieve Duurtraining over te stappen naar de Intensieve Duurtraining, oftewel de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5. Binnen de teamperiodisering zit het team in deze fase van het seizoen op 4 x 6 minuten (training 12 en training 31).

Training 25 ziet er daarom als volgt uit:

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5
4 x 6 minuten met 2 minuten rust
(overload, stap 5)



10.2.2 Te weinig spelers gedurende de training

Het kan ook gebeuren dat bij aanvang van training 25 weliswaar voldoende spelers aanwezig zijn voor bijvoorbeeld een partijvorm 8v8, maar dat tijdens de training op een gegeven moment een tekort aan spelers ontstaat. Dit kan allerlei oorzaken hebben, zoals ziekte, leeftijd en revalidatie. Stel dat na bijvoorbeeld 2 x 12 minuten 8v8 nog 10 veldspelers en 2 keepers zijn overgebleven. De enige mogelijkheid is de training te vervolgen met een partijvorm 6v6. Deze partijvorm valt echter binnen de Intensieve duurtraining, oftewel de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5. Binnen deze methode geldt een andere verhouding tussen arbeid en rust. In plaats van een derde blok van 12 minuten, wordt de training afgesloten met één of twee blokken 6v6 van 6 minuten met tussendoor 2 minuten rust. Binnen de teamperiodisering zit het team in deze fase van het seizoen op 4 x 6 minuten (training 12 en 31).

Training 25 ziet er dan als volgt uit:

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvorm 8v8
2 x 12 minuten met 2 minuten rust
- Voetbalconditionele partijvorm 6v6
1-2 x 6 minuten met 2 minuten rust

In cyclus 2/week 2 houdt de coach zich gewoon weer aan de geplande belasting van 3 x 13 minuten partijvormen 11v11/8v8. Daar verandert in principe niets aan als gevolg van de aanpassing in de eerste week van cyclus 2.

10.2.3 Een heel seizoen lang te weinig spelers

Nu kan het voorkomen in het amateurvoetbal dat de coach vrijwel het gehele seizoen te maken heeft met een kleine spelersgroep van bijvoorbeeld maximaal 12 spelers. In dat geval zal Extensieve Duurtraining in de vorm van partijvormen helemaal niet mogelijk zijn. De eerste vier weken van elke cyclus zouden in dat geval kunnen bestaan uit Intensieve Duurtraining. Week 1 en week 2 heb-

ben dezelfde stap. In week 3 en week 4 wordt één stap hoger gewerkt. Elke week verzwaren zou aan het einde van het seizoen leiden tot een te hoge belasting. Daarnaast doet de coach er in deze situatie verstandig aan om ook af en toe een week helemaal niet voetbalconditioneel te trainen. Anders dreigt het gevaar van éézijdige belasting. De partijvormen 7v7/5v5 staan namelijk wel heel

Figuur 10.1 Indien voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 tijdens het seizoen niet mogelijk zijn, kan de coach in de eerste twee weken kiezen voor partijvormen 7v7/5v5.

	7v7 / 5v5 week 1	7v7 / 5v5 week 2	7v7 / 5v5 week 3	7v7 / 5v5 week 4
Cyclus 1	4 x 5 min.	4 x 5 min.	4 x 5.5 min.	4 x 5.5 min.
Cyclus 2	4 x 5.5 min.	4 x 5.5 min.	4 x 6 min.	4 x 6 min.
Cyclus 3	4 x 6 min.	4 x 6 min.	4 x 6.5 min.	4 x 6.5 min.
Cyclus 4	4 x 6.5 min.	4 x 6.5 min.	4 x 7 min.	4 x 7 min.
Cyclus 5	4 x 7 min.	4 x 7 min.	4 x 7.5 min.	4 x 7.5 min.
Cyclus 6	4 x 7.5 min.	4 x 7.5 min.	4 x 8 min.	4 x 8 min.

vaak op het programma, zoals blijkt uit figuur 10.1. De coach zou in week 1 en week 2 ook 6v6 + 2 keepers kunnen spelen op een groter speelveld dan in week 3 en week 4, zodat de partijvormen in de eerste twee weken een extensiever karakter krijgen. Een andere mogelijkheid is om in week 1

en week 2 wel 6v6 + 2 keepers te spelen maar in week 3 en week 4 over te gaan op 4v4 + 2 keepers met drie teams van 4 spelers. Ook binnen die variant zullen week 1 en week 2 duidelijk extensiever zijn dan de twee daaropvolgende weken.

10.2.4 Intervalloopvorm 1 in plaats van partijvormen 11v11/8v8

Om verschillende redenen kan het gebeuren dat de coach gedurende het seizoen vrijwel geen voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 kan laten plaatsvinden. Hoewel in dit hoofdstuk allerlei oplossingen worden aangedragen, blijft het een gemis indien de Extensieve Duurtraining niet of nauwelijks aan bod komt. Naast de reeds beschreven opties heeft de coach ook de mogelijkheid om zijn spelers eens in de zoveel tijd als alternatief

Intervalloopvorm 1 te laten afwerken. Deze geïsoleerde loopvorm staat beschreven op blz. 234 wordt normaal gesproken gebruikt tijdens de revalidatie van voetballers na een zware blessure. Deze loopvorm leent zich echter ook uitstekend om het hierboven beschreven probleem voor een deel op te lossen. Uiteraard is deze intervalloopvorm de uitzondering die de regel bevestigt.

10.2.5 Te grote omvang

Figuur 8.11 laat zien dat coaches binnen Extensieve Duurtraining bij wijze van spreken stappen kunnen maken tot in het oneindige. In het meest extreme geval speelt men 6 x 15 minuten 11v11/8v8. Het spreekt voor zich dat dit een uitzonderlijk hoge trainingsbelasting is. Het is heel goed denkbaar dat de coach – bijvoorbeeld bij 4 x 15 minuten – vindt dat het verder vergroten van de omvang binnen partijvormen 11v11/8v8 niet wenselijk is. Om in de daaropvolgende weken toch een verzwaring aan te kunnen brengen binnen deze partijvormen, zou hij ervoor kunnen kiezen om het speelveld geleidelijk te verkleinen. Men kan hierbij denken

aan een verschuiving van 100 x 50 meter naar 80 x 50 meter. Een dergelijk kleiner speelveld resulteert per definitie in een hogere intensiteit. In eerste instantie doet de coach dit alleen bij het laatste blok van 15 minuten. De volgende stap is dan dat ook tijdens het voorlaatste (derde) blok op een kleiner speelveld wordt getraind. Dit proces zet zich voort totdat alle vier partijvormen van 15 minuten op een kleinere ruimte worden gespeeld. Als gevolg van deze stappen vindt binnen de trainingsdoelstelling een verschuiving plaats van het steeds langer volhouden van een bepaald speltempo naar het volhouden van een steeds hoger speltempo.



De coach kan er aan het einde van het seizoen voor kiezen om de belasting binnen voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 niet verder te vergroten.

10.3 Partijvormen 7v7/5v5

In week 3 en week 4 van iedere cyclus staan de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 gepland. De praktijk wijst uit dat met name het aantal benodigde spelers binnen deze partijvormen de coach nogal eens voor problemen stelt.



10.3.1 Lastige aantallen spelers

Het meest voorkomende probleem bij partijvormen 7v7/5v5 is dat er eigenlijk teveel spelers zijn voor deze trainingvorm. De meest praktische oplossing is om te werken met drie teams en deze door te wisselen. Mocht één van de teams in die situatie een speler teveel hebben, dan kunnen bij dat team bijvoorbeeld twee spelers met een - tijdelijk - mindere belastbaarheid om en om spelen.

Stel dat de teamperiodisering 4 x 5.5 minuten voorschrijft. In dat geval hebben de partijvormen steeds de duur van 2 minuten en 45 seconden, waarna een vliegende wissel plaatsvindt tussen twee teams. Het exacte speelschema staat beschreven in figuur 10.2. Uit dit schema blijkt dat elk team steeds twee partijvormen van 2 minuten en 45 seconden (= 5.5 minuten) achter elkaar speelt en vervolgens 2 minuten en 45 seconden rust heeft. Deze rustperi-

ode is iets langer dan staat voorgeschreven binnen de trainingmethode Intensieve Duurtraining. De praktijk dwingt de coach soms echter tot dit soort concessies. Een langere rustpauze kent ook zijn grenzen. Als men binnen de teamperiodisering richting de 4 x 7 of 4 x 8 minuten gaat, zou namelijk al sprake zijn van rustperiodes van 3.5 tot 4 minuten. Dit is absoluut te veel van het goede in het geval van drie teams. Vanaf een belasting van 4 x 6 minuten doet de coach er verstandig aan niet de partijvormen nog langer te maken maar het aantal partijvormen te vergroten. Na 4 x 6 minuten volgt dan 5 x 6 minuten, 6 x 6 minuten, enzovoorts. Door in een trainingssessie met drie teams partijvormen van maximaal 6 minuten te spelen, zullen rustperiodes nooit langer zijn dan 3 minuten. Zodoende is nog sprake van een aanvaardbare concessie.

Figuur 10.2 Organisatie partijvormen 7v7/5v5 met 3 teams:

partij A vs. partij B:	2 min 45 sec	(partij C: 2 min 45 sec rust)
partij B vs. partij C:	2 min 45 sec	(partij A: 2 min 45 sec rust)
partij C vs. partij A:	2 min 45 sec	(partij B: 2 min 45 sec rust)
partij A vs. partij B:	2 min 45 sec	(partij C: 2 min 45 sec rust)
partij B vs. partij C:	2 min 45 sec	(partij A: 2 min 45 sec rust)
partij C vs. partij A:	2 min 45 sec	(partij B: 2 min 45 sec rust)
partij A vs. partij B:	2 min 45 sec	(partij C: 2 min 45 sec rust)
partij B vs. partij C:	2 min 45 sec	(partij A: 2 min 45 sec rust)
partij C vs. partij A:	2 min 45 sec	(partij B: 2 min 45 sec rust)
partij A vs. partij B:	2 min 45 sec	(partij C: 2 min 45 sec rust)
partij B vs. partij C:	2 min 45 sec	(partij A: 2 min 45 sec rust)
partij C vs. partij A:	2 min 45 sec	(partij B: 2 min 45 sec rust)

10.3.2 Te weinig spelers voorafgaand aan de training

Binnen de amateurperiodisering op blz. 280 staan in cyclus 2/week 3 de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 op het programma. Training 31 ziet er als volgt uit:

Di. 28 sep.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5
4 x 6 minuten met 2 minuten rust
(overload, stap 5)

Stel nu dat voor deze training de uitzonderlijke situatie ontstaat dat slechts 6 veldspelers en 2 keepers beschikbaar zijn. Wat is dan het beste alternatief? Er zit voor de coach op dat moment niets anders op dan van Intensieve Duurtraining over te stappen naar Extensieve Intervaltraining,

oftewel de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3. Binnen de teamperiodisering zit de belasting voor deze partijvormen op dat moment op 2 x 6 partijvormen van 1 minuut met 1.5 minuut rust (training 22 en training 39). Training 31 ziet er daarom als volgt uit:

Di. 28 sep.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuut rust
(overload, stap 4)

De oorspronkelijk in cyclus 2/week 3 geplande belasting van 4 x 6 minuten 7v7/5v5 wordt nu doorgeschoven naar cyclus 2/week 4 (training 34).

10.3.3 Te weinig spelers gedurende de training

Meestal ontstaan de problemen met het aantal spelers pas tijdens de training. Zo kan het gebeuren dat tijdens de partijvormen 7v7/5v5 na bijvoorbeeld 2 x 6 minuten nog 6 veldspelers en 2 keepers over zijn gebleven. De enige mogelijkheid is de training te vervolgen met een partijvorm 4v4. Dit valt binnen Extensieve Intervaltraining. De laatste 2 blokken van 6 minuten worden vervangen door 3 tot 6 blokken van 1 minuut 4v4 met tussendoor 1.5 minuut rust, conform de arbeidrust-verhouding voor die partijvormen in training 22 en training 39. Training 31 ziet er dan als volgt uit:

Di. 28 sep.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5
2 x 6 minuten met 2 minuten rust
- Voetbalconditionele partijvormen 4v4
3-6 x 1 minuut met 1.5 minuut rust

In cyclus 2/week 4 vindt nu wel gewoon de oorspronkelijk geplande training plaats. De coach laat zijn team 4 x 6.5 minuten partijvormen 7v7/5v5 afwerken. Daar verandert in principe niets aan als gevolg van de aanpassing in cyclus 2/week 3.



Bij partijvormen 7v7/5v5 moet de coach regelmatig zoeken naar de juiste organisatievorm.

10.3.4 Intervalloopvorm 2 in plaats van partijvormen 7v7/5v5

Een andere mogelijkheid om éézijdige belasting te voorkomen, is om de Intensieve Duurtraining af en toe te laten plaatsvinden in de vorm van een niet-voetbaltraining. Op blz. 235 staat intervalloopvorm 2 beschreven, die gebruikt worden tijdens de

revalidatie van voetballers na een zware blessure. Deze Intervalloopvorm leent zich ook uitstekend om het hierboven beschreven probleem voor een deel op te lossen. Uiteraard is deze intervalloopvormen de uitzondering die de regel bevestigt.

10.4 Partijvormen 4v4/3v3

In week 5 en week 6 van elke cyclus staan de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 op het programma. Deze kleine partijvormen zijn op zich heel overzichtelijk voor de coach. Er zijn nauwelijks situaties denkbaar waarin hij voor dilemma's komt te staan.

10.4.1 Te weinig spelers

Bij partijvormen 4v4/3v3 moet het wel heel gek lopen, wil de coach niet uitkomen met het aantal beschikbare spelers. Zonder keepers komen deze partijvormen neer op 3v3/2v2. Ook bij de partijvormen 4v4/3v3 heeft de coach de mogelijkheid om te werken met drie teams indien er teveel spelers zijn om twee teams te maken en te weinig spelers voor vier teams. Bijvoorbeeld negen spelers kunnen verdeeld worden over drie teams van drie spelers.



Het organiseren van partijvormen 4v4/3v3 is voor de coach meestal geen probleem.

10.4.2 Intervalloopvorm 3 in plaats van partijvormen 4v4/3v3

Ook wat betreft de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 is de coach soms gedwongen te zoeken naar alternatieven. Naast de reeds beschreven opties zou ook Intervalloopvorm 3 de coach uitkomst kunnen bieden. Deze geïsoleerde

loopvorm staat beschreven op blz. 235 en wordt normaal gesproken gebruikt tijdens de revalidatie van voetballers na een zware blessure. Uiteraard is ook deze intervalloopvorm de uitzondering die de regel bevestigt.

10.5 Voetbalsprints met weinig en veel rust

In week 3 en week 4 van iedere cyclus staan de Voetbalsprints met weinig rust gepland. De laatste twee weken van de zeswekencyclus staan in het

teken van de Voetbalsprints met veel rust. Ook bij deze explosieve voetbalvormen moet de coach regelmatig zijn gevoel volgen.

10.5.1 Slechte omstandigheden van het veld

Tijdens regenachtige perioden van het seizoen kan de coach beter heel voorzichtig zijn met het plannen van explosieve voetbalvormen. Gladde velden kunnen ervoor zorgen dat spelers gaan uitglijden. Liesklachten zijn dan vaak het gevolg. Ook dreigt het gevaar van onnodige en/of gevaarlijke slijdings. Kortom, als de coach het gevoel heeft dat de veldomstandigheden niet optimaal zijn voor

voetbalsprints, dan doet hij er verstandig aan deze trainingsvorm te schrappen. Deze voetbalconditionele prikkel schuift dan gewoon door naar de volgende keer. In sommige gevallen zouden de explosiviteitsvoorbereidende vormen als alternatief kunnen dienen om toch in ieder geval iets gedaan te hebben op het gebied van explosief handelen.



Op gladde velden zijn spelers eerder geneigd slidings te maken. De coach moet daarom iedere keer de afweging maken of hij in dergelijke omstandigheden tijdens de training de voetbalsprints laat plaatsvinden.

10.5.2 Sprints in plaats van voetbalsprints

De term voetbalsprints is geïntroduceerd om aan te geven dat voetballers nooit geïsoleerde sprintacties maken maar altijd sprinten binnen een voetbalcontext. Tijdens een dergelijke sprint zijn dus altijd allerlei voetbalweerstand aanwezig, zoals de bal, tegenstanders, de lijnen van het speelveld, het doel van de tegenpartij, enzovoorts. Al deze voetbalweerstand hebben invloed op de positie, het moment, de richting en de snelheid van het sprinten door een voetballer. De zogenaamde sprintraining voor voetballers vindt daarom ook plaats binnen voetbalvormen, zoals bijvoorbeeld de bekende afwerkvormen op doel. Als gevolg van de verschillende voetbalweerstand zijn voetbalsprints veel meer belastend dan geïsoleerde sprints. Tijdens de voetbalsprints hebben spelers namelijk te maken met het lichamelijke contact met tegenstanders. Naast het duelleren,

moeten spelers tijdens een voetbalsprint ook vaak van richting kunnen veranderen. Kortom, bij voetbalsprints is sprake van een veel grotere explosieve piekbelasting dan tijdens geïsoleerde sprintacties. Juist vanwege deze enorme piekbelasting kan de coach overwegen om de voetbalsprints soms niet te laten plaatsvinden tijdens de training. Bijvoorbeeld in een periode van het seizoen met veel zware wedstrijden of met wat meer blessures, zou de coach ervoor kunnen kiezen om de explosieve piekbelastingen tijdelijk achterwege te laten. De coach kan overwegen om zijn spelers in plaats van de voetbalsprints als alternatief geïsoleerde sprints te laten maken. Binnen een dergelijke trainingssituatie worden spelers evengoed explosief belast en wordt tegelijkertijd voorkomen dat de voetbalweerstand voor een zogenaamde overbelasting zorgen.

10.5.3 Partijvormen 7v7/5v5 of Voetbalsprints met weinig rust?

In week 3 en week 4 van iedere cyclus vinden de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 en de Voetbalsprints met weinig rust meestal samen plaats in één training. Het kan voorkomen dat de coach dit door omstandigheden een te grote belasting vindt. Hij zal in dat geval één van beide trainingvormen schrappen. Waar kiest hij dan voor? De voetbalconditionele partijvormen hebben in het amateurvoetbal dan prioriteit. Dit heeft vooral te maken met de beperkte trainingstijd voor amateurcoaches. In het beperkte aantal trainingsuren kan de coach nooit genoeg partijvormen laten spelen.



Door de beperkte trainingstijd hebben in het amateurvoetbal de voetbalconditionele partijvormen de voorkeur boven voetbalsprints.

10.6 Anticiperen in het algemeen

In het eerste deel van dit hoofdstuk zijn allerlei hele specifieke situaties beschreven, die kunnen ontstaan binnen de voetbalconditionele partijvormen en de voetbalsprints. In hoofdstuk 11 (Periodiseren is differentiëren) zal verder worden geborduurd op deze richtlijnen.

Naast het anticiperen op deze specifieke trainingssituaties is er ook nog een aantal algemeen geldende principes te onderscheiden voor wat betreft het anticiperen binnen een teamperiodisering. Dit is dan ook het centrale thema in het tweede deel van dit hoofdstuk.

10.6.1 Neutraliseren van de trainingsweek

Normaal gesproken neutraliseert de coach de trainingsweek als zijn team ook midweeks een wedstrijd moet spelen. Voetbalconditioneel trainen is in dat geval niet mogelijk. Dit heeft vooral te maken met de tijd die spelers nodig hebben om weer

helemaal hersteld te zijn van een wedstrijd. Er is nog een aantal andere situaties denkbaar waarin de coach besluit geen voetbalconditionele grenzen te verleggen in een bepaalde trainingsweek.

10.6.1.1 Trainen en spelen op zware velden

Zo komt het weleens voor dat een team door de weersomstandigheden meerdere weken achter elkaar op zware velden traint en speelt. Trainingen en wedstrijden kosten dan veel meer kracht. Om te voorkomen dat bij spelers een vorm van vermoeidheid ontstaat, kan de coach besluiten een trainingsweek te neutraliseren.

Hij kan er voor kiezen om de spelers op het moment van de voetbalconditietraining helemaal vrij te geven of slechts te laten trainen in underload. De coach geeft zijn spelers op die manier de kans weer bij te tanken en voorkomt daarmee vermoeidheid, overbelasting of zelfs blessures.

10.6.1.2 Het team heeft moeite met het voetbalniveau

Het kan voorkomen dat de coach te maken krijgt met een hele jonge en/of onervaren ploeg. Soms bestaat een team uit heel veel jeugdige spelers. Een gebrek aan ervaring speelt meestal een rol nadat een team promoveert naar een hogere competitie. Gevolg is dat de jeugdige of onervaren spelers vaak wekelijks tijdens de wedstrijd op hun tenen moeten lopen. Af en toe een rustige

trainingsweek is dan geen overbodige luxe. Het is niet verstandig om met een dergelijke spelersgroep elke week onafgebroken door te gaan met het verleggen van voetbalconditionele grenzen. Elke maand een extra neutrale trainingsweek biedt spelers in de bovenstaande situatie de mogelijkheid om op tijd weer bij te tanken en zo uitputting en blessures te voorkomen.



De coach neutraliseert af en toe een extra trainingsweek indien zijn team moeite heeft met het hoge voetbalniveau.

10.6.1.3 Een dreigende blessuregolf

Blessures kunnen nooit helemaal worden voorkomen. Hoewel de kans veel kleiner is, kan de coach zelfs met een uitgebalanceerde teamperiodisering in een situatie terecht komen dat meerdere spelers kampen met lichamelijke ongemakken. In dat geval heeft de coach met een kleinere trainingsgroep te maken en dus zal de trainingsintensiteit toenemen. Er zullen immers vaker kleinere en intensievere trainingsvormen plaatsvinden. De coach zal op deze hogere voetbalintensiteit moeten anticiperen door de omvang te verkleinen. Dit betekent in de praktijk minder lang of minder vaak trainen. Indien de coach deze aanpassing achterwege laat, neemt de kans op blessures bij de overige spelers dramatisch toe. Het aantal blessures zal dan in korte tijd explosief toenemen. De blessuregolf is vervolgens een feit en deze is absoluut niet het gevolg van pech!

In het geval van een dreigende blessuregolf zal ook de wedstrijdbelasting voor een aantal spelers

flink toenemen. Dit is zeker het geval als de blessures betrekking hebben op een aantal basisspelers. Wisselers moeten dan ineens veel meer wedstrijdminuten maken. De vraag is of hun belastbaarheid het toelaat om plotseling wekelijks hele wedstrijden te spelen. Mocht dit niet het geval zijn, dan lopen ook deze wisselers een verhoogd blessurerisico. Daarnaast zullen spelers – als gevolg van de steeds smallere selectie – soms langer moeten doorspelen met kleine pijntjes, daar waar ze normaal gesproken al lang gewisseld zouden zijn. Kleine pijntjes worden dan al snel grote pijntjes en uiteindelijk blessures.

Al met al is het zaak dat de coach in een vroegtijdig stadium de dreiging van een blessuregolf dient te onderkennen. Vervolgens zal hij daar adequaat op moeten anticiperen. Anders komt hij in een vicieuze cirkel terecht. Het neutraliseren van een trainingsweek kan in een dergelijke situatie uitkomst bieden.

10.6.1.4 Conclusie

Het komt er in het kort op neer dat de coach zich te allen tijde vrij moet voelen om de trainingsweek te neutraliseren. Periodiseren is een lange termijn proces. Eén week meer of minder maakt niets uit. Daarnaast is het niet zo dat de coach extra punten krijgt in de competitie als hij aan het einde van het seizoen de meeste cycli van zes weken heeft afgewerkt. Het periodiseringsmodel is slechts een kapstok waarmee de coach heel flexibel om dient te gaan.



De coach moet te allen tijde een trainingsweek kunnen neutraliseren.

10.6.2 Spelers bereiken hun plafond

Kenmerkend voor het toepassen van het periodiseringsmodel is dat de trainingsbelasting gedurende het seizoen toeneemt. Het opvoeren van de voetbalarbeid is natuurlijk geen oneindig proces. Er komt een moment dat het grootste deel van de spelersgroep zijn voetbalconditionele plafond bereikt. In dat geval is het verstandig dat de coach de belasting binnen de teamperiodisering vanaf dat moment consolideert. Hij blijft weliswaar het periodiseringsmodel consequent toepassen, maar maakt geen stappen meer binnen de verschillende

trainingsmethoden. Dit principe hoeft overigens niet per definitie voor alle spelers te gelden. Deze aanpak zou ook betrekking kunnen hebben op een deel van de spelersgroep. In hoofdstuk 11 (Periodiseren is differentiëren) komt dit verder aan de orde.

10.6.3 Terug naar week 1 van de cyclus

Tijdens een seizoen kan het gebeuren dat voetbalconditioneel trainen wekenlang onmogelijk is als gevolg van de weers- en/of veldomstandigheden. De coach zal hierop dienen te anticiperen binnen de teamperiodisering. Stel dat het team zich bevindt in cyclus 3/week 3. Vervolgens kan de coach zijn spelers drie tot vier weken achtereen slechts in underload laten trainen als gevolg van de slechte omstandigheden. Na die aangepaste periode is het niet verstandig om direct weer verder te gaan met cyclus 3/week 4. Het advies luidt om terug te keren naar cyclus 3/week 1 en van daaruit de zaak weer op te bouwen. Spelers zijn immers wekenlang niet of nauwelijks in overload belast.

In dat geval is het niet slim om ze uit het niets ineens te confronteren met trainingvormen zoals de Voetbalsprints met weinig rust. Deze overgang van underload naar overload zou voor een aantal spelers weleens te groot kunnen zijn. Blessures zijn dan het gevolg. Om vervolgens niet te lang te blijven hangen in het herhalen van cyclus 3, kan de coach overwegen op dat moment – tijdelijk – een cyclus van drie weken te hanteren (zie onder). Via de stappen van cyclus 3/week 1 naar cyclus 3/week 3 en uiteindelijk cyclus 3/week 5, bereikt men versneld cyclus 4. Vanaf dat moment doorloopt men weer de gebruikelijke zeswekeencyclus.

10.6.4 Een driewekeencyclus als de situatie er om vraagt

Er is een aantal redenen waarom een zeswekeencyclus de voorkeur geniet boven bijvoorbeeld een driewekeencyclus. Belangrijkste voordeel van een zeswekeencyclus is de grotere prikkeldichtheid (zie figuur 10.3). Het toepassen van een cyclus van zes weken betekent dat bijvoorbeeld de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 vier keer plaatsvinden in een tijdsbestek van acht weken. In het geval van een driewekeencyclus duurt het tien weken alvorens deze partijvormen vier keer aan de beurt zijn gekomen. Een zeswekeencyclus geeft daarom een grotere stapeling van trainingseffecten. Een ander probleem met een driewekeencyclus is dat als een speler door een lichte blessure een keer een voetbalconditionele training aan zich

voorbij moet laten gaan, hij wekenlang niet meer met die voetbalconditionele prikkel in aanraking komt. In de week voorafgaand of de week na de gemiste voetbalconditionele training staat immers niet, zoals gebruikelijk, dezelfde voetbalconditionele prikkel gepland. De vraag is dan of de bijbehorende voetbalconditionele eigenschap wel voldoende op peil blijft.

Tenslotte blijkt in de praktijk dat het toepassen van een driewekeencyclus - onbewust - uitnodigt tot het sneller verzwaren van de trainingsbelasting. Dit staat haaks op de wet van de duurzaamheid.

Toch zijn er evengoed situaties denkbaar dat een cyclus van drie weken uitkomst biedt. Bijvoorbeeld in een periode waarin regelmatig de trainingsweek wordt geneutraliseerd. Het gevaar dreigt dan namelijk dat het negen of zelfs wel tien weken duurt om één cyclus van zes weken af te werken. De periode tussen bijvoorbeeld voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 kan in dat geval oplopen tot wel zes of zeven weken. In die tussenliggende periode is het dan heel moeilijk om een bepaalde voetbalconditionele eigenschap – in dit voorbeeld het Sneller herstellen – voldoende op peil te houden. Door de zeswekeencyclus te halveren en terug te brengen tot een driewekeencyclus, kan dit probleem grotendeels worden opgelost. Alle voetbalconditionele eigenschappen komen nu weliswaar slechts één keer in plaats van twee keer per cyclus aan bod. Tussen alle neutrale trainingsweken door zal echter wel meer afwisseling komen in de voetbalconditionele trainingvormen.



Figuur 10.3 De zeswekeencyclus kent een grotere prikkelbaarheid, oftewel meer voetbalconditionele prikkels in dezelfde tijd, in vergelijking met een driewekeencyclus.

Cyclus van zes weken: 4 voetbalconditionele prikkels 7v7 in acht trainingsweken

week1	w2	w3	w4	w5	w6	w1	w2	w3	w4	w5	w6
11v11		7v7		4v4		11v11		7v7		4v4	

Cyclus van drie weken: 4 voetbalconditionele prikkels 7v7 in tien trainingsweken

week1	w2	w3	w1	w2	w3	w1	w2	w3	w1	w2	w3
11v11	7v7	4v4	11v11	7v7	4v4	11v11	7v7	4v4	11v11	7v7	4v4

10.6.5 Rennen zonder bal als de situatie er om vraagt

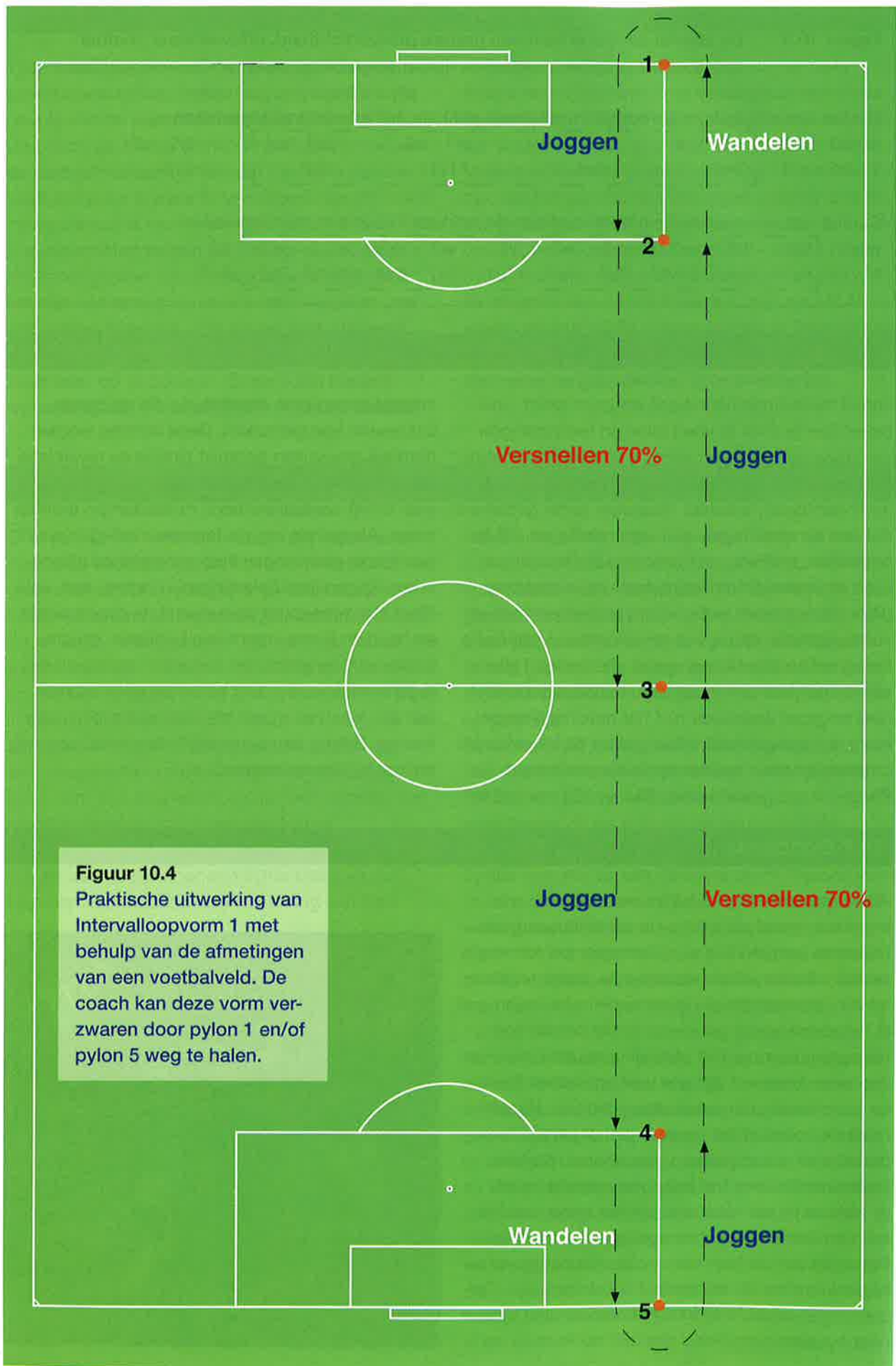
Vanuit handelingstheoretisch oogpunt geldt: voetballen leer je door te voetballen. In het verlengde van deze visie op voetballen, is voetbalconditietraining een integraal onderdeel van voetbaltraining. In dit hoofdstuk is echter meerdere keren gebleken dat ook op deze regel weer uitzonderingen zijn te bedenken. Immers, als bijvoorbeeld de staat van het trainingsveld het niet toelaat om voetbalconditioneel te trainen in de vorm van partijvormen of voetbalsprints, dan is een geïsoleerde conditionele loopvorm zonder bal een goed alternatief. Tijdens een dergelijke training zal vanuit voetbalconditioneel oogpunt weliswaar niet het maximale rendement worden gehaald, maar gezien de beperkende omstandigheden wel het optimale rendement. Zoals gezegd, staat op blz. 234 en 235 een aantal

intervalloopvormen beschreven die de coach uitstekend kan gebruiken. Deze vormen worden normaal gesproken gebruikt tijdens de revalidatie van voetballers. De essentie van intervalloopvormen is dat voetballers nooit in één tempo moeten lopen. Als gevolg van de tempowisselingen wordt een speler gedwongen snel te herstellen tussen versnellingen (piekbelastingen). Kortom, een visie dient als vertrekpunt van waaruit de coach denkt en handelt. Soms vraagt een bepaalde situatie echter van de coach om een uitzondering op de regel te maken. Dit doet helemaal geen afbreuk aan de visie. Het maakt de visie juist alleen maar sterker. Zolang de coach altijd maar weet waarom en hoe hij aanpassingen doet.

10.7 Conclusie

Het is misschien verleidelijk voor de coach om ergens in juni of juli tijdens de vakantie een gedetailleerde jaarplanning te maken voor het komende seizoen. Echter, in dit hoofdstuk is gebleken dat er tal van factoren zijn die gedurende het seizoen roet in het eten kunnen gooien voor wat betreft een teamperiodisering. Het plotseling neutraliseren van een week betekent dat alle trainingsweken binnen de jaarplanning één week doorschuiven. Hopelijk heeft de coach in dat geval in juni of juli zijn teamperiodisering met potlood geschreven. Kortom, in de praktijk komt het er op neer dat de coach er verstandig aan doet om aan het begin van het seizoen slechts de eerste cyclus uit te schrijven. Pas in de laatste fase van cyclus 1 is het zinvol na te denken over de volgende zeswekeencyclus. Op die manier werkt hij tijdens het seizoen van cyclus naar cyclus.

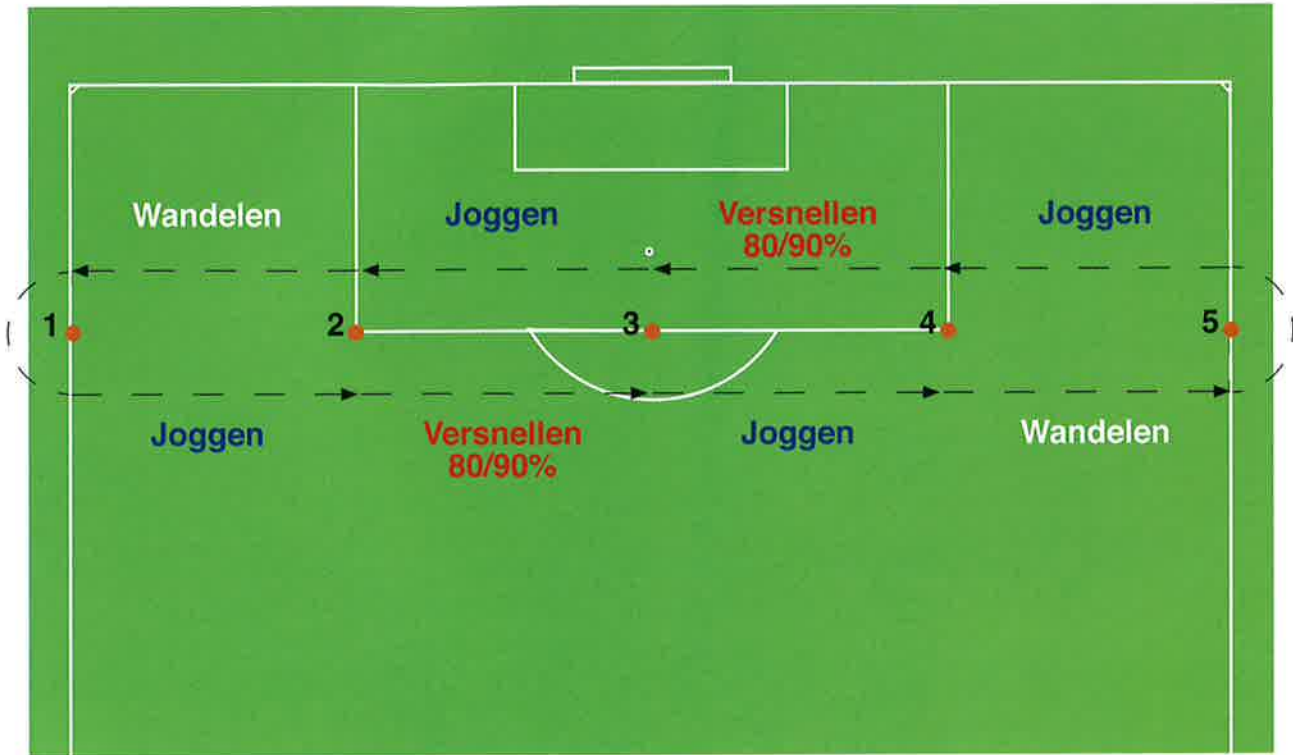




Figuur 10.4
Praktische uitwerking van Intervalloopvorm 1 met behulp van de afmetingen van een voetbalveld. De coach kan deze vorm verzwaren door pylon 1 en/of pylon 5 weg te halen.

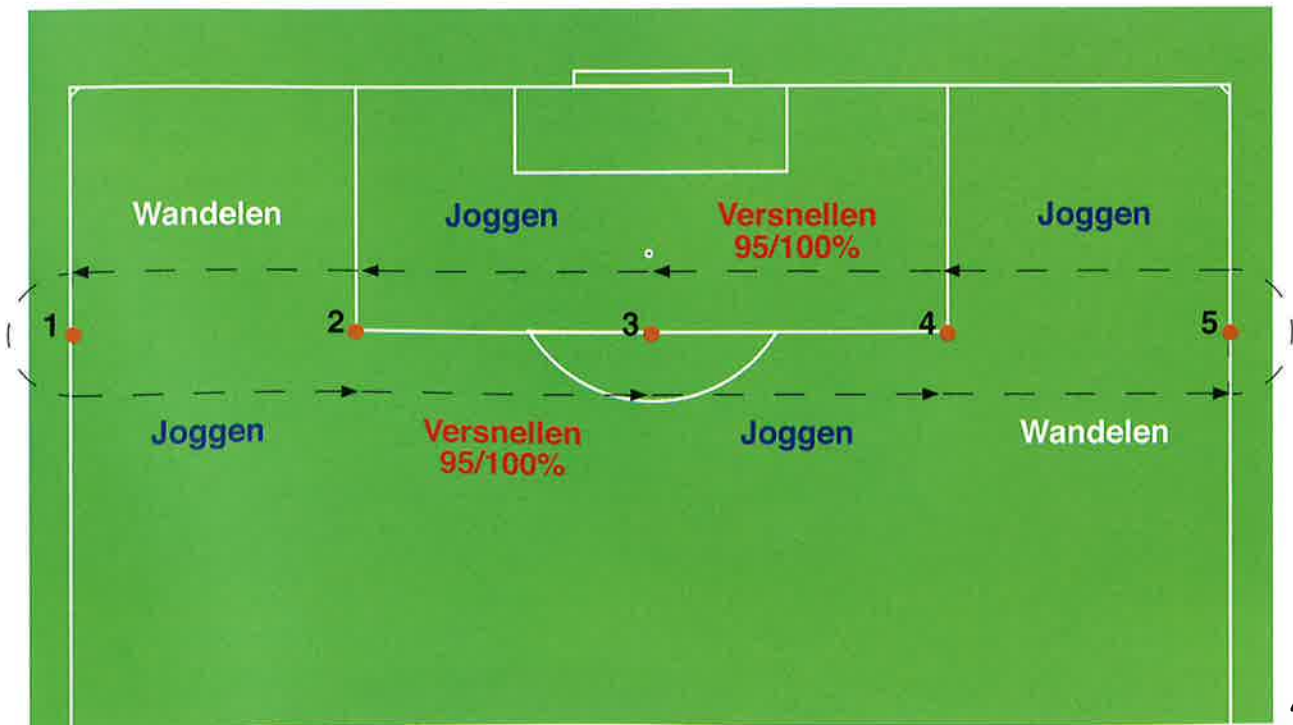
Figuur 10.5

Praktische uitwerking van Intervalloopvorm 2 met behulp van de afmetingen van een voetbalveld. De coach kan deze vorm verzwaren door pylon 1 en/of pylon 5 weg te halen.



Figuur 10.6

Praktische uitwerking van Intervalloopvorm 3 met behulp van de afmetingen van een voetbalveld. De coach kan deze vorm verzwaren door pylon 1 en/of pylon 5 weg te halen.



De coach en de wetenschap

Raymond Verheijen is de eerste wetenschapper en coach die kennis vanuit de natuurwetenschappelijke disciplines, in dit geval de inspanningsfysiologie, voetbalspecifiek heeft kunnen vertalen. Vanuit een gedegen onderzoek naar de ingrediënten en “fundamentals” van het voetbalspel én de eisen die er aan de spelers worden gesteld, heeft hij kans gezien om in voetbalhandelingstaal het periodiseren van voetballen in kaart te brengen.

Het beschrijven van de voetbalconditionele prikkels, het effect daarvan en op welke wijze dat gedoseerd moet worden binnen de coachingspraktijk, is het centrale thema van dit boek.

In zijn rol als assistent en/of coach bij verschillende teams van laag niveau tot het absolute topniveau heeft de toepassing van deze visie en de bijbehorende theorie zijn waarde ruimschoots bewezen. Mede uit de praktijk van het Nederlands Elftal heb ik zelf ervaren dat deze nieuwe inzichten in de periodisering van het topvoetbal wereldwijd zijn impact heeft.

De voetbalprestatie is een teamprestatie. De “fine tuning” van de individuele spelers - gegeven een specifieke taak/rol binnen het team - vraagt vakmanschap van de coach. De bouwstenen van de periodisering van dit proces in het topvoetbal worden in dit boek ruimschoots en overzichtelijk aangedragen.

Een inspirerende ontwikkeling.

Bert van Lingen

Stafmedewerker KNVB Voetbalontwikkeling (1979 - 2008)



De KNVB over periodiseren

Periodisering... is per definitie blessurepreventief!

Het periodiseringsmodel zoals Raymond Verheijen heeft ontwikkeld is toepasbaar op de training van voetballen voor mannen en vrouwen. De uitgangspunten en richtlijnen zijn gelijk. Wat dat betreft is dit boek uitermate geschikt voor iedere trainer uit het topvoetbal voor vrouwen en heb ik nu reeds jaren al mijn voordeel ermee gedaan.

Het invoeren van het door Raymond Verheijen ontwikkelde periodiseringsmodel voor het trainen van voetballen heeft in het vrouwenvoetbal direct een omkering van de blessurestatistieken opgeleverd. In 2000 zijn we in Schotland, waar ik op dat moment bondscoach was, met dit model gaan werken en hebben we daarmee de belastbaarheid vergroot van alle speelsters die betrokken waren bij het selectievoetbal. In Nederland zijn we vanaf mijn aanstelling als bondscoach hiermee verder gegaan. De resultaten waren en zijn verbluffend. Helaas ook in negatieve zin. Daar waar er geweld aangedaan is aan deze simpele richtlijnen, steeg het aantal blessures weer navenant. Op het moment dat er strak werd teruggegrepen op het model, verdwenen de overbelastingsblessures binnen de kortste keren.

In het vrouwenvoetbal is de blessurepreventieve kant van het periodiseringsmodel van nog grotere importantie dan in het mannenvoetbal, omdat speelsters in de ontwikkeling naar topspeelster in de leeftijdscategorie 15-17 jaar tot 65% meer kans hebben op bandletsel. Daarnaast is bekend dat rondom de menstruatie speelsters vatbaarder zijn voor blessures dan gedurende de rest van de maand. Met name een moment van coördinatiestoornis is een belangrijke oorzaak bij deze blessures. Als er echter consequent wordt gewerkt langs enkele simpele richtlijnen blijkt echter dat dit “gevaar” volledig kan worden geëlimineerd. Onderdeel van de periodisering voor de voetbalsters is de koppeling van een rompstabili-

Periodiseren vanuit een handelingstheoretisch gezichtspunt

Het werk van een opvoeder mag geslaagd genoemd worden als hij zichzelf overbodig heeft gemaakt. Als dit ook geldt voor de relatie tussen docent en student, dan is die tussen Raymond Verheijen en ondergetekende daar een goed voorbeeld van. Als student aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen (VU, Amsterdam) volgde Raymond – vijftien jaar geleden – mijn colleges over de filosofische grondslagen van de bewegingswetenschappen en probeerde ik hem – en vele anderen – duidelijk te maken dat het menselijk bewegen niet simpelweg een kwestie is van 'buigen en strekken' en ook niet goed begrepen kan worden door mensen te beschouwen als een optelsom van een 'lichaam' en een 'geest'. Bewegen is in eerste instantie een vorm van 'handelen', een bijzondere manier van omgaan met de omgeving. Verheijen specialiseerde zich vervolgens als inspanningsfysioloog en probeerde deze fysiologische kennis toepasbaar te maken voor de voetbalpraktijk. Al snel werd hem echter duidelijk dat voetbaltraining niet hetzelfde is als het klakkeloos toepassen van kennis uit het fysiologische leerboek. Eerst moet men de centrale kenmerken van het voetbalspel zelf onder woorden brengen – in termen van aanvallen, verdedigen, omschakelen, opbouwen, scoren, passen, vrijlopen, etc., kortom in handelingstaal – en pas daarna kan men zich afvragen welke fysiologische processen daarbij een rol spelen. De omgekeerde weg loopt dood en mondt uiteindelijk niet uit bij de specifieke kenmerken van het voetbalspel.

Zo kwam Raymond dus, door goed naar de praktijk te kijken (!), na verloop van tijd zelf weer uit bij het 'handelingstheoretische' uitgangspunt, waarmee ik hem in een grijs verleden tijdens mijn colleges geconfronteerd had. Toen we elkaar enkele jaren geleden dan ook min of meer toevallig weer tegen het lijf liepen, klikte het onmiddellijk. Samen met Bert van Lingen stimuleerde hij mij om een boek te schrijven – vanuit een handelingstheoretisch gezichtspunt – over de centrale kenmerken van het voetbalspel. Dit resulteerde in het boek *Voetbaltheorie* (2004). In het verlengde hiervan heeft Raymond zich tot taak gesteld de beschikbare kennis op het terrein van de inspanningsfysiologie toepasbaar te maken voor de dagelijkse praktijk van de voetbaltraining. Geschreven vanuit een handelingstheoretisch vertrekpunt is dit nieuwe boek over het periodiseren van voetballen niet alleen zeer doordacht en goed wetenschappelijk onderbouwd, maar ook tot in details praktisch uitgewerkt. Bovendien is het uniek in zijn soort. Voetbaltrainers, die zich op het gebied van het periodiseren willen bekwamen en ontwikkelen, kunnen alleen tot eigen schade dit boek ongelezen laten.

Jan Tamboer

teitsprogramma aan een voor voetbal specifiek explosiviteitscircuit, ontwikkeld door Raymond Verheijen en Ruud Wielart. Een aanpak die iedere trainer in het meisjes- en vrouwenvoetbal ter harte zou moeten nemen. Naast blessurepreventie levert het tevens ook op dat speelsters zwaarder belast kunnen worden, "steviger op de benen staan" en daardoor bijdraagt aan een snellere ontwikkeling van talentvolle naar topspeelsters. Deze zelfde aanpak heeft zich ook voor het jongens- en mannenvoetbal bewezen. Vandaar dat ook Jong Oranje mannen sinds 2005 de rompstabiliteit integraal in de training heeft ingepast.

Vandaar namens alle voetbalsters en voetballers die zonder het zelf te weten zijn gevrijwaard gebleven van bandletsels: dank je wel Raymond voor deze ontwikkeling!

Vera Pauw

Bondscoach Nederlands vrouwenelftal



Periodiseren is differentiëren

11.1 Inleiding

Wat het periodiseren binnen de voetbalsport zo complex maakt, is dat voetballen een teamsport is en dat spelers binnen een selectie niet allemaal dezelfde belastbaarheid hebben. De coach zal hier rekening mee moeten houden tijdens met name de voetbalconditionele trainingen. Daarom kan het niet zo zijn dat dit boek ophoudt bij het vorige hoofdstuk. Een teamperiodisering is namelijk niet op het lijf geschreven van iedere speler. Voor sommige spelers zal de trainingsbelasting in de teamperiodisering te hoog zijn. Zij zouden zeker overbelast of zelfs geblesseerd raken indien zij volledig aan alle trainingen zouden deelnemen. Anderzijds zal de voorgeschreven trainingsarbeid niet voor iedere speler toereikend zijn om te kunnen spreken van overload. Voor hen is extra voetbalarbeid noodzakelijk om voetbalconditionele grenzen te kunnen verleggen. Het kan niet zo zijn dat zij in hun voetbalconditionele ontwikkeling worden geremd door de lagere belastbaarheid van hun teamgenoten. De coach streeft naar maatwerk voor al zijn spelers, zonder dat dit overigens ten koste gaat van de kwaliteit van de training.

Op zich is binnen voetbaltraining al sprake van onderscheid in belasting. Tijdens bijvoorbeeld 9v9 leveren middenvelders de arbeid die hoort bij middenvelders, terwijl de verdedigers de (mindere) arbeid verrichten die specifiek is voor verdedigers. Hetzelfde geldt voor aanvallers. In feite vindt een soort natuurlijk onderscheid plaats in trainingsbelasting. In die zin komen spelers door de jaren heen vaak vanzelf terecht op de speelpositie die past bij hun voetbalconditie. Niet voor niets spelen op het middenveld vaak de voetbalconditioneel sterkste spelers.

De coach kan ook onderscheid maken in belastbaarheid binnen een spelersgroep door niet alle spelers

evenveel trainingsarbeid te laten verrichten. Dit noemt men ook wel differentiëren. Het rekening houden met minder belastbare spelers binnen een spelersgroep heet het differentiëren naar de onderkant. Omgekeerd kan de coach de voetbalconditioneel sterkste spelers aan extra voetbalarbeid onderwerpen. Dit proces heet het differentiëren naar de bovenkant van een spelersgroep. Om de essentie van het differentiëren te kunnen begrijpen, is het allereerst zaak dat de coach in staat is een teamperiodisering te ontwikkelen, zoals beschreven in het vorige hoofdstuk. De coach die zich beperkt tot het toepassen van het periodiseringsmodel – zonder te differentiëren in belasting binnen zijn spelersgroep – zal onherroepelijk te maken krijgen met onnodig veel blessures. Hij scheert immers al zijn spelers over één kam.

In dit hoofdstuk zal blijken dat het leveren van maatwerk binnen de teamperiodisering een veelomvattend karwei is. Dit zou de coach kunnen doen besluiten om het periodiseren van voetballen te delegeren aan één van zijn assistenten die zich heeft gespecialiseerd op dit gebied. Omdat de hoofdcoach altijd eindverantwoordelijk blijft, zal hij te allen tijde op de hoogte moeten zijn van de algemene uitgangspunten op het gebied van het periodiseren van voetballen. Kortom, het feit dat een hoofdcoach zich met heel veel dingen tegelijk moet bezig houden, mag nooit een belemmering zijn om tot een zeer gedetailleerde invulling van de trainingsopbouw te komen.



11.2 Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep

In het hedendaagse topvoetbal wil de coach nog weleens – bewust of onbewust – het principe survival of the fittest hanteren binnen zijn werkwijze. Indien een speler geblesseerd raakt, maakt hij plaats voor de volgende speler. Als gevolg van die werkwijze zullen vanzelf de voetbalconditioneel sterkste spelers overblijven. Een speler met een uitmuntend spelinzicht en een fantastische balbehandeling maar een mindere voetbalconditie zal uiteindelijk afvallen. Zo'n coach maakt het conditionele aspect – onbedoeld – te belangrijk. Alsof alleen de voetbalconditionele kwaliteiten bepalend zijn voor het al dan niet halen van de top. Daarnaast is het de vraag of het verstandig is om de training(sarbeid) primair leidend te laten zijn en niet de wedstrijd. Natuurlijk is er sprake van een soort ondergrens. Een voetballer zal altijd minimaal aan een bepaald voetbalconditioneel niveau moeten voldoen, om zich te kunnen manifesteren. Maar het kan toch niet zo zijn dat een speler, die tijdens de wedstrijd zich prima staande kan houden of zelfs beslissend is, sneuvelt door een te hoge voetbalconditionele trainingsbelasting. Voor spelers met een acceptabele voetbalconditie kan het verder verleggen van voetbalconditionele grenzen leiden tot overbelasting en blessures. Het consolideren van de trainingsbelasting is dan gewenst.

De belangrijkste reden om een speler voortijdig te laten stoppen tijdens (met name) een voetbalconditionele training is een (tijdelijk) lagere belastbaarheid. Onder meer bij de overstap naar een hoger voetbalniveau gaan veel spelers ten onder aan blessureleed omdat zij direct in het diepe worden gegooid. Zij doen meteen aan alle trainingen mee en willen zich daarin natuurlijk ook bewijzen. Het gevolg is dat dit soort spelers al vrij snel tegen een blessure aanloopt. De coach concludeert dan vaak dat de speler blijkbaar het niveau (voetbalconditioneel?) niet aankan. De vraag is echter of deze coach het niveau wel aankan. Heeft de speler middels een uitgebalanceerde trainingsopbouw de kans gekregen zich geleidelijk aan te passen aan het hogere voetbalniveau? Of is hij direct voor de leeuwen geworpen? Het is de hoogste tijd dat spierblessures en overbelastingsblessures in het voetbal niet langer meer onder de noemer pech worden geschaard. Dit soort blessures is veelal het gevolg van de werkwijze van de coach. Probleem is dat dergelijke blessures vaak niet acuut ontstaan maar pas een paar dagen later de kop op steken. Slechts weinigen blijken dan nog in staat om de relatie te leggen met voorgaande



– slecht geplande – trainingsarbeid. De basis voor een (spier)blessure wordt meestal gelegd in de voorafgaande dagen of weken. Dergelijke blessures zijn te voorkomen door de trainingsbelasting voor sommige spelers te differentiëren naar de onderkant. Soms houdt een speler lichte lichamelijke klachten over aan de laatst gespeelde wedstrijd. In dat geval kan het verstandiger zijn om die speler geen voetbalconditionele grenzen te laten verleggen in de daaropvolgende week. De trainingsweek blijft voor die speler in underload. Andere redenen om spelers tijdelijk gas terug te laten nemen, zijn onder meer leeftijd, ondertraining, blessuregeschiedenis en ziekte. Het voordeel van het werken in een periodiseringscyclus van zes weken is dat de coach met een gerust hart een speler in een bepaalde trainingsweek een voetbalconditionele training (deels) kan laten overslaan. Diezelfde voetbalconditionele prikkel staat namelijk de week daarvoor of daarna ook op het programma. Elke voetbalconditionele eigenschap komt immers binnen iedere zesweekse cyclus twee keer aan bod.

Stel dat een Hoofdklassespeler in cyclus 2/week 3 van de teamperiodisering tijdens training 31 de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 vanwege ziekte slechts 2 x 6 minuten meedoet in plaats van 4 x 6 minuten. Door de opzet van het periodiseringsmodel komt de voetbalconditionele opbouw geen moment in gevaar indien een speler een keer gas terug neemt. Deze voetbalconditionele partijvormen komen één week later nogmaals aan bod (training 34). Coaches die werken met een periodiseringscyclus van drie weken – waarbij alle voetbalconditionele eigenschappen één keer aan bod komen – lopen wel het gevaar dat spelers wekenlang niet in aanraking komen met één van de voetbalconditionele prikkels.

11.3 Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep

Hoe vaak gaat de coach na een voetbalconditionele partijvorm nog even door met de voetbalconditioneel sterkste spelers binnen de spelersgroep? Dit gebeurt zelden. Het is daarom maar de vraag hoe vaak deze spelers in een situatie worden gebracht dat ook zij hun grenzen kunnen verleggen. Dus dreigt voor deze spelers onderbelasting en neemt de kans op blessures toe. Het leveren van maatwerk voor de voetbalconditioneel sterkste spelers – oftewel het differentiëren naar de

bovenkant – is een heel onderbelicht facet binnen het periodiseren van voetballen. Omdat het vaak gaat om een beperkt aantal spelers, zal deze extra voetbalarbeid na afloop van de voetbalconditionele groepstraining in de praktijk neerkomen op kleine partijvormen. Soms betekent dit een partijvorm 5v5 maar veelal zal het uitmonden in partijvormen 4v4/3v3. De overige spelers beginnen op dat moment alvast aan hun cooling-down en gaan daarna naar binnen.

11.4 Differentiëren binnen voetbalconditionele trainingsvormen

Het streven naar trainingsbelasting op maat voor iedere speler mag niet ten koste gaan van de kwaliteit van de voetbalconditionele training. Differentiëren is verstandig, maar het kan nooit een doel op zichzelf worden. Er moet wel sprake blijven van voetbaltraining. Om de trainingskwaliteit te waarborgen, staat hieronder een aantal handvatten.

Voor elk van de in dit boek beschreven voetbalconditionele trainingsvormen, staat weergegeven hoe het differentiëren naar de onder- en bovenkant kan plaatsvinden zonder dat het ten koste gaat van de trainingsvorm zelf. Uitgangspunt bij ieder voorbeeld is een trainingssituatie met 18 veldspelers en 2 keepers.

11.4.1 Partijvormen 11v11/8v8

In de teamperiodisering op blz. 250 staan in cyclus 2/week 1 de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma (training 25). De voetbalbelasting van 3 x 12 minuten is niet voor alle spelers geschikt. Voor de coach is het zaak goed te differentiëren binnen zijn spelersgroep naar zowel de onder- als bovenkant.



11.4.1.1 Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep

De training begint met 18 veldspelers en 2 keepers. Met dit aantal worden aanvankelijk twee blokken van 14 minuten 10v10 gespeeld. Na het tweede blok besluit de coach vier spelers uit de training te halen in verband met hun (tijdelijk) lagere belastbaarheid. Bijvoorbeeld omdat twee spelers net zijn doorgeschoven vanuit de Onder 19 en de andere twee op de terugweg zijn na een blessure. Deze vier spelers maken een goede cooling-down en melden zich vervolgens bij de medische afdeling voor een check.

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen: Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 **differentiëren naar onderkant:**
2 x 12 minuten 10v10 met 2 minuten rust

11.4.1.2 Teamperiodisering

De 3 x 12 minuten zijn afgestemd op de belastbaarheid van het merendeel van de spelersgroep. Daarom spelen alle overgebleven 14 veldspelers en 2 keepers het derde blok van 12 minuten 8v8 conform de planning in de teamperiodisering. Vervolgens stoppen de meeste spelers met de training. Ook zij sluiten af met een goede cooling-down en zoeken daarna de kleedkamer op. Als de weersomstandigheden het toelaten, zouden deze spelers ook als publiek kunnen fungeren tijdens de extra partijvormen van de vier voetbalconditioneel sterkste spelers. Dit kan een positieve uitwerking hebben op de manier waarop de voetbalconditionele bovenkant van de selectie de extra voetbalarbeid uitvoert.

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8
differentiëren naar onderkant:
2 x 12 minuten 10v10 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
3 x 12 minuten 8v8 met 2 minuten rust

In theorie zou het zo kunnen zijn dat het differentiëren naar de onderkant ertoe leidt, dat er te weinig spelers overblijven voor partijvormen 11v11/8v8. Dit is het geval als na 2 blokken van 12 minuten bijvoorbeeld nog slechts 12 spelers en 2 keepers overblijven. De coach heeft in dat geval geen andere keuze dan over te schakelen op partijvormen 7v7 en die vallen binnen een andere trainingsmethode. In die fase van het seizoen schrijft de teamperiodisering voor partijvormen 7v7/5v5 een belasting voor van 4 x 6 minuten (training 12 en training 31). Het restant van training 25 zou in dat geval bestaan uit een aantal blokken van 6 minuten 7v7.



11.4.1.3 Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep

In het huidige voorbeeld blijven na 3 x 12 minuten nog 4 spelers en 2 keepers over. Deze vier veldspelers worden door de coach beschouwd als de voetbalconditioneel sterksten. Zij kunnen nog extra voetbalarbeid gebruiken om hun grenzen te verleggen. Er wordt nog een aantal partijvormen 3v3 afgewerkt van 1 minuut arbeid en 1.5 minuut rust conform de arbeidrustverhouding voor deze partijvorm in de omliggende training 22 en training 39. In het huidige voorbeeld bestaat de extra voetbalarbeid uit drie blokken 3v3.

Juist in de eerste paar weken van de seizoensvoorbereiding staan de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 op het programma. Omdat de spelers dan net terug zijn van vakantie en vrijwel iedere speler een – tijdelijk – lagere belastbaarheid heeft, lijkt het nog niet verstandig om in die fase van het seizoen al te differentiëren naar de bovenkant met behulp van partijvormen 4v4/3v3. Dit

soort partijvormen is op dat moment waarschijnlijk nog te intensief. Daarom vindt in de teamperiodisering van op blz. 250 in cyclus 1/week 1 en cyclus 1/week 2 geen differentiatie naar de bovenkant plaats. Vanaf cyclus 1/week 3 is deze manier van differentiëren uiteraard geen enkel probleem.

Di. 14 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8
differentiëren naar onderkant:
2 x 12 minuten 10v10 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
3 x 12 minuten 10v10/8v8 met 2 minuten rust
differentiëren naar bovenkant:
3 x 12 minuten 10v10/8v8 met 2 minuten rust
3 x 1 minuut 3v3 met 1.5 minuut rust

Stel dat na de 3 x 12 minuten geen 4 maar wel 8 voetbalconditioneel sterke spelers en 2 keepers overblijven. Dan zou de coach de mogelijkheid hebben om partijvormen 5v5 te laten spelen. Deze partijvormen zouden dan gespeeld worden in blokken van 6 minuten conform de belasting voor deze partijvormen in de omliggende training 12 en training 31.

Uiteraard zullen de spelers aan het begin moeten wennen aan het niet-gezamenlijk beëindigen van de voetbalconditionele training. De praktijk leert echter dat vanzelf gewenning zal optreden. Na verloop van tijd weten de spelers niet meer beter. De

snelheid van dit gewenningsproces is vooral ook afhankelijk van hoe goed de coach in staat is om het hoe en waarom van deze aanpak uit te leggen aan zijn spelers. Zij moeten vooral het nut inzien van deze manier van werken. Daarnaast heeft het gedifferentieerd trainen alleen maar betrekking op die ene wekelijkse voetbalconditionele training en niet op alle andere trainingen. Anderzijds moet de coach natuurlijk niet overdrijven als het gaat om het differentiëren naar de bovenkant. Extra voetbalwerk voor spelers moet wel functioneel zijn. Ook de voetbalconditioneel sterkste spelers kunnen immers overbelast en zelfs geblesseerd raken.

11.4.2 Partijvormen 7v7/5v5

In de voorbeeldperiodisering voor het amateurvoetbal op blz. 250 staan in cyclus 1/week 3 de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 gepland

(training 9). De beoogde belasting van 4 x 5.5 minuten geldt niet voor alle spelers. Goed differentiëren is van het uiterste belang.

11.4.2.1 Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep

Zoals gezegd, beginnen 18 veldspelers en 2 keepers aan de training. De coach verdeelt de veldspelers in twee teams van vier spelers en twee teams van vijf spelers. De keepers spelen op een speelveld met grote doelen. De teams zonder keeper spelen op een veld met kleinere doelen. Op beide velden speelt men vervolgens in eerste instantie 3 partijvormen van 5.5 minuten. Na het derde blok besluit de coach bijvoorbeeld zes spelers uit de training te halen in verband met hun (tijdelijk) lagere belastbaarheid. Deze spelers maken vervolgens een goede cooling-down en melden zich vervolgens bij de medische afdeling voor een check.

Omdat iedere speler het liefst speelt op het veld met de keepers en de grote doelen, kan de coach overwegen om voor ieder team het speelveld af te wisselen. Een andere reden om teams afwisselend met en zonder keeper te laten spelen, is dat op het speelveld met de grote doelen de intensiteit van voetballen vaak hoger is dan op het veld met de kleine doelen. Mochten teams de hele training op het laatstgenoemde speelveld trainen, dan zal voor hen de trainingsbelasting aanzienlijk lager zijn en daarmee het uiteindelijke trainingseffect. Het afwisselen van speelveld zorgt in die zin voor een gelijke belasting voor alle spelers.

Di. 3 aug.: Training 9

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 **differentiëren naar onderkant:**
3 x 5.5 minuten 5v5/6v6 met 2 minuten rust

Een speler met een (tijdelijk) lagere belastbaarheid wordt minder belast dan de teamperiodisering voorschrijft.



11.4.2.2 Teamperiodisering

Als gevolg van het differentiëren naar de onderkant blijven er 12 spelers en 2 keepers over voor het vierde blok van 5.5 minuten. Dit laatste blok bestaat daarom uit een partijvorm 7v7 en wordt gespeeld op het speelveld met de grote doelen en de keepers. Deze partijvorm 7v7 zal iets minder intensief zijn dan de voorgaande partijvormen 5v5. Dit zou voor de coach reden kunnen zijn om het vierde en laatste blok na 5.5 minuten nog iets langer door te laten gaan. Het oog van de meester is in dit soort situaties doorslaggevend. Van de twaalf spelers stoppen vervolgens acht spelers met de training en gaan de vier voetbalconditioneel sterkste spelers nog door met enkele partijvormen 3v3. De uitstappers maken weer een uitgebreide cooling-down en zoeken de kleed-kamer op.

Di. 3 aug.: Training 9

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5
differentiëren naar onderkant:
3 x 5.5 minuten 5v5/6v6 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
4 x 5.5 minuten 5v5/6v6/7v7 met 2 minuten rust

11.4.2.3 Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep

Binnen de extra partijvormen 3v3 wordt ook nu gekozen voor de arbeidrustverhouding die overeenkomt met de eerstvolgende voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3. Deze voetbalconditionele prikkel staat gepland voor training 17. De voetbalbelasting in die training (nulmeting) is in principe 1 minuut arbeid en 2 minuten rust. Daarom hanteert de coach deze arbeidrustverhouding in training 9 om te differentiëren naar de bovenkant. In het huidige voorbeeld bestaat de extra trainingsarbeid voor de voetbalconditioneel sterkste spelers uit 3 blokken van 1 minuut 3v3 met 2 minuten rust.

Di. 3 aug.: Training 9

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5
differentiëren naar onderkant:
3 x 5.5 minuten 5v5/6v6 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
4 x 5.5 minuten 5v5/6v6/7v7 met 2 minuten rust
differentiëren naar bovenkant:
4 x 5.5 minuten 5v5/6v6 met 2 minuten rust
3 x 1 minuut 3v3 met 2 minuten rust

In deze paragraaf is het ideaalplaatje geschetst voor wat betreft het differentiëren in voetbalbelasting binnen partijvormen 7v7/5v5. In de praktijk blijkt het differentiëren binnen dit type partijvorm vaak iets complexer.

Dit heeft vooral te maken met het aantal spelers. Stel bijvoorbeeld dat de coach beschikt over het oneven aantal van 15 veldspelers en 2 keepers. Het kiezen van de juiste organisatievorm is dan niet eenvoudig.

De meest praktische oplossing in dit geval is de 15 veldspelers op te delen in drie teams van vijf spelers. Er wordt steeds 6v6 (5v5 + 2 keepers) gespeeld op één veld waarbij de drie teams steeds doordraaien. Stel dat de teamperiodisering 4 x 5.5 minuten voorschrijft. De partijvormen duren dan steeds 2 minuten en 45 seconden, waarna een vliegende wissel plaatsvindt tussen twee teams. Elk team speelt zo steeds 2 partijvormen van 2 minuten en 45 seconden achter elkaar (= 5.5 minuten) en heeft vervolgens 2 minuten en 45 seconden rust (zie figuur 10.2). De arbeid is dan precies goed en de tussenliggende rustperiode is iets langer dan de 2 minuten die staan voorgescreven binnen de trainingmethode Intensieve Duurtraining. Door de iets langere rustperiode van 2 minuten en 45 seconden zou het zo kunnen zijn dat na 4 x 5.5 minuten nog geen sprake is van overload. Dan kan de coach besluiten om in plaats van 4 x 5.5 minuten met 2 minuten rust nu 5 x 5.5 minuten met 2 minuten en 45 seconden rust te laten spelen. Met deze grotere omvang worden de langere rustpauzes gecompenseerd. Per saldo zal voor het gros van de spelers alsnog sprake zijn van een voetbalconditionele prikkel.

11.4.3 Partijvormen 4v4 / 3v3

In de amateurperiodisering voor jeugd- en seniorenteams op blz. 250 staan in cyclus 2/week 5 de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 op het programma (training 39). De voor die training voor-

geschreven 2 x 6 x 1 minuut arbeid met 1.5 minuut rust is niet voor alle spelers weggelegd. Voor de coach is het andermaal zaak goed te differentiëren binnen zijn spelersgroep.

11.4.3.1 Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep

Met 18 veldspelers en 2 keepers komt het bij het 4v4/3v3 neer op zes teams van drie spelers. De partijvormen 3v3 vinden plaats op drie verschillende speelvelden. Op één van de velden speelt men met grote doelen en twee keepers (hoofdveld). In dat geval is sprake van 4v4. Op de andere twee velden wordt gespeeld met kleine doelen (bijveld 1 en bijveld 2). De partijvormen hebben telkens een duur van 1 minuut. Gedurende de rustpauze van 1.5 minuut wisselen de teams van veld. Na 1 x 6 partijvormen besluit de coach om zes spelers rust te geven in verband met hun (tijdelijk) lagere belastbaarheid. Deze spelers vormen de voetbalconditionele onderkant van de spelersgroep. Zij maken vervolgens een goede cooling-down en melden zich vervolgens bij de medische afdeling ter controle. Het werken op drie speelvelden vereist een duidelijke systematiek voor wat betreft het doorschuiven van het ene naar het andere veld.

De coach laat dit vaak afhangen van winst of verlies. Het verliezende team op het hoofdveld gaat naar het bijveld 1 en de verliezers van bijveld 1 gaan naar bijveld 2. Omgekeerd gaan de winnaars van bijveld 2 naar bijveld 1 en de winnaars van bijveld 1 hebben het verdiend om naar het hoofdveld te gaan. Dit proces herhaalt zich de hele training door. De coach zal hele duidelijke regels moeten hanteren in geval van een gelijkspel. Wie schuift dan door naar welk veld?

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen: Methodische stap 1

- Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 **differentiëren naar onderkant:**
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust

11.4.3.2 Teamperiodisering

De overige twaalf spelers vervolgen de training en spelen nog eens zes partijvormen 4v4/3v3. Op het ene veld speelt men 4v4, terwijl op het andere veld 3v3 plaatsvindt met kleine doelen. Ook nu wisselt men tussendoor van speelveld afhankelijk van winnen of verliezen. De coach zal merken dat de trainingsintensiteit op het bijveld aanzienlijk hoger zal zijn dan normaal op het moment dat spelers iets kunnen verdienen. In dit geval is dat het recht op

het spelen op het hoofdveld. Na afloop van deze twaalf partijvormen stoppen nog eens acht spelers met de training. Zeker na kleine partijvormen is een uitgebreide cooling-down gewenst. Daarna gaan ook zij goed uitlopen en naar de kleedkamer.

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen: Methodische stap 1

- Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 **differentiëren naar onderkant:**
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust



11.4.3 Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep

De vier voetbalconditioneel sterkste spelers van de selectie vormen vervolgens twee teams van twee spelers. In dit voorbeeld spelen zij nog eens drie partijvormen 3v3 met dezelfde arbeidrustverhouding als in het voorgaande deel van de training. Deze extra voetbalarbeid speelt zich volledig af op het zogenaamde hoofdveld met de grote doelen en de twee keepers.

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust
- teamperiodisering:**
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust
- differentiëren naar bovenkant:**
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust
- 1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuut rust

11.4.4 Voetbalsprints met weinig rust

In de teamperiodisering op blz. 250 staan in cyclus 2/week 3 de Voetbalsprints met weinig rust gepland (training 31). De beoogde 2 x 7 voetbalsprints over 15 meter met tussendoor 10 seconden rust gelden niet voor alle spelers binnen de selectie. Juist binnen de explosieve voetbalvormen is differentiëren van belang. De organisatievorm van de voetbalsprints leent zich uitstekend om spelers verschillend te belasten. Tussen de 2 series zit immers een rustperiode van 4 minuten voor de spelers om te herstellen. Deze seriepauze van 4 minuten is lang genoeg voor een andere groep spelers om 7 voetbalsprints af te werken. Hierdoor is het mogelijk om in twee groepen te werken. Als de ene groep aan het werk is, heeft de andere groep zijn rust en omgekeerd. Op deze manier kan de coach onderscheid maken in belasting binnen zijn training. Het maakt ook niet zoveel uit hoe groot de groepen zijn. Een verdeling van twaalf om vier is net zo makkelijk als bijvoorbeeld zes om tien.



11.4.4.1 Differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep

Bij dit soort explosieve trainingsvormen is voorzichtigheid geboden met spelers die (tijdelijk) minder belastbaar zijn. Zeker indien sprake is van ongemakken op spierniveau, is deelname aan dit soort trainingsvormen niet aan te raden. In veel andere gevallen kan de coach ervoor kiezen de desbetreffende trainingsvorm door een aantal spelers in underload te laten doen. Het komt erop neer dat zij slechts één serie voetbalsprints afwerken en de tweede serie aan zich voorbij laten gaan. Voor iedere speler is het van belang dat de warming-up voorafgaand aan de voetbalsprints wordt afgesloten met een aantal explosiviteitsvoorbereidende

vormen. Zodoende zijn spelers optimaal voorbereid op de aanstaande piekbelasting. Dit geldt zeker voor (tijdelijk) minder belastbare spelers. De explosiviteitsvoorbereidende vormen hebben in die zin een blessurepreventief karakter.

Di. 28 sept.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalsprints met weinig rust
differentiëren naar onderkant:
1 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust

11.4.4.2 Teamperiodisering

Voor het merendeel van de selectie zal de trainingsbelasting binnen de teamperiodisering prima uitvoerbaar zijn. Zij werken de volledige 2 x 7 voetbalsprints over 15 meter af.

Di. 28 sept.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalsprints met weinig rust
differentiëren naar onderkant:
1 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
teamperiodisering:
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
(overload, stap 2)



11.4.4.3 Differentiëren naar de bovenkant van de spelersgroep

De voetbalconditioneel sterkste spelers vormen samen één groep tijdens training 48. Deze groep werkt zijn voetbalsprints af gedurende de rustperiode van de andere groep. Dit maakt het mogelijk hen anders te belasten dan de teamperiodisering voorschrijft, zonder dat hun teamgenoten daar de dupe van zijn. De coach zou de voetbalconditionele bovenkant van zijn spelersgroep geen 2 maar 3 series van 7 voetbalsprints kunnen laten maken. Een andere mogelijkheid is om het aantal voetbalsprints per serie te verhogen ten opzichte van de teamperiodisering. In dat geval werken de voetbalconditioneel sterkste spelers per serie geen 7 maar 8 of 9 voetbalsprints af. In het huidige voorbeeld is gekozen voor de eerstgenoemde optie. Uiteraard is dit een aanzienlijk hogere belasting ten opzichte van de teamperiodisering. Dit is dan ook maar voor weinig spelers weggelegd. Overigens is het

niet zo dat de voetbalconditioneel sterkste spelers voor wat betreft partijvormen automatisch ook deel uit maken van de voetbalconditionele bovenkant als het gaat om explosieve voetbalvormen. In de praktijk kan dit heel erg uiteenlopen.

Di. 28 sept.: Training 31

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 4

- Voetbalsprints met weinig rust
differentiëren naar onderkant:
1 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
teamperiodisering:
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
differentiëren naar bovenkant:
3 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust

11.4.5 Voetbalsprints met veel rust

In de amateurperiodisering op blz. 250 staan in cyclus 2/week 5 de Voetbalsprints met veel rust op het programma (training 39). Het voor deze training voorgeschreven aantal voetbalsprints is niet voor alle spelers binnen de selectie van toepassing. De coach zal ook binnen deze trainingsvorm dienen te differentiëren.

Omdat de spelers ook tijdens de Voetbalsprints met veel rust tussen de series minimaal 4 minuten rust krijgen om te herstellen, is het voor de coach andermaal mogelijk om in twee (of zelfs drie) groepen te werken en zo onderscheid te maken in belasting binnen de training. De grootte van de twee groepen maakt ook nu niet uit.

11.4.5.1 Differentiëren naar onderkant van spelersgroep

In het kader van het differentiëren naar de onderkant van de spelersgroep, is het voor de coach een optie om de minder belastbare spelers minder series te laten afwerken. Daar waar de teamperiodisering een belasting van 7 x 5 meter, 4 x 15 meter en 2 x 25 meter voorschrijft, beperkt deze training zich voor de voetbalconditionele onderkant van de spelersgroep tot bijvoorbeeld 7 x 5 meter en 4 x 15 meter. Deze lagere explosieve voetbalbelasting is voor deze spelers het vertrekpunt binnen

de teamperiodisering van waaruit gedurende het seizoen de opbouw zal plaatsvinden.

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust

11.4.5.2 Teamperiodisering

Voor het team als geheel staan 7 voetbalsprints over 5 meter, vervolgens 4 voetbalsprints over 15 meter en tenslotte 2 voetbalsprints over 25 meter gepland. In deze fase van het seizoen is dit voor het grootste deel van de spelersgroep een prima belasting.

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust



11.4.5.3 Differentiëren naar bovenkant van spelersgroep

Het vergroten van het aantal series niet relevant om te komen tot het periodiseren naar de bovenkant. Ook nu is het verhogen van het aantal voetbalsprints (herhalingen) is het meest voor de hand liggend. De voetbalconditioneel sterkste spelers krijgen bij deze training bijvoorbeeld te maken met 8 voetbalsprints over 5 meter, daarna 5 voetbalsprints over 15 meter en uiteindelijk 3 voetbalsprints over 25 meter. Zeker bij dit soort explosieve trainingsvormen dient de coach heel precies te zijn met het differentiëren naar de bovenkant. Overbelasting en blessures liggen binnen deze trainingsvorm sneller op de loer dan bij voetbalconditionele partijvormen. Het differentiëren naar de bovenkant moet wel functioneel zijn en niet een doel op zichzelf.

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust
differentiëren naar bovenkant:
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust

11.5 Conclusie

In dit hoofdstuk heeft de coach allerlei handvatten aangereikt gekregen om binnen iedere voetbalconditionele trainingsvorm te differentiëren in belasting tussen zijn spelers. Het differentiëren naar de onderkant is vooral geschikt voor spelers met een (tijdelijk) mindere belastbaarheid. Uiteraard zullen spelers op ieder voetbalniveau aan een bepaalde voetbalconditionele ondergrens moeten voldoen. Zodra de voetbalconditie van een speler onder die grens zakt, zal hij moeite hebben om het spel te spelen op dat niveau. In die zin zal elke speler op ieder niveau het grootste deel van de wekelijkse trainingsarbeid moeten kunnen leveren. Anderzijds kan het niet zo zijn dat een speler – die zich boven die ondergrens bevindt – continu geblesseerd raakt omdat de coach vindt dat deze speler volledig aan alle trainingen moet deelnemen. De voetbalconditionele ondergrens is de norm en niet het aantal trainingsuren. Sommige coaches willen deze twee zaken nog weleens door elkaar halen. Door goed te differentiëren naar de onderkant is de kans groter dat voetbalconditioneel minder sterke spelers blessurevrij blijven. Zodoende kan het team profiteren van het feit dat deze spelers misschien juist wel een zeer goed ontwikkeld spelinzicht hebben of een uitstekende individuele techniek.

Tijdens voetbalconditionele partijvormen worden spelers per definitie positie specifiek belast. Een verdediger speelt immers 3 x 12 minuten partijvormen 11v11 als verdediger, terwijl een middenvelder 3 x 12 minuten de taken uitvoert die horen bij een middenvelder. De laatste groep spelers wordt zodoende automatisch meer belast dan de verdedigers (en aanvallers). Toch kan de coach van mening zijn dat één of meerdere spelers extra belasting nodig hebben. Voor die spelers kan de coach de trainingsbelasting differentiëren naar de bovenkant. Omdat het vaak om een beperkt aantal spelers gaat, komt deze extra trainingsvorm meestal neer op kleine partijvormen. Het spreekt voor zich dat de coach goed moet weten waar hij aan begint. Extra trainingsarbeid kan heel makkelijk leiden tot overbelasting. Daarom moet het differentiëren naar de bovenkant altijd functioneel zijn en is het nooit een doel op zich.

Met behulp van de handvatten in dit hoofdstuk is de coach in staat om maatwerk te leveren in belasting per individuele speler. In het volgende hoofdstuk staat uitgelegd hoe de coach dankzij het differentiëren in trainingsbelasting kan komen tot een individuele periodisering per speler.



Periodiseren betekent maatwerk leveren in belasting per individuele speler. Dit kan betekenen dat sommige spelers minder trainingsarbeid verrichten dan de rest van de spelersgroep.



Periodiseren en differentiëren zijn slechts middelen en nooit een doel op zichzelf. Uiteindelijk gaat het in voetballen maar om één ding: winnen!

Week 1:	Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli:	Training 1
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 1) • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 20 juli:	Training 2
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 2) • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
	differentiëren naar onderkant: 2 x 11 minuten 9v9 met 2 minuten rust
	teamperiodisering: 3 x 11 minuten 8v8 met 2 min. rust (overload, stap 7)
Do. 22 juli:	Training 3
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
	• Positie-/partijspel 7v7/5v5
	4 x 3 minuten met 2 minuten rust
Za. 24 aug.:	Training 4
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 2
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3) • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
	differentiëren naar onderkant: 2 x 11 minuten 9v9 met 2 minuten rust
	teamperiodisering: 3 x 11 minuten 8v8 met 2 min. rust (overload, stap 7)

Week 2:	Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli:	Training 5
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 2
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4) • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 27 juli:	Training 6
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 3
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5) • Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
	differentiëren naar onderkant: 2 x 12 minuten 9v9 met 2 minuten rust
	teamperiodisering: 3 x 12 minuten 8v8 met 2 min. rust (overload, stap 8)
Do. 29 juli:	Training 7
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 3
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
	• Positie-/partijspel 7v7/5v5
	4 x 3 minuten met 2 minuten rust
Za. 31 juli:	Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Iedere jeugd- of seniorencoach in het amateurvoetbal kan gebruik maken van deze teamperiodisering. Op blz. 278 staat beschreven hoe de coach de opbouw binnen deze voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn eigen praktijksituatie op het moment dat hij op andere avonden traint of indien zijn team twee keer per week traint in plaats van drie keer, zoals in dit voorbeeld.

In deze teamperiodisering is ook het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen verwerkt, zoals staat beschreven in hoofdstuk 5. Er is gebruik gemaakt van de methodische stappen die staan uitgewerkt op blz. 89 t/m 93.

Week 3:	Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.:	Training 8
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5) • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 3 aug.:	Training 9
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Voetbalsprints met weinig rust
	differentiëren naar onderkant: 1 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust
	teamperiodisering: 2 x 6 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 1)
	differentiëren naar bovenkant: 3 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust
	• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
	differentiëren naar onderkant: 3 x 5.5 minuten 6v6 met 2 minuten rust
	teamperiodisering: 4 x 5.5 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 4)
	differentiëren naar bovenkant: 4 x 5.5 minuten 6v6/5v5 met 2 minuten rust
	1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust
Do. 5 aug.:	Training 10
	Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
	Methodische stap 4
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Partijvorm 11v11/8v8
	3 x 8 minuten met 2 minuten rust
	• Positie-/partijspel 4v4/3v3
	6 x 1 minuut met 2 minuten rust
Za. 7 aug.:	Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Week 4:	Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.:	Training 11
	Teamfunctie aanvallen (scoren):
	Methodische stap 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (extensief) • Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11) • Partijvorm 11v11/8v8
	2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 10 aug.:	Training 12
	Teamfunctie aanvallen (scoren):
	Methodische stap 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Voetbalsprints met weinig rust
	differentiëren naar onderkant: 1 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
	teamperiodisering: 2 x 7 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 2)
	differentiëren naar bovenkant: 3 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
	• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
	differentiëren naar onderkant: 3 x 6 minuten 6v6 met 2 minuten rust
	teamperiodisering: 4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)
	differentiëren naar bovenkant: 4 x 6 minuten 6v6/5v5 met 2 minuten rust
	1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust
Do. 12 aug.:	Training 13
	Teamfunctie aanvallen (scoren):
	Methodische stap 2
	<ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (intensief) • Partijvorm 11v11/8v8
	3 x 8 minuten met 2 minuten rust
	• Positie-/partijspel 4v4/3v3
	6 x 1 minuut met 2 minuten rust
Za. 14 aug.:	Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
6 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
6 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 1)
differentiëren naar bovenkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 min. 4v4/3v3 met 2 min. rust (overload, stap 3)
differentiëren naar bovenkant:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust

Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
differentiëren naar bovenkant:
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 min. 4v4/3v3 met 1.5 min. rust (overload, stap 4)
differentiëren naar bovenkant:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust

Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1
Ma. 13 sep.: Training 24
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 sep.: Training 25
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
differentiëren naar onderkant:
2 x 12 minuten 9v9 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
3 x 12 minuten 8v8 met 2 minuten rust (overload, stap 8)
differentiëren naar bovenkant:
3 x 12 minuten 9v9/8v8 met 2 minuten rust
2 x 4 minuten 5v5 met 2 minuten rust

Do. 16 sep.: Training 26
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2
Ma. 20 sep.: Training 27
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 21 sep.: Training 28
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
differentiëren naar onderkant:
2 x 13 minuten 9v9 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
3 x 13 minuten 8v8 met 2 minuten rust (overload, stap 9)
differentiëren naar bovenkant:
3 x 13 minuten 9v9/8v8 met 2 minuten rust
2 x 4 minuten 5v5 met 2 minuten rust

Do. 23 sep.: Training 29
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3
Ma. 27 sep.: Training 30
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 28 sep.: Training 31
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
differentiëren naar onderkant:
1 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
teamperiodisering:
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)
differentiëren naar bovenkant:
3 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
differentiëren naar onderkant:
3 x 6 minuten 6v6 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)
differentiëren naar bovenkant:
4 x 6 minuten 6v6/5v5 met 2 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust

Do. 30 sep.: Training 32
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust

Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4
Ma. 4 okt.: Training 33
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 5 okt.: Training 34
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
differentiëren naar onderkant:
1 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust
teamperiodisering:
2 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 3)
differentiëren naar bovenkant:
3 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
differentiëren naar onderkant:
3 x 6.5 minuten 6v6 met 2 minuten rust
teamperiodisering:
4 x 6.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 6)
differentiëren naar bovenkant:
4 x 6.5 minuten 6v6/5v5 met 2 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 2 minuten rust

Do. 7 okt.: Training 35
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust

Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week

Ma. 11 okt.: Training 36

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)

Do. 14 okt.: Training 37

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5

Ma. 18 okt.: Training 38

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 19 okt.: Training 39

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
differentiëren naar bovenkant:
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 min. 4v4/3v3 met 1.5 min. rust (overload, stap 4)
differentiëren naar bovenkant:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust

Do. 21 okt.: Training 40

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 23 okt.: Training 41

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
differentiëren naar bovenkant:
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 min. 4v4/3v3 met 1.5 min. rust (overload, stap 4)
differentiëren naar bovenkant:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1.5 minuten rust

Week 15: Cyclus 2 / week 6

Ma. 25 okt.: Training 42

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 26 okt.: Training 43

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
differentiëren naar onderkant:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
teamperiodisering:
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 3)
differentiëren naar bovenkant:
8 x 5 meter met 30 seconden rust
6 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
differentiëren naar onderkant:
1 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1 minuut rust
teamperiodisering:
2 x 6 x 1 min. 4v4/3v3 met 1 min. rust (overload, stap 5)
differentiëren naar bovenkant:
2 x 6 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1 minuut rust
1 x 3 x 1 minuut 4v4/3v3 met 1 minuut rust

Do. 28 okt.: Training 44

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

De individuele periodisering

12.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk staat uitvoerig beschreven hoe de coach binnen iedere voetbalconditionele trainingsvorm kan differentiëren in belasting tussen zijn spelers. Op basis van deze kennis is het voor de coach mogelijk om voor iedere speler een zogenaamde individuele periodisering te ontwikkelen. Deze individuele trainingsopbouw is uiteraard een afgeleide van de teamperiodisering. Het is mogelijk voor elke speler een dergelijk individueel schema te maken, zodat de trainingsopbouw per individu in één oogopslag direct duidelijk is. Deze individuele periodisering heeft primair betrekking op de specifieke voetbalconditionele trainingsvormen. Tijdens dergelijke vormen zoekt de coach bij zijn spelers bewust de grenzen in belastbaarheid om deze grenzen vervolgens te kunnen verleggen. Niet iedere speler heeft echter dezelfde belastbaarheid. Daarom vraagt het plannen van met name de voetbalconditionele trainingsvormen om een individuele aanpak. De methode van de individuele periodisering biedt aan de coach de mogelijkheid om dit maatwerk te leveren. Hieronder volgt een aantal voorbeelden hoe de coach met behulp van een individuele periodisering bepaalde specifieke categorieën spelers op maat kan belasten.

12.2 De gemiddelde speler X

De meeste spelers binnen een selectie doorlopen tijdens het seizoen vrijwel geruisloos de teamperiodisering. Deze doorsnee speler heet in dit hoofdstuk voor het gemak speler X. De individuele periodisering van deze speler X bestaat uit respectievelijk voetbalconditionele partijvormen (figuur 12.1) en explosieve voetbalvormen (figuur 12.2). Uit deze figuren blijkt dat slechts een enkele keer een aanpassing plaatsvindt in de trainingsbelas-

ting als gevolg van een (lichte) blessure. Omdat in een periodiseringscyclus van zes weken elke voetbalconditionele prikkel tweemaal aan bod komt, is het geen enkel probleem als speler X af en toe een voetbalconditionele training overslaat. Het zal geen voetbalconditionele achterstand opleveren. Dezelfde voetbalconditionele prikkel staat immers een week daarvoor of daarna ook op het programma.

12.2.1 Blessure 1: knieklachten

In cyclus 2/week 1 laat speler X de voetbalconditionele training in z'n geheel aan zich voorbij gaan als gevolg van lichte knieklachten. In de figuren 12.1 en 12.2 staat dit moment weergegeven als blessure 1. Vervolgens wordt in de weken daarna binnen de individuele periodisering de belasting voor zowel de voetbalconditionele partijvormen als de voetbalsprints stapsgewijs weer opgevoerd tot het niveau van de teamperiodisering.

Tijdens het seizoen moet iedere speler weleens een training laten schieten als gevolg van bijvoorbeeld lichte enkel- of knieklachten.



	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	3 x 11' 3 x 11'	3 x 12' 3 x 12'	4 x 5.5' 4 x 5.5'	4 x 6' 4 x 6'	2 x 6 x 1'a/2'r 2 x 6 x 1'a/2'r	2 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	Blessure 1 3 x 12'	2 x 13' 3 x 13'	3 x 6' 4 x 6'	4 x 6.5' 4 x 6.5'	2 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r	2 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	3 x 13' 3 x 13'	3 x 14' 3 x 14'	4 x 6.5' 4 x 6.5'	4 x 7' 4 x 7'	2 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r	2 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	3 x 14' 3 x 14'	3 x 15' 3 x 15'	4 x 7' 4 x 7'	Blessure 2 4 x 7.5'	Blessure 2 2 x 6 x 1.5'a/1'r	1 x 3 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	2 x 15' 3 x 15'	4 x 12' 4 x 12'	3 x 7.5' 4 x 7.5'	4 x 8' 4 x 8'	1 x 6 x 2'a/1'r 1 x 3 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	4 x 12' 4 x 12'	4 x 13' 4 x 13'	4 x 8' 4 x 8'	5 x 7' 5 x 7'	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	4 x 13' 4 x 13'	4 x 14' 4 x 14'	5 x 7' 5 x 7'	5 x 7.5' 5 x 7.5'	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.1 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering van speler X.

12.2.1.1 Voetbalconditionele partijvormen

Na het missen van een hele trainingsweek maakt speler X tijdens cyclus 2/week 2 weer een begin met de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 (zie figuur 12.1). Hij speelt slechts twee van de drie partijvormen. Op deze manier krijgt deze speler de kans om gedoseerd in te stromen binnen de teamperiodisering. Hetzelfde principe geldt één week later (cyclus 2/week 3) tijdens de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5. Ook

daarin wordt speler X niet direct in het diepe gegooid maar neemt de belasting geleidelijk toe. Daar waar het team 4 partijvormen van 6 minuten afwerkt, beperkt de van een lichte blessure terugkerende speler X zich tot drie partijvormen. Vervolgens kan deze speler in de daaropvolgende week (cyclus 2/week 4) weer volledig belast worden en is de speler stapsgewijs teruggebracht naar het belastingsniveau van de teamperiodisering.

12.2.1.2 Voetbalsprints

Ook al is slechts sprake van een lichte blessure dan nog is het meestal niet verstandig om een speler direct weer volledig te belasten binnen explosieve trainingsvormen. Een tussenstap biedt de speler de mogelijkheid zijn gekwetste lichaamsdeel te testen tijdens een maximale piekbelasting zoals een voetbalsprint. In cyclus 2/week 2 voert speler X de explosiviteitsvoorbereidende vormen

weliswaar alweer in z'n geheel uit. Maar één week later begint hij gedoseerd aan de Voetbalsprints met weinig rust (zie figuur 12.2). De speler beperkt zich op dat moment tot slechts één serie van 7 voetbalsprints. Zoals gezegd, is dit een soort testmoment. Indien alles goed verloopt, is de speler pas in de daaropvolgende cyclus 2/week 4 weer volledig belastbaar op dit vlak.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	6 x 60 m 60% / 60"r 6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r 10 x 100 m 100% / 20"r	2x6x15m/10"r 2x6x15m/10"r	2x7x15m/10"r 2x7x15m/10"r	6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r 6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	Blessure 1 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x7x15m/10"r 2x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 meter 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	2x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	Blessure 2 2x10x15m/10"r	Blessure 2 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	xxx 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x10x15m/10"r 2x10x15m/10"r	2x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r 3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.2 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van speler X.

12.2.2 Blessure 2: liesklachten

In het geval van spierklachten is over het algemeen nog meer voorzichtigheid geboden dan bij gewrichtsklachten. Dit geldt zeker tijdens het uitvoeren van explosieve voetbalvormen zoals de voetbalsprints. Bij dergelijke piekbelastingen kunnen spierklachten heel makkelijk overgaan in een spierblessure. De voorgestelde rustige opbouw komt heel duidelijk naar voren in de individuele pe-

riodisering van speler X. In de aanloop naar cyclus 4/week 4 houdt deze speler liesklachten over aan de wedstrijd in het weekend. In de figuren 12.1 en 12.2 staat deze blessure vermeld onder de noemer blessure 2. Als gevolg van de liesklachten gaat cyclus 4/week 4 in z'n geheel aan hem voorbij net als de daaropvolgende cyclus 4/week 5.

12.2.2.1 Voetbalconditionele partijvormen

Figuur 12.1 laat zien dat speler X in cyclus 4/week 6 is hersteld van zijn liesblessure en weer gedeeltelijk kan meedoen met de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3. De teamperiodisering schrijft 2 x 6 partijvormen voor. Speler X beperkt zich tot slechts 3 partijvormen. Een dergelijke belasting lijkt in eerste instantie marginaal, maar blijkt in de praktijk een goed instapniveau na spierklachten. De coach laat deze speler niet direct alle voetbalconditionele partijvormen meedoen om te voorkomen dat hij

andermaal geblesseerd raakt. In de daaropvolgende trainingssweken brengt de coach speler X stap voor stap terug op het niveau van de teamperiodisering. Bij zowel de partijvormen 11v11/8v8 (cyclus 5/week 1) als de partijvormen 7v7/5v5 (cyclus 5/week 3) laat hij speler X in eerste instantie minder blokken meespelen. Op het moment dat dit goed verloopt, doet deze speler de volgende week weer gewoon mee aan alle partijvormen. De speler bevindt zich dan weer op het belastingsniveau van het team.

12.2.2.2 Voetbalsprints

Na een liesblessure zijn Voetbalsprints met veel rust in de eerste paar trainingen nog teveel van het goede. Daarom wordt deze trainingvorm in het resterende deel van cyclus 4 helemaal overgeslagen (zie figuur 12.2). Gedurende de daaropvolgende vijfde cyclus vindt binnen de Voetbalsprints met weinig rust wel een gedoseerde opbouw plaats richting het niveau van de teamperiodisering. In cyclus 5/week 3 beperkt speler X zich tot 1 serie van 10 voetbalsprints in plaats van 2 series. Hetzelfde geldt voor cyclus 5/week 4, waarin hij geen 3 maar slechts 2 series van 7 voetbalsprints uitvoert. Een cyclus later sluit de individuele periodisering van speler X helemaal aan bij de teamperiodisering. Uit figuur 12.2 blijkt dat in cyclus 5/week 5 binnen de Voetbalsprints met veel rust eveneens een tussenstap in belasting plaatsvindt alvorens in cyclus 5/week 6 weer de teambelasting wordt aangehouden voor deze trainingvorm.

In dit voorbeeld profiteert de speler van de rustige opbouw waarvoor zijn coach heeft gekozen tijdens de seizoensvoorbereiding. Omdat zijn voetbal-

conditie geleidelijk is opgebouwd in de periode voor zijn blessure, zal gedurende de liesblessure sprake zijn van relatief weinig conditieverlies. Op het moment dat hij weer kan meetrainen met de groep wordt weliswaar voor een rustige opbouw gekozen, maar vervolgens zit hij weer snel op het niveau van de teamperiodisering omdat hij nauwelijks een conditionele achterstand heeft opgelopen. Daarnaast verkleint een geduldige trainingsoopbouw de kans dat een speler weer opnieuw geblesseerd raakt.

Ook het terugkomen van een zware blessure valt eigenlijk binnen dit hoofdstuk. Na het scheuren van bijvoorbeeld een kruisband heeft een speler een zeer lage belastbaarheid op het moment dat hij weer begint met trainen. Vervolgens dient hij weer helemaal toe te werken naar het niveau van de rest van de spelersgroep. Dit is het ultieme voorbeeld van differentiëren. Stapsgewijs zal de belasting toenemen binnen de (voetbalconditionele) trainingen. Tot het moment dat hij volledig belastbaar is.

12.3 Het inpassen van een speler van een lager niveau

Het differentiëren in trainingsbelasting is cruciaal tijdens het inpassen van een speler van een lager voetbalniveau binnen de teamperiodisering. Dit proces gaat heel vaak verkeerd, waardoor de nieuwkomer geblesseerd raakt. Ten onrechte concludeert men dan vaak dat deze speler het niveau niet aan kan. De vraag is echter of de speler niet geschikt is voor dit niveau, of dat zijn coach het niveau niet aan kan. Of het nu gaat om een speler uit de Tweede klasse die het gaat proberen in de Hoofdklasse, of een speler uit het amateurvoetbal die overstapt naar het profvoetbal. Voor een ieder is het zo dat het voetbalniveau – en dus de voetbalintensiteit – omhoog gaat. In dat geval zal de

coach de trainingsomvang (tijdelijk) moeten aanpassen om te voorkomen dat zo'n speler op een gegeven moment uitgeput raakt met alle gevolgen van dien. Met het aanpassen van de trainingsomvang wordt concreet bedoeld het verkleinen van het aantal trainingen en/of de duur van trainingen. In de figuren 12.3 en 12.4 staat een praktijkvoorbeeld beschreven van een individuele periodisering van een speler die na vijf jaar Tweede klasse de overgang maakt naar de Hoofdklasse. Vanuit voetbalconditioneel oogpunt is dit een grote stap.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	2 x 11' 3 x 11'	2 x 12' 3 x 12'	2 x 5.5' 4 x 5.5'	2 x 6' 4 x 6'	1 x 6 x 1'a/2'r 2 x 6 x 1'a/2'r	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	2 x 12' 3 x 12'	3 x 13' 3 x 13'	2 x 6' 4 x 6'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r	1 x 6 x 1'a/1'r 1 x 3 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	3 x 13' 3 x 13'	3 x 14' 3 x 14'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	4 x 7' 4 x 7'	1 x 6 x 1'a/1'r 1 x 3 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r	2 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	3 x 14' 3 x 14'	3 x 15' 3 x 15'	4 x 7' 4 x 7'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	2 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r	2 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	3 x 15' 3 x 15'	4 x 12' 4 x 12'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	4 x 8' 4 x 8'	2 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	4 x 12' 4 x 12'	4 x 13' 4 x 13'	4 x 8' 4 x 8'	5 x 7' 5 x 7'	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	4 x 13' 4 x 13'	4 x 14' 4 x 14'	5 x 7' 5 x 7'	5 x 7.5' 5 x 7.5'	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.3 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering van een speler die van een lager niveau komt.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	xxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxx
	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	2x6x15m/10"r	2x7x15m/10"r	6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	1x7x15m/10"r	1x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	1x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.4 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van een speler die van een lager niveau komt.

12.3.1 Geen overload in cyclus 1

Om deze speler de kans te geven op een gedoseerde manier aan het hogere voetbalniveau te wennen, wordt hij tijdens cyclus 1 niet één keer met overload geconfronteerd. De voetbalconditionele partijvormen doet hij slechts gedeeltelijk mee en de voetbalsprints gaan zelfs helemaal aan hem voorbij. Elke training gaat het spel al vele malen

sneller dan hij gewend is en daar heeft hij zijn handen al meer dan vol aan. Iedere methodische stap binnen de teamtactische trainingen is bij wijze van spreken al overload. Volledige voetbalconditionele trainingen zouden deze speler alleen maar uitputten. Hij raakt vermoeid, overbelast en uiteindelijk geblesseerd.

12.3.2 Voetbalconditionele partijvormen

Om deze speler uiteindelijk toch te laten groeien naar het niveau van de teamperiodisering, voert de coach de belasting in cyclus 2 geleidelijk op. Voor zowel de partijvormen 11v11/8v8 als de partijvormen 7v7/5v5 geldt dat in eerste instantie de aangepaste belasting uit de vorige cyclus wordt herhaald. In de daaropvolgende week neemt de belasting steeds met één partijvorm toe. Binnen de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 neemt de belasting in dit voorbeeld steeds toe met drie partijvormen. Dit proces herhaalt zich tot het

moment dat de belasting binnen iedere voetbalconditionele partijvorm zich bevindt op het niveau van de teamperiodisering (zie figuur 12.3). Vanaf dat moment draait de speler volledig mee met alle groepstrainingen. De coach doet er evengoed verstandig aan om deze speler in de gaten te blijven houden. Af en toe een rustmoment zou ook in een latere fase van het seizoen geen overbodige luxe zijn. Feit blijft namelijk dat deze speler simpelweg minder trainings- en wedstrijdervaring heeft op het hogere niveau dan zijn teamgenoten.

12.3.3 Voetbalsprints

Voor wat betreft de explosieve voetbalvormen hanteert de coach een nog geleidelijkere opbouw. De explosiviteitsvoorbereidende vormen staan weliswaar gewoon op het programma in cyclus 1, maar de voetbalsprints komen in z'n geheel niet aan bod. Iedere speler die van een lager niveau komt, heeft in de eerste cyclus in meer of mindere mate aanpassingsproblemen. Dit gaat altijd gepaard met een bepaalde vermoeidheid. Met de beste wil van de wereld zal de coach niet kunnen voorkomen dat deze speler op sommige momenten evengoed op zijn tenen loopt. Uit voorzorg laat

hij de voetbalsprints daarom weg uit de individuele periodisering van deze nieuwe speler. Vermoeide spelers lopen immers een verhoogd blessurerisico tijdens explosieve voetbaltraining. Pas in de tweede cyclus komt hij in underload in aanraking met de Voetbalsprints met weinig en veel rust. Ook nu geldt dat iedere cyclus in eerste instantie de belasting uit de vorige cyclus wordt herhaald. In de daaropvolgende week neemt het aantal voetbalsprints toe. Figuur 12.4 demonstreert dat dit proces zich herhaalt tot het moment dat het niveau van de teamperiodisering is bereikt.

12.3.4 Wedstrijdbelasting

Het is absoluut niet noodzakelijk dat een speler eerst volledig meetraint met de groep alvorens hij inzetbaar is tijdens wedstrijden. Een speler die afkomstig is van een lager voetbalniveau is prima in staat om wedstrijdminuten te maken op het moment dat hij zich tijdens de training nog niet bevindt op het belastingsniveau van de teamperiodisering. Uiteraard heeft een speler wel een

bepaalde voetbalconditionele basis nodig om zich tijdens wedstrijden te kunnen manifesteren. Daarnaast dient de coach ook de wedstrijdbelasting gedoseerd op te bouwen voor een nieuwkomer van een lager niveau.

12.3.5 Conclusie

Dankzij de bovenstaande werkwijze zullen de meeste spelers de overstap naar een hoger voetbalniveau zonder kleerscheuren maken. Ondanks de grote voetbalconditionele kloof tussen spelniveaus, raakt een speler niet geblesseerd na zo'n overgang. Hij zal iedere training fit en uitgerust beginnen.

Dit is een belangrijke randvoorwaarde om aan te haken bij een hoger voetbalniveau. Deze manier van periodiseren, creëert de randvoorwaarde voor dit soort spelers om hun voetbalkwaliteiten optimaal tot ontplooiing te laten komen op een hoger niveau.



Een speler die de stap maakt naar een hoger niveau heeft een individuele periodisering nodig. Het is onverstandig om hem direct volledig te belasten.

12.4 Het inpassen van een jeugdspeler

In een voorgaand hoofdstuk is de vraag gesteld of het wel zo vanzelfsprekend is dat ieder talent vroeg of laat te maken krijgt met een terugslag (zie blz. 82). Het is de uitdaging voor iedere coach om een talentvolle jeugdspeler zonder terugslag te begeleiden op het moment dat deze zich aandient bij de A-selectie. In de figuren 12.5 en 12.6 staat een verantwoorde aanpak beschreven.



Coaches zijn geneigd om toptalenten (te) snel bij de A-selectie te halen. Dit vereist bij uitstek maatwerk middels een individuele periodisering.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	xxxxx 3 x 11'	xxxxx 3 x 12'	xxxxx 4 x 5.5'	xxxxx 4 x 6'	xxxxx 2 x 6 x 1'a/2'r	xxxxx 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	2 x 12' 3 x 12'	2 x 13' 3 x 13'	2 x 6' 4 x 6'	2 x 6.5' 4 x 6.5'	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	2 x 13' 3 x 13'	3 x 14' 3 x 14'	2 x 6.5' 4 x 6.5'	3 x 7' 4 x 7'	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r	1 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	3 x 14' 3 x 14'	3 x 15' 3 x 15'	3 x 7' 4 x 7'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	1 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r	1 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	3 x 15' 3 x 15'	4 x 12' 4 x 12'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	4 x 8' 4 x 8'	1 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r	1 x 6 x 2.5'a/1'r 1 x 3 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	4 x 12' 4 x 12'	4 x 13' 4 x 13'	4 x 8' 4 x 8'	5 x 7' 5 x 7'	1 x 6 x 2.5'a/1'r 1 x 3 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	4 x 13' 4 x 13'	4 x 14' 4 x 14'	5 x 7' 5 x 7'	5 x 7.5' 5 x 7.5'	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.5 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering van een jeugdspeler die de overstap maakt naar het eerste elftal.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	xxxxx 6 x 60 m 60% / 60"r	xxxxx 10 x 100 m 100% / 20"r	xxxxx 2x6x15m/10"r	xxxxx 2x7x15m/10"r	xxxxx 6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	xxxxx 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x7x15m/10"r 2x7x15m/10"r	1x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	1x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r 2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r 2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r 3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.6 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van een jeugdspeler die de overstap maakt naar het eerste elftal.

12.4.1 Alleen teamtactische trainingen in cyclus 1

Een speler van de Onder 19 (A1) die de overstap maakt naar de A-selectie krijgt te maken met veel hogere eisen binnen het voetballen. Het spel speelt zich ineens af op een veel kleiner deel van het veld. De tijd om te handelen is minder. Kortom, hij komt in voetbalsituaties terecht die van hem eisen dat hij beter en vaker handelt dan hij gewend was in het jeugdvoetbal. De voetbalintensiteit ligt stukken hoger. Wat gaat de coach doen met de omvang?

In cyclus 1 slaat de talentvolle jeugdspeler alle voetbalconditionele trainingen over. Hij staat zelfs niet eens op het veld. Het aantal trainingen per week is voor deze speler zodoende minder dan voor zijn volwassen teamgenoten. De coach schroeft de trainingsomvang aanvankelijk flink omlaag. De eerste opgave voor de jeugdspeler is dat

hij zich aanpast aan de snelheid waarmee wordt gevoetbald. In de volksmond heeft men het dan over handelingsnelheid. Een speler kan zijn handelingsnelheid alleen verbeteren als hij uitgerust aan iedere training begint. Een vermoeide speler zal moeite hebben om sneller te handelen. Het gaat dus om kwaliteit van trainen en niet om kwantiteit. Kortom, door de jeugdspeler minder vaak of minder lang te laten trainen, krijgt hij de kans in eerste instantie te wennen aan de hogere snelheid waarmee het voetbalspel zich afspeelt. Hij doet daarom in eerste instantie alleen mee met de teamtactische trainingen. De methodische stappen binnen die trainingen stellen al meer dan genoeg eisen aan een jonge speler. Als de aanpassing aan het hogere voetbalniveau heeft plaatsgevonden, kan vervolgens de omvang geleidelijk toenemen tot het niveau van de A-selectie.

12.4.2 Geen overload in cyclus 2

In cyclus 2 maakt het jeugdige talent vervolgens voor het eerst ook onderdeel uit van de voetbalconditionele partijvormen. Daarmee gaat het aantal trainingen per week omhoog. Tijdens de voetbalconditionele prikkel wordt de jeugdspeler echter nog steeds niet volledig in het diepe gegooid. Hij doet slechts een deel van de voetbalconditionele training mee. De totale trainingsomvang blijft zo lager dan de teamperiodisering voorschrijft. Hiermee voorkomt de coach dat de speler uit de Onder 19 alsnog op zijn tenen moet lopen en daardoor gaat teren op zijn reserves. Een jeugdspeler wil zich graag bewijzen. Als het moet, traint hij aanvankelijk

elke dag tweemaal. De coach zou daaruit kunnen opmaken dat deze speler het makkelijk kan volhouden. Echter, op langere termijn zal deze speler de rekening betalen. Er komt een moment dat hij door zijn reserves heen is en last van vermoeidheid krijgt. Het kan zelfs leiden tot een blessure. Dit is wat men noemt een terugslag. In werkelijkheid is rooibouw gepleegd op de jeugdspeler. Er is gespot met de wet van de duurzaamheid. Om deze problematiek te voorkomen, is in cyclus 2 slechts sprake van een voorzichtige kennismaking met het voetbalconditioneel trainen op bijvoorbeeld Hoofdklasseniveau.



12.4.3 Voetbalconditionele partijvormen

De voorzichtige introductie van de voetbalconditionele partijvormen in cyclus 2 wordt in de derde cyclus verder uitgebouwd (zie figuur 12.5). In eerste instantie wordt alleen de belasting binnen de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 opgevoerd van twee naar drie partijvormen. In cyclus 3 neemt dit toe tot 3 x 14 minuten. Daarmee is het niveau van de teamperiodisering bereikt. Met het opvoeren van de belasting binnen de partijvormen 7v7/5v5 wordt gewacht tot cyclus 3. Tot die tijd speelt de jeugdspeler steeds twee blokken. Vanaf de derde cyclus wordt hier steeds één blok aan toegevoegd,

zodat in cyclus 4 een belasting van 4 x 7.5 minuten 7v7/5v5 wordt bereikt. Op dat moment is ook voor deze voetbalconditionele trainingsvorm de belasting van de teamperiodisering gehaald. De voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 zijn zonder twijfel de meest belastende vorm van allemaal. Dat is de belangrijkste reden waarom met het verzwaren van deze trainingsvorm wordt gewacht tot cyclus 5. De jeugdige speler is in die fase van het seizoen namelijk veel verder in zijn voetbalconditionele ontwikkeling en daarmee veel beter gewapend tegen dergelijke zware trainingsprikkel.

12.4.4 Voetbalsprints

Voor de explosieve voetbalvormen geldt in feite dezelfde opbouw, zoals hierboven staat beschreven voor de voetbalconditionele partijvormen (zie figuur 12.6). De voetbalsprints worden uit voorzorg weggelaten. Dergelijke piekbelastingen kunnen namelijk net even teveel zijn voor een speler die sowieso al geconfronteerd wordt met een aanzienlijk hoger belastingsniveau. In cyclus 2 worden zowel de Voetbalsprints met weinig als met veel rust in underload

geïntroduceerd. Na deze eerste kennismaking wordt in cyclus 3 in eerste instantie alleen het aantal Voetbalsprints met veel rust verhoogd. Deze trainingsvorm is immers minder belastend dan de Voetbalsprints met weinig rust. Met het verzwaren van de belasting binnen deze laatstgenoemde trainingsvorm start de coach pas in cyclus 4. Vervolgens wordt ook deze explosieve voetbalvorm stapsgewijs naar het niveau van de teamperiodisering getild.

12.4.5 Wedstrijdbelasting

Ook een jeugdspeler is al prima inzetbaar tijdens wedstrijden op het moment dat hij nog niet volledig belast wordt tijdens de groepstraining. Voor geen enkele speler is het meedoen aan alle trainingen per sé noodzakelijk om wedstrijden te kunnen spe-

len. Zolang de coach deze wedstrijdbelasting geleidelijk opbouwt, is ook een jeugdige speler direct een aantal minuten inzetbaar. Net als de trainingsbelasting zal ook het aantal wedstrijdminuten in de daaropvolgende weken stapsgewijs toenemen.

12.4.6 Conclusie

Dankzij deze gedoseerde en gestructureerde opbouw krijgt een getalenteerde jeugdspeler de kans om voetbalconditioneel langzaam maar zeker te groeien naar Eredivisieniveau. Zijn voetbalconditie wordt duurzaam opgebouwd en de kans op blessures is minimaal tijdens dit geduldige proces. De opbouw in de figuren 12.5 en 12.6 is uiteraard slechts een blauwdruk. Het is een vertrekpunt voor iedere coach. In de praktijk blijkt iedere jeugdspeler weer anders te zijn. Geen enkel talent doorloopt exact dezelfde voetbalconditionele opbouw. Het is aan de coach om de teamperiodisering op maat te snijden voor de talentvolle jeugdspelers binnen zijn spelersgroep.



12.5 Later instromen tijdens seizoensvoorbereiding

In het amateurvoetbal komt het nog weleens voor dat een spelersgroep incompleet aan de seizoensvoorbereiding begint. Dit heeft vaak te maken met het feit dat een aantal spelers later terugkeert van vakantie. De spelersgroep bevindt zich soms al in de derde trainingsweek op het moment dat de vakantiegangers aansluiten. Hoe ziet voor hen de individuele periodisering er vervolgens uit?

Op het moment dat de vakantiegangers weer meetrainen, is hun belastbaarheid aanzienlijk lager in vergelijking met de spelersgroep. De instromers zullen daarom aangepast moeten trainen. Zij kunnen niet direct volledig meetrainen met de groep.

Hun situatie vraagt juist om rust en een uiterst gedoseerde opbouw. Deze staat beschreven in de figuren 12.7 en 12.8. Het is onverstandig van de coach om de vakantiegangers binnen een paar weken volledig op het niveau van de teamperiodisering te brengen. Een dergelijke snelle opbouw is in strijd met de wet van de duurzaamheid. Deze wetmatigheid laat namelijk niet met zich spotten. Als de coach deze trainingswet niet serieus neemt, slaat het noodlot in de daaropvolgende maanden meestal keihard toe. Dat blijkt wel in de praktijk. Velen noemen dit een terugslag.



Een terugslag na een lang seizoen kan worden voorkomen met behulp van een individuele periodisering.

12.5.1 Cyclus 1

Tijdens de laatste weken van cyclus 1 is het verstandig om de vakantiegangers de voetbalconditionele trainingen te laten overslaan. Als gevolg van hun voetbalconditionele achterstand zijn de teamtactische trainingen voor hen vaak al overloadprikkelers. Voetbalconditionele trainingen zouden in dit geval leiden tot overbelasting en blessures.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	xxxxx 3 x 11'	xxxxx 3 x 12'	xxxxx 4 x 5.5'	xxxxx 4 x 6'	xxxxx 2 x 6 x 1'a/2'r	xxxxx 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	2 x 12' 3 x 12'	3 x 13' 3 x 13'	2 x 6' 4 x 6'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	2 x 13' 3 x 13'	2 x 14' 3 x 14'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	4 x 7' 4 x 7'	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r	1 x 6 x 1.5'a/1'r 1 x 3 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	3 x 14' 3 x 14'	3 x 15' 3 x 15'	4 x 7' 4 x 7'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	1 x 6 x 1.5'a/1'r 1 x 3 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r	2 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	3 x 15' 3 x 15'	4 x 12' 4 x 12'	4 x 7.5' 4 x 7.5'	4 x 8' 4 x 8'	2 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	4 x 12' 4 x 12'	4 x 13' 4 x 13'	4 x 8' 4 x 8'	5 x 7' 5 x 7'	2 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	4 x 13' 4 x 13'	4 x 14' 4 x 14'	5 x 7' 5 x 7'	5 x 7.5' 5 x 7.5'	2 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.7 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering van een speler die later instroomt.

Na een EK is een individuele periodisering het ideale middel om een Nederlands elftal speelster te laten instromen binnen de club-training zonder terugslag of blessure.



12.5.2 Cyclus 2

Na de volledig geneutraliseerde cyclus 1 krijgen de vakantiegangers in de tweede cyclus in underload voor het eerst te maken met alle verschillende voetbalconditionele trainingsvormen. Vanaf cyclus 2 neemt de belasting binnen zowel de voetbalconditionele partijvormen als de voetbalsprints stap voor stap toe op de manier zoals beschreven in de figuren 12.7 en 12.8. Uiteindelijk bevinden ook de vakantiegangers zich in cyclus 4 op het belastingniveau van de teamperiodisering.



12.5.3 Wedstrijdbelasting

Na anderhalf tot twee goede trainingsweken kan de coach ook de vakantiegangers gewoon speelminuten geven tijdens de voorbereiding. Het is voor hen niet noodzakelijk dat zij eerst volledig

meetrainen met de groep alvorens zij inzetbaar zijn tijdens wedstrijden. De coach doet er wel verstandig aan de wedstrijdbelasting stap voor stap op te voeren en niet direct te beginnen met 90 minuten.

12.5.4 Conclusie

De belangrijkste conclusie is dat het later terugkeren van vakantie helemaal geen probleem hoeft te zijn, zolang de coach tijdens de voorbereiding maar kiest voor een verantwoorde trainingsopbouw. Uiteraard vergt de beschreven individuele periodisering het nodige geduld van zowel de va-

kantiegangers als hun coach. Het is overigens wel zaak dat de coach deze werkwijze goed onderbouwt in de richting van zijn spelersgroep. Maar dat geldt feitelijk voor iedere werkwijze waarin onderscheid wordt gemaakt in trainingsbelasting tussen spelers.



Het is zaak dat de coach het individueel periodiseren goed onderbouwt in de richting van zijn spelers.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	xxxxx 6 x 60 m 60% / 60"r	xxxxx 10 x 100 m 100% / 20"r	xxxxx 2x6x15m/10"r	xxxxx 2x7x15m/10"r	xxxxx 6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	xxxxx 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x7x15m/10"r 2x7x15m/10"r	1x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	1x8x15m/10"r 2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r 2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r 2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r 2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r 3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r 8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30" 9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r 3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r 3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r 9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.8 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van een speler die later instroomt.

12.6 Individuele periodisering van een oudere speler

Elke spelersgroep herbergt wel een aantal dertigers. Deze oudere spelers hebben niet per sé een lagere belastbaarheid. Echter, meestal doet de coach er verstandig aan om een speler van rond de 35 jaar niet volledig te belasten op het niveau van de teamperiodisering. Een oudere speler kan vaak het best structureel worden gedifferentieerd naar de onderkant, zoals weergegeven in de figuren 12.9 en 12.10. Op deze manier is het mogelijk om ook een speler op leeftijd het hele seizoen fit te houden. Tijdens de wedstrijd hebben dit soort spelers vaak nog grote waarde.

Tijdens de voetbalconditionele partijvormen 11v11/8v8 en 7v7/5v5 speelt de oudere speler het hele seizoen structureel één partijvorm minder dan de overige spelers. De voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 beperken zich voor hem tot 1 serie van 6 partijvormen. Tijdens de Voetbalsprints met weinig rust staat voor de dertiger consequent 1 serie minder gepland. De Voetbalsprints met veel rust beperken zich een seizoen lang tot alleen de

voetbalsprints over 5 meter en 15 meter.

Zodoende wordt de oudere speler niet blootgesteld aan de grootste piekbelasting, namelijk de voetbalsprints over 25 meter.

Ondanks dat de oudere speler iedere voetbalconditionele training minder doet dan de meeste van zijn teamgenoten, is ook bij hem nog steeds sprake van progressie. Hij speelt weliswaar minder partijvormen maar ook bij hem neemt de duur van partijvormen gewoon toe. Zijn trainingsarbeid wordt net als bij alle andere spelers geleidelijk opgevoerd. Ondanks het differentiëren naar de onderkant, blijft er sprake van grenzen verleggen. Het is opvallend hoe positief met name oudere spelers in de praktijk reageren op deze werkwijze. Zij laten regelmatig blijken dat zij zich veel fitter voelen tijdens met name de laatste fase van het seizoen in vergelijking met voorgaande jaren. Mogelijk dat de coach daardoor nog één of twee seizoenen langer plezier kan hebben van zijn – over het algemeen geroutineerde – oudere speler(s).

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	2 x 11' 3 x 11'	2 x 12' 3 x 12'	3 x 5.5' 4 x 5.5'	3 x 6' 4 x 6'	1 x 6 x 1'a/2'r 2 x 6 x 1'a/2'r	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	2 x 12' 3 x 12'	2 x 13' 3 x 13'	3 x 6' 4 x 6'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	1 x 6 x 1'a/1.5'r 2 x 6 x 1'a/1.5'r	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	2 x 13' 3 x 13'	2 x 14' 3 x 14'	3 x 6.5' 4 x 6.5'	3 x 7' 4 x 7'	1 x 6 x 1'a/1'r 2 x 6 x 1'a/1'r	1 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	2 x 14' 3 x 14'	2 x 15' 3 x 15'	3 x 7' 4 x 7'	3 x 7.5' 4 x 7.5'	1 x 6 x 1.5'a/1'r 2 x 6 x 1.5'a/1'r	1 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	2 x 15' 3 x 15'	3 x 12' 4 x 12'	3 x 7.5' 4 x 7.5'	3 x 8' 4 x 8'	1 x 6 x 2'a/1'r 2 x 6 x 2'a/1'r	1 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	3 x 12' 4 x 12'	3 x 13' 4 x 13'	3 x 8' 4 x 8'	4 x 7' 5 x 7'	1 x 6 x 2.5'a/1'r 2 x 6 x 2.5'a/1'r	1 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	3 x 13' 4 x 13'	3 x 14' 4 x 14'	4 x 7' 5 x 7'	4 x 7.5' 5 x 7.5'	1 x 6 x 3'a/1'r 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.9 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering van een oudere speler.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	1x6x15m/10"r	1x7x15m/10"r	6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r
	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	2x6x15m/10"r	2x7x15m/10"r	6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	1x7x15m/10"r	1x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	1x8x15m/10"r	1x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	1x9x15m/10"r	1x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	1x10x15m/10"r	2x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	2x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"	2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.10 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van een oudere speler.

12.7 Individuele periodisering voetbalconditioneel sterke speler

Het differentiëren in trainingsbelasting maakt het voor de coach mogelijk om ook maatwerk te leveren voor spelers binnen zijn selectie die er voetbalconditioneel bovenuit steken. In de figuren 12.11 en 12.12 staat de individuele periodisering beschreven van een speler die deel uitmaakt van de voetbalconditionele bovenkant van een spelersgroep. Deze speler krijgt iedere voetbalconditionele training te maken met extra voetbalarbeid bovenop de geplande trainingsbelasting in de teamperiodisering.



	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	11v11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
cyclus 1	3 x 11' + xxxxx 3 x 11'	3 x 12' + xxxxx 3 x 12'	4 x 5.5' + 1 x 5.5' 5v5 4 x 5.5'	4 x 6' + 3 x 1'a/2'r 4v4 4 x 6'	2 x 6 x 1'a/2'r + 3 x 1'a/2'r 4v4 2 x 6 x 1'a/2'r	2 x 6 x 1'a/1.5'r + 3 x 1'a/1.5'r 3v3 2 x 6 x 1'a/1.5'r
cyclus 2	3 x 12' + 1 x 6' 5v5 3 x 12'	3 x 13' + 3 x 1'a/1.5'r 3v3 3 x 13'	4 x 6' + 3 x 1'a/1.5'r 3v3 4 x 6'	4 x 6.5' + 3 x 1'a/1.5'r 4v4 4 x 6.5'	2 x 6 x 1'a/1.5'r + 3 x 1'a/1.5'r 4v4 2 x 6 x 1'a/1.5'r	2 x 6 x 1'a/1'r + 3 x 1'a/1'r 4v4 2 x 6 x 1'a/1'r
cyclus 3	3 x 13' + 3 x 1'a/1'r 3v3 3 x 13'	3 x 14' + 3 x 1'a/1'r 3v3 3 x 14'	4 x 6.5' + 1 x 6.5' 5v5 4 x 6.5'	4 x 7' + 3 x 1'a/1'r 3v3 4 x 7'	2 x 6 x 1'a/1'r + 3 x 1'a/1'r 3v3 2 x 6 x 1'a/1'r	2 x 6 x 1.5'a/1'r + 3 x 1.5'a/1'r 4v4 2 x 6 x 1.5'a/1'r
cyclus 4	3 x 14' + 3 x 1.5'a/1'r 4v4 3 x 14'	3 x 15' + 1 x 7' 5v5 3 x 15'	4 x 7' + 1 x 7' 5v5 4 x 7'	4 x 7.5' + 3 x 1.5'a/1'r 3v3 4 x 7.5'	2 x 6 x 1.5'a/1'r + 3 x 1.5'a/1'r 4v4 2 x 6 x 1.5'a/1'r	2 x 6 x 2'a/1'r + 3 x 2'a/1'r 3v3 2 x 6 x 2'a/1'r
cyclus 5	3 x 15' + 1 x 7.5' 5v5 3 x 15'	4 x 12' + 3 x 2'a/1'r 4v4 4 x 12'	4 x 7.5' + 3 x 2'a/1'r 4v4 4 x 7.5'	4 x 8' + 3 x 2'a/1'r 4v4 4 x 8'	2 x 6 x 2'a/1'r + 3 x 2'a/1'r 4v4 2 x 6 x 2'a/1'r	2 x 6 x 2.5'a/1'r + 3 x 2.5'a/1'r 3v3 2 x 6 x 2.5'a/1'r
cyclus 6	4 x 12' + 3 x 2.5'a/1'r 3v3 4 x 12'	4 x 13' + 1 x 8' 5v5 4 x 13'	4 x 8' + 3 x 2.5'a/1'r 3v3 4 x 8'	5 x 7' + 1 x 7' 5v5 5 x 7'	2 x 6 x 2.5'a/1'r + 3 x 2.5'a/1'r 3v3 2 x 6 x 2.5'a/1'r	2 x 6 x 3'a/1'r + 3 x 3'a/1'r 4v4 2 x 6 x 3'a/1'r
cyclus 7	4 x 13' + 3 x 3'a/1'r 3v3 4 x 13'	4 x 14' + 1 x 7' 5v5 4 x 14'	5 x 7' + 3 x 3'a/1'r 3v3 5 x 7'	5 x 7.5' + 1 x 7.5' 5v5 5 x 7.5'	2 x 6 x 3'a/1'r + 3 x 3'a/1'r 3v3 2 x 6 x 3'a/1'r	

Figuur 12.11 De voetbalconditionele partijvormen binnen de individuele periodisering voor een voetbalconditioneel sterke speler.

	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6
	Explosiviteits- voorbereidende vormen		Voetbalsprints met weinig rust		Voetbalsprints met veel rust	
cyclus 1	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	2x6x15m/10"r + 1x6x15m/10"r	2x7x15m/10"r + 1x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r
	6 x 60 m 60% / 60"r	10 x 100 m 100% / 20"r	2x6x15m/10"r	2x7x15m/10"r	6 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 2	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x7x15m/10"r + 1x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r + 1x8x15m/10"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x7x15m/10"r	2x8x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 4 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r
cyclus 3	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x8x15m/10"r + 1x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r + 1x9x15m/10"r	9 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x8x15m/10"r	2x9x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 2 x 25 m / 60"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 4	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r + 1x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r + 1x10x15m/10"r	9 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r	10 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x9x15m/10"r	2x10x15m/10"r	7 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 5	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r + 1x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r + 1x7x15m/10"r	10 x 5 m / 30"r 7 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r	10 x 5 m / 30"r 8 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	2x10x15m/10"r	3x7x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 5 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 6	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r + 1x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r + 1x8x15m/10"r	10 x 5 m / 30"r 8 x 15 m / 45"r 5 x 25 m / 60"r	10 x 5 m / 30"r 8 x 15 m / 45"r 6 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x7x15m/10"r	3x8x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 3 x 25 m / 60"r
cyclus 7	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r
	8 x 40 m 80% / 40"r	9 x 30 m 90% / 30"r	3x8x15m/10"r	3x9x15m/10"r	8 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r	9 x 5 m / 30"r 6 x 15 m / 45"r 4 x 25 m / 60"r

Figuur 12.12 De explosieve voetbalvormen binnen de individuele periodisering van een voetbal-
conditioneel sterke speler.

12.7.1 Voetbalconditionele partijvormen

Bij het differentiëren naar de bovenkant gaat het vaak maar om een paar spelers. Daarom bestaat de extra trainingsprikkel veelal uit kleinere partijvormen. Indien het aantal spelers het toelaat, wordt de voetbalconditietraining besloten met een paar extra partijvormen 7v7/5v5. Door het geringe aantal spelers komt het in de praktijk meestal neer op partijvormen 4v4/3v3. De coach hanteert tijdens de extra partijvormen de arbeidrustverhouding die bij die partijvormen hoort in die fase van het seizoen. In cyclus 2/week 1 speelt de voetbalconditioneel sterke speler na de geplande 3 x 12 minuten 11v11/8v8 nog een extra blok 5v5 met de duur van 6 minuten. Immers, in de omliggende cyclus 1/week 4 en cyclus 2/week 3 vinden de voetbalconditionele partijvormen 7v7/5v5 ook plaats in blokken van 6 minuten. Hetzelfde principe geldt bijvoorbeeld in cyclus 5/week 3. Bovenop de geplande 4 x 7.5 minuten partijvormen 7v7/5v5

spelen de voetbalconditioneel sterkste spelers nog eens 3 blokken van 2 minuten 4v4 met tussendoor 1 minuut rust. Deze arbeidrustverhouding komt overeen met die van de voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 in de omliggende cyclus 4/week 6 en cyclus 5/week 5.

Met name aan het einde van een seizoen is het zaak dat de coach de individuele periodisering goed in de gaten houdt. In de maanden april/mei heeft één partijvorm meer of minder een grotere impact dan in september/oktober. Dit heeft vooral te maken met de toenemende belasting binnen de teamperiodisering. De keuze tussen 3 of 4 partijvormen van 7.5 minuten luistert nauwer dan die tussen 3 of 4 x 4 minuten. Daarom zou de coach in de laatste fase van het seizoen (cyclus 7) kunnen overwegen om helemaal niet meer te differentiëren naar de bovenkant.

12.7.2 Voetbalsprints

De voetbalconditioneel sterkste spelers tijdens partijvormen hoeven helemaal niet automatisch ook in aanmerking te komen voor extra explosieve voetbalarbeid. Dit kan heel erg variëren. Tijdens zowel de Voetbalsprints met weinig rust als met veel rust bestaat de extra trainingsarbeid overigens uit een extra aantal voetbalsprints. In het geval van het differentiëren naar de bovenkant dient de coach er wel absoluut zeker van te zijn dat de

voetbalconditioneel sterkste spelers ook daadwerkelijk 100% belastbaar zijn. Mocht er sprake zijn van lichte (spier)klachten dan is het meestal beter om de trainingsbelasting voor die speler te beperken tot het niveau van de teamperiodisering. In figuur 12.12 is te zien dat de coach ervoor heeft gekozen om in cyclus 7 niet meer te differentiëren naar de bovenkant.



Topvoetballer of amateur, volwassene of kind, iedereen speelt hetzelfde spel: de voetbalsprint!

12.8 Conclusie

Zoals gezegd, beperkt een individuele periodisering zich in eerste instantie tot de voetbalconditionele trainingsvormen, zoals die staan beschreven in het zesweekse periodiseringsmodel. Normaal gesproken doet iedere speler op elk niveau te allen tijde mee aan de teamtactische trainingen. Tijdens het ontwikkelen van de speelwijze aan de hand van methodische stappen is de aanwezigheid van alle jeugdspelers, spelers van een lager niveau, internationals, oudere spelers, voetbalconditioneel sterke spelers en alle andere spelers in principe gewenst. Voor de specifieke voetbalconditionele trainingen is dit een ander verhaal. Tijdens dergelijke trainingen worden de grenzen van iemands belastbaarheid opgezocht en vervolgens verlegd. Omdat niet iedere speler dezelfde belastbaarheid heeft, zal de coach in zijn planning individueel te werk moeten gaan.

In het huidige hoofdstuk zijn allerlei handvatten aangereikt om voetbalconditioneel maatwerk te leveren. Toch mag het differentiëren in trainingsbelasting niet betekenen dat er niet meer gericht kan worden getraind. Ondanks de verschillen in belastbaarheid tussen spelers blijft voetballen bovenal een teamsport. De essentie van een team-

sport is dat mensen moeten leren samenwerken. Dit facet mag nooit en te nimmer ondersneeuwen tijdens een training als gevolg van het maken van onderscheid in belastbaarheid tussen spelers. De coach dient te allen tijde de trainingskwaliteit te bewaken. Het differentiëren naar de onder- en bovenkant mag nooit een doel op zichzelf worden en daarmee de organisatie van een training domineren. Alleen als de coach dit weet te voorkomen, zal deze aanpak geaccepteerd worden door de spelersgroep en zijn vruchten afwerpen. Deze manier van werken vraagt overigens ook het nodige van de organisatorische kwaliteiten van de coach. Het steeds wisselende aantal spelers tijdens de voetbalconditionele training vraagt om variatie binnen een organisatievorm. Daarnaast is het consequent bijhouden van een individuele periodisering voor alle spelers binnen de selectie een tijdrovende aangelegenheid. Dit zou een reden kunnen zijn voor de hoofdcoach te overwegen het periodiseren te delegeren naar een assistent-coach. Dit voorkomt dat de drukke werkzaamheden van de hoofdcoach een gedetailleerde periodisering in de weg staan. Uiteraard moet hij dan wel beschikken over een assistent.



De voetbalconditioneel sterkste spelers tijdens partijvormen hoeven niet automatisch ook in aanmerking te komen voor extra explosieve voetbalarbeid.

Jeugdopleiding over periodiseren

Het hele seizoen trainen op een hoog niveau

Als technisch directeur van Feyenoord ben ik allereerst de bestaande situatie gaan analyseren bij zowel het eerste elftal als de jeugd. Ik kwam al snel tot de conclusie dat het periodiseren binnen Feyenoord niet het niveau had van een topclub. We hebben daarom in 2006 besloten Raymond Verheijen te contracteren om de periodisering in de hele jeugdopleiding te ontwikkelen. Onze jeugdopleiding zal de komende jaren immers één van de belangrijkste speerpunten zijn van ons beleid. Wij waren dan ook heel blij dat Raymond zijn kennis en ervaring in dienst wilde stellen van ons ambitieuze plan.

Vervolgens hebben we in twee jaar tijd een flinke stap gemaakt. Dat bleek bijvoorbeeld overduidelijk uit de testresultaten en het zeer lage aantal blessures in de jeugdopleiding. Daarnaast begon het steeds meer mensen op te vallen dat onze jeugdspelers voetbalconditioneel steeds sterker werden en zelfs in de laatste maanden van het seizoen nog zeer fris en fit oogden. Zodoende konden wij ook in die fase van het seizoen op een hoog niveau trainen met onze talenten.

Dankzij dit nieuwe boek kunnen nu ook anderen profiteren van de werkwijze van Raymond.

Veel succes!

Peter Bosz

Technisch directeur Feyenoord Rotterdam (2006 - 2009)



Periodiseren in het jeugdvoetbal betekent iedere dag anticiperen

Het is maandag, in de vroege morgen komen de trainers bij elkaar. De teamperiodisering hebben zij vorige week al gemaakt. Er wordt besproken hoe de elftallen hebben gespeeld. Hoe zag het er qua beleving en intensiteit uit? En hoe heeft een individuele speler zich gemanifesteerd tijdens de wedstrijd? Er kunnen verschillende redenen zijn waarom een speler niet naar behoren heeft gefunctioneerd. De één kan geblesseerd zijn geweest, de ander kampt met de gevolgen van de ramadan. Of het betreft een speler die vervroegd is doorgeschoven. Vraag is: wat gaan we hier mee doen? Als spelers een schoolonderzoek hebben of met districts- en nationale elftallen hebben gespeeld, worden de team-schema's en individuele schema's bijgesteld. Dit zijn enkele factoren waarmee bij het periodiseren rekening wordt gehouden. Het was voor mij, trainers en spelers wennen om op deze wijze per individu naar trainingen en wedstrijden te kijken én er mee te werken. Maar met behulp van deze manier van periodiseren, hebben we als jeugdopleiding in twee jaar tijd een aantal grote stappen kunnen maken. Trainers en spelers zijn erbij gebaat dat ze optimaal kunnen trainen en dat de elftallen goed voetballen. Onze nieuwe aanpak op het gebied van de periodisering heeft ertoe geleid, dat

Een visie die mensen met elkaar verbindt

Als sportfysiotherapeut/ manueel therapeut werkzaam binnen het betaalde voetbal, leerde ik Raymond Verheijen kennen toen hij in 2006 bij Feyenoord kwam en verantwoordelijk werd voor de periodisering. Daarnaast werd hij ook trainer van Jong Feyenoord, het elftal waarvoor ik de medische behandelingen en revalidatie verzorgde. Zowel op de dagelijkse werkvloer als tijdens de lange busritten naar een uitwedstrijd, hebben we heel wat uurtjes gefilosofeerd en visies met elkaar gedeeld. De nieuwe visie van Raymond klonk mij direct interessant in de oren, maar ik wilde het wel eerst zelf ervaren.



Het werd mij al snel duidelijk dat Raymond een unieke methode heeft ontwikkeld voor het periodiseren van voetballen op teamniveau. Hij was er van overtuigd dat dezelfde methodiek ook toegepast kon worden bij geblesseerde spelers. Deze stelling prikkelde mij om de proef op de som te nemen. Ik zag direct een mooie uitdaging liggen. We hebben voor een aantal langdurig geblesseerde spelers binnen Feyenoord een revalidatieperiodisering ontwikkeld waarbij de teamperiodisering als vertrekpunt diende. Vervolgens zijn we aan de slag gegaan. Door deze nieuwe visie zelf in de praktijk uit te proberen, ben ik heel erg enthousiast geworden. Het bleek allerlei voordelen te hebben om een speler niet eerst het hele individuele revalidatietraject te laten doorlopen alvorens hij bij het team aansluit. Door de jaren heen heb ik ontdekt dat de meeste spelers heel veel moeite hebben met het feit dat ze als teamsporter – als gevolg van een blessure – tijdelijk een soort individuele sporter zijn. Gedurende hun revalidatietraject hebben ze het gevoel dat ze steeds verder van de groep af komen te staan en er steeds minder belangstelling is voor hen. Voor hun gevoel raken ze steeds meer geïsoleerd. Dit werkt vervolgens ook geestelijk door. Dankzij deze nieuwe werkwijze was dit niet meer aan de orde. Zodra de actualiteit van de blessure het toeliet, werden spelers (deels) integraal opgetraind binnen de teamtraining. Al was het in eerste instantie maar voor 10 minuten. Spelers zagen dit als een grote stap in hun revalidatie. Deze aanpak werkte zeer motiverend.

Een ander voordeel bleek de grotere betrokkenheid van de trainer. Omdat het revalidatietraject een integraal onderdeel was van de teamperiodisering wist de trainer precies op ieder moment wat de vorderingen waren van de revaliderende speler ten opzichte van de groep. Dit had een positieve invloed op de trainer-speler relatie. Deze manier van revalideren is transparant voor alle betrokkenen binnen de club – zelfs voor de directie – omdat het zijn oorsprong heeft in datgene wat ons allen verbindt: het voetbalspel! Hierdoor ontstaan minder communicatiestoornissen en andere belangen dan “die van de revaliderende speler” zullen minder de overhand hebben.

Dit is precies waarom ik erg enthousiast ben over deze visie. Naast de inhoudelijke kwaliteit bindt deze methode iedereen binnen de club met de revaliderende speler als centraal uitgangspunt.

Ik wens u als lezer veel leesplezier en verwacht dat u net als ik geïnspireerd zult raken.

Mikael Kuijpers

Sportfysiotherapeut / Manueel therapeut Feyenoord Rotterdam (1999 - 2009)

we vaker kunnen trainen met volledige groepen, dus zonder geblesseerden. De jeugdspelers bij Feyenoord zijn in korte tijd aanzienlijk sterker geworden, zodat we nu nog meer dan voorheen kunnen, en eigenlijk móeten, eisen tijdens de trainingen en wedstrijden. Wij streven er naar dat onze spelers met een hoge intensiteit een hele wedstrijd, desnoods tot de 120ste minuut, kunnen blijven gaan zonder dat het spel er minder verzorgd uit gaat zien. En vergeet het nemen van de penalty's niet, dat hoort er ook bij. Wat in deze periode van twee jaar de boventoon heeft gevoerd, is dat er nog meer naar de speler wordt gekeken met een voetbaloog: de speler moet beter worden, hij moet plezier hebben in wat hij doet. Maakt hij progressie, gaat hij diep, gaat hij achter zijn man aan, maakt hij zijn acties en wint hij zijn duels. En dit alles tot aan het laatste fluitsignaal. Periodisering is blijven gaan en het stopt nooit.

Ik moet hier nu wel stoppen: het schema moet bijgesteld worden. Succes!

Stanley Brard

Hoofd Jeugdopleiding Feyenoord Rotterdam

De voorbeeldperiodisering in dit boek is toepasbaar voor iedere coach op elk niveau

In de voorbeeldperiodisering op blz. 280 is gekozen voor drie trainingen per week op maandag, dinsdag en donderdag. Dit komt duidelijk naar voren in trainingsweek 9 (zie hiernaast). Deze weekindeling noemen we optie 1. Zowel bij de senioren als de jeugd zullen veel amateurcoaches echter op andere avonden trainen of zich beperken tot twee trainingen per week. Voor deze coaches staan hieronder nog vier andere opties uitgewerkt, waaruit blijkt hoe de coach de trainingsopbouw binnen de voorbeeldperiodisering kan toepassen in zijn praktijksituatie met andere trainingsavonden. In optie 4 traint de coach bijvoorbeeld twee keer per week op maandag en woensdag. Deze coach kan alle maandagtrainingen in de voorbeeldperiodisering schrappen. Dit betekent concreet dat in trainingsweek 9 de training 24 komt te vervallen. Op maandagavond laat hij zijn team training 25 afwerken zoals deze in de voorbeeldperiodisering staat beschreven op dinsdagavond. Op woensdagavond voert zijn team steeds de donderdagtraining in de voorbeeldperiodisering uit. In trainingsweek 9 vindt training 26 daarom op woensdag plaats. Hetzelfde principe geldt voor coaches met een andere weekindeling.

Optie 1: Maandag - Dinsdag - Donderdag

Week 9: **Cyclus 2 / week 1**

Ma. 13 sep.: **Training 24**

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 sep.: **Training 25**

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 16 sep.: **Training 26**

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Optie 2: Dinsdag - Donderdag - Vrijdag

Week 9: **Cyclus 2 / week 1**

Di. 14 sep.: **Training 24**

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Do. 16 sep.: **Training 25**

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Vr. 17 sep.: **Training 26**

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Optie 3: Dinsdag - Donderdag

Week 9: **Cyclus 2 / week 1**

Training 24 vervalt

Di. 14 sep.: **Training 25**

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 16 sep.: **Training 26**

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Overzicht methodisch stappenplan binnen teamperiodisering voor amateurvoetbal

Pagina 280-287

	Methodisch stappenplan 1	Methodisch stappenplan 2	Methodisch stappenplan 3
Aanvallen (opbouwen)			
Stap 1	Training 1, 2, 3,	51, 52,	98, 99,
Stap 2	4, 5,	53, 54, 55,	100, 101,
Stap 3	6, 7,	56,	102,
Stap 4	8, 9, 10,	57, 58, 59,	103,
Aanvallen (scoren)			
Stap 1	11, 12,	60, 61,	104, 105,
Stap 2	13,	62, 63,	106,
Stap 3	14, 15,	64,	107, 108,
Stap 4	16,	65, 66,	109,
Aanvallen naar verdedigen			
Stap 1	17, 18,	67, 68, 69,	110, 111,
Stap 2	19, 20,	70, 71, 72,	112, 113,
Stap 3	21, 22, 23,	73, 74,	114, 115,
Stap 4	24, 25,	75, 76,	116, 117,
Verdedigen (storen)			
Stap 1	26, 27,	77,	118,
Stap 2	28, 29,	78, 79,	119, 120,
Stap 3	30,	80, 81,	121,
Stap 4	31, 32,	82,	122, 123,
Verdedigen (dtp. voorkomen)			
Stap 1	33,	83, 84,	124, 125,
Stap 2	34, 35,	85, 86,	126, 127,
Stap 3	36, 37,	87, 88, 89,	128, 129, 130,
Verdedigen naar aanvallen			
Stap 1	38, 39, 40, 41,	90, 91, 92,	131, 132,
Stap 2	42, 43, 44,	93, 94,	133, 134, 135,
Stap 3	45, 46, 47,	95, 96,	136, 137, 138,
Stap 4	48, 49, 50,	97,	139, 140, 141,

In hoofdstuk 5 is uitgebreid gesproken over het toepassen van een methodisch stappenplan voor het ontwikkelen van de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen. De fictieve stappenplannen op blz. 89 t/m 93 staan uitgewerkt in de voorbeeldperiodisering op blz. 280.

In het overzicht hiernaast staat weergegeven welke methodische stap wanneer en in welke training wordt toegepast.

De teamperiodisering, zoals staat uitgewerkt vanaf de volgende blz. 280, is toepasbaar voor zowel senioren- als jeugdcoaches in het amateurvoetbal.

Optie 4: Maandag - Woensdag

Week 9: Cyclus 2 / week 1

Training 24 vervalt

Ma. 13 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Wo. 15 sep.: Training 26

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Optie 5: Woensdag - Vrijdag

Week 9: Cyclus 2 / week 1

Training 24 vervalt

Wo. 15 sep.: Training 25

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Vr. 17 sep.: Training 26

Teamfunctie verdedigen (storen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Week 1: Cyclus 1 / week 1
Ma. 19 juli: Training 1
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 1)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 20 juli: Training 2
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 11 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 7)

Do. 22 juli: Training 3
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 24 aug.: Training 4
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 11 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Week 2: Cyclus 1 / week 2
Ma. 26 juli: Training 5
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 27 juli: Training 6
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 29 juli: Training 7
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 3 minuten met 2 minuten rust

Za. 31 juli: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Week 3: Cyclus 1 / week 3
Ma. 2 aug.: Training 8
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 5)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 3 aug.: Training 9
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust

2 x 6 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 1)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

4 x 5,5 minuten met 2 minuten rust (nulmeting, stap 4)

Do. 5 aug.: Training 10
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

3 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 4v4/3v3

6 x 1 minuut met 2 minuten rust

Za. 7 aug.: Oefenwedstrijd (lager niveau / 45 min)

Week 4: Cyclus 1 / week 4
Ma. 9 aug.: Training 11
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 10 aug.: Training 12
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust

2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 12 aug.: Training 13
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

3 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 4v4/3v3

6 x 1 minuut met 2 minuten rust

Za. 14 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)
Zo. 15 aug.: Vrij

Week 5: Neutrale week
Ma. 16 aug.: Training 14
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 17 aug.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 60-90 min)
Do. 19 aug.: Training 15
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 21 aug.: Bekerwedstrijd

Week 6: Cyclus 1 / week 5
Ma. 23 aug.: Training 16
Teamfunctie aanvallen (scoren):
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 24 aug.: Training 17
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust

6 x 5 meter met 30 seconden rust

4 x 15 meter met 45 seconden rust

2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 1)

- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 1 minuut met 2 minuten rust (nulmeting, stap 3)

Do. 26 aug.: Training 18
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 28 aug.: Bekerwedstrijd

Week 7: Neutrale week
Ma. 30 aug.: Training 19
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 31 aug.: Bekerwedstrijd
Do. 2 sep.: Training 20

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 4 sep.: Competitiewedstrijd 1

Week 8: Cyclus 1 / week 6
Ma. 6 sep.: Training 21
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 7 sep.: Training 22
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met veel rust
7 x 5 meter met 30 seconden rust
4 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 4)

Do. 9 sep.: Training 23
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust
Za. 11 sep.: Competitiewedstrijd 2

Week 9: Cyclus 2 / week 1
Ma. 13 sep.: Training 24
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 sep.: Training 25
Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4
• Warming-up (intensief)
• Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
• Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 16 sep.: Training 26
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
• Warming-up (intensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust
Za. 18 sep.: Competitiewedstrijd 3

Week 10: Cyclus 2 / week 2
Ma. 20 sep.: Training 27
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
Di. 21 sep.: Training 28
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
• Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)
Do. 23 sep.: Training 29
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3 minuten met 2 minuten rust
Za. 25 sep.: Competitiewedstrijd 4

Week 11: Cyclus 2 / week 3
Ma. 27 sep.: Training 30
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 28 sep.: Training 31
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met weinig rust
2 x 7 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 2)
• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 5)

Do. 30 sep.: Training 32
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4
• Warming-up (extensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust
Za. 2 okt.: Competitiewedstrijd 5

Week 12: Cyclus 2 / week 4
Ma. 4 okt.: Training 33
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 5 okt.: Training 34
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met weinig rust
2 x 8 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 3)
• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 6)

Do. 7 okt.: Training 35
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust
Za. 9 okt.: Competitiewedstrijd 6

Week 13: Neutrale week
Ma. 11 okt.: Training 36
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 12 okt.: Oefenwedstrijd (gelijk niveau / 45-90 min)
Do. 14 okt.: Training 37
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 16 okt.: Competitiewedstrijd 7

Week 14: Cyclus 2 / week 5
Ma. 18 okt.: Training 38
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 19 okt.: Training 39
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
- 7 x 5 meter met 30 seconden rust
- 4 x 15 meter met 45 seconden rust
- 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
- 2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 4)

Do. 21 okt.: Training 40
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 23 okt.: Training 41
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
- 7 x 5 meter met 30 seconden rust
- 4 x 15 meter met 45 seconden rust
- 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 2)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
- 2 x 6 x 1 minuut met 1.5 minuten rust (overload, stap 4)

Week 15: Cyclus 2 / week 6
Ma. 25 okt.: Training 42
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 26 okt.: Training 43
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
- 7 x 5 meter met 30 seconden rust
- 5 x 15 meter met 45 seconden rust
- 2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
- 2 x 6 x 1 minuut met 1 minuut rust (overload, stap 5)

Do. 28 okt.: Training 44
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 30 okt.: Competitiewedstrijd 8

Week 16: Cyclus 3 / week 1
Ma. 1 nov.: Training 45
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 2 nov.: Training 46
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)

Do. 4 nov.: Training 47
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5
- 4 x 3.5 minuten met 2 minuten rust

Za. 6 nov.: Competitiewedstrijd 9

Week 17: Cyclus 3 / week 2
Ma. 8 nov.: Training 48
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 9 nov.: Training 49
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

3 x 14 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 10)

Do. 11 nov.: Training 50
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5
- 4 x 3.5 minuten met 2 minuten rust

Za. 13 nov.: Competitiewedstrijd 10

Week 18: Neutrale week
Ma. 15 nov.: Training 51
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 16 nov.: Oefenwedstrijd
Do. 18 nov.: Training 52
Teamfunctie aanvallen (opbouwen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 20 nov.: Competitiewedstrijd 11

Week 19: Cyclus 3 / week 3

Ma. 22 nov.: Training 53

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 23 nov.: Training 54

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 8 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 6.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 6)

Do. 25 nov.: Training 55

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1 minuut met 1 minuut rust

Za. 27 nov.: Competitiewedstrijd 12

Week 20: Cyclus 3 / week 4

Ma. 29 nov.: Training 56

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 30 nov.: Training 57

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 9 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 7 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Do. 2 dec.: Training 58

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 4 dec.: Training 59

Teamfunctie aanvallen (opbouwen):

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 9 x 15 meter met 10 seconden rust (overload, stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 7 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Week 21: Cyclus 3 / week 5

Ma. 6 dec.: Training 60

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 7 dec.: Training 61

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
2 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1 minuut met 1 minuut rust (overload, stap 5)

Do. 9 dec.: Training 62

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 11 dec.: Competitiewedstrijd 13

Week 22: Cyclus 3 / week 6

Ma. 13 dec.: Training 63

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 dec.: Training 64

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 4)
- Partijvorm 4v4 / 3v3
2 x 6 x 1.5 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 6)

Do. 16 dec.: Training 65

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 18 dec.: Oefenwedstrijd

Week 23: Neutrale week

Ma. 20 dec.: Training 66

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 21 dec.: Vrij

Wo. 22 dec.: Vrij

Do. 23 dec.: Vrij

Vr. 24 dec.: Vrij

Za. 25 dec.: Vrij

Zon. 26 dec.: Vrij

Week 24: Neutrale week

Ma. 27 dec.: Vrij

Di. 28 dec.: Vrij

Wo. 29 dec.: Vrij

Do. 30 dec.: Vrij

Vr. 31 dec.: Vrij

Za. 1 jan.: Vrij

Zon. 2 jan.: Vrij

Week 25: Cyclus 4 / week 1

Ma. 3 jan.: Training 67

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 4 jan.: Training 68

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 14 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 10)

Do. 6 jan.: Training 69

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3.5 minuten met 2 minuten rust

Za. 8 jan.: Training 70

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Week 26: Cyclus 4 / week 2
Ma. 10 jan.: Training 71
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 11 jan.: Training 72
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 15 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 11)

Do. 13 jan.: Training 73
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 3.5 minuten met 2 minuten rust

Za. 15 jan.: Oefenwedstrijd

Week 27: Cyclus 4 / week 3
Ma. 17 jan.: Training 74
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 18 jan.: Training 75
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 9 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 7 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 7)

Do. 20 jan.: Training 76
Omschakelen aanvallen naar verdedigen:
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1.5 minuten met 1 minuut rust

Za. 22 jan.: Bekerwedstrijd (achtste finale)

Week 28: Cyclus 4 / week 4
Ma. 24 jan.: Training 77
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 25 jan.: Training 78
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 10 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 7.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 27 jan.: Training 79
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 1.5 minuten met 1 minuut rust

Za. 29 jan.: Competitiewedstrijd 14

Week 29: Cyclus 4 / week 5
Ma. 31 jan.: Training 80
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 1 feb.: Training 81
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
7 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 1.5 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 6)

Do. 3 feb.: Training 82
Teamfunctie verdedigen (storen):
Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 5 feb.: Competitiewedstrijd 15

Week 30: Cyclus 4 / week 6
Ma. 7 feb.: Training 83
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 8 feb.: Training 84
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 2 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 7)

Do. 10 feb.: Training 85
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 12 feb.: Competitiewedstrijd 16

Week 31: Cyclus 5 / week 1
Ma. 14 feb.: Training 86
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 15 feb.: Training 87
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 15 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 11)

Do. 17 feb.: Training 88
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 19 feb.: Training 89
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
3 x 15 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 11)

Week 32: Cyclus 5 / week 2**Ma. 21 feb.: Training 90****Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 1**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 22 feb.: Training 91**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 1**

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
4 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 12)

Do. 24 feb.: Training 92**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 1**

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 7v7/5v5
4 x 4 minuten met 2 minuten rust

Za. 26 feb.: Competitiewedstrijd 17**Week 33: Neutrale week****Ma. 28 feb.: Training 93****Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 2**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 1 maart: Oefenwedstrijd**Do. 3 maart: Training 94****Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 2**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 5 maart: Competitiewedstrijd 18**Week 34: Cyclus 5 / week 3****Ma. 7 maart: Training 95****Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 3**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 8 maart: Training 96**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 3**

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
2 x 10 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 7.5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 8)

Do. 10 maart: Training 97**Omschakelen verdedigen naar aanvallen:****Methodische stap 4**

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 2 minuten met 1 minuut rust

Za. 12 maart: Competitiewedstrijd 19**Week 35: Cyclus 5 / week 4****Ma. 14 maart: Training 98****Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 1**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 15 maart: Training 99**Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 1**

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust
3 x 7 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 6)
- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
4 x 8 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)

Do. 17 maart: Training 100**Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 2**

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8
3 x 8 minuten met 2 minuten rust
- Positie-/partijspel 4v4/3v3
6 x 2 minuten met 1 minuut rust

Za. 19 maart: Competitiewedstrijd 20**Week 36: Cyclus 5 / week 5****Ma. 21 maart: Training 101****Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 2**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 22 maart: Training 102**Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 3**

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
8 x 5 meter met 30 seconden rust
5 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 5)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 2 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 7)

Do. 24 maart: Training 103**Teamfunctie aanvallen (opbouwen):****Methodische stap 4**

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 26 maart: Bekerwedstrijd (kwartfinale)**Week 37: Cyclus 5 / week 6****Ma. 28 maart: Training 104****Teamfunctie aanvallen (scoren):****Methodische stap 1**

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 29 maart: Training 105**Teamfunctie aanvallen (scoren):****Methodische stap 1**

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust
8 x 5 meter met 30 seconden rust
6 x 15 meter met 45 seconden rust
3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 6)
- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 2.5 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 8)

Do. 31 maart: Training 106**Teamfunctie aanvallen (scoren):****Methodische stap 2**

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8
4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 2 april: Competitiewedstrijd 21

Week 38: Cyclus 6 / week 1

Ma. 4 april: Training 107

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 3

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 5 april: Training 108

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

4 x 12 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 12)

Do. 7 april: Training 109

Teamfunctie aanvallen (scoren):

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 4 minuten met 2 minuten rust

Za. 9 april: Competitiewedstrijd 22

Week 39: Cyclus 6 / week 2

Ma. 11 april: Training 110

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 1

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 12 april: Training 111

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
- Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8

4 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 13)

Do. 14 april: Training 112

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 7v7/5v5

4 x 4 minuten met 2 minuten rust

Za. 16 april: Bekerwedstrijd (halve finale)

Week 40: Cyclus 6 / week 3

Ma. 18 april: Training 113

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 19 april: Training 114

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust

3 x 7 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 6)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

4 x 8 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 9)

Do. 21 april: Training 115

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

3 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 4v4/3v3

6 x 2.5 minuten met 1 minuut rust

Za. 23 april: Competitiewedstrijd 23

Week 41: Cyclus 6 / week 4

Ma. 25 april: Training 116

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 26 april: Training 117

Omschakelen aanvallen naar verdedigen:

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met weinig rust

3 x 8 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 7)

- Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5

5 x 7 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 10)

Do. 28 april: Training 118

Teamfunctie verdedigen (scoren):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Partijvorm 11v11/8v8

3 x 8 minuten met 2 minuten rust

- Positie-/partijspel 4v4/3v3

6 x 2.5 minuten met 1 minuut rust

Za. 30 april: Competitiewedstrijd 24

Week 42: Cyclus 6 / week 5

Ma. 2 mei: Training 119

Teamfunctie verdedigen (scoren):

Methodische stap 2

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 3 mei: Training 120

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 2

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust

8 x 5 meter met 30 seconden rust

6 x 15 meter met 45 seconden rust

3 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 6)

- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 2.5 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 8)

Do. 5 mei: Training 121

Teamfunctie verdedigen (scoren):

Methodische stap 3

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 7 mei: Competitiewedstrijd 25

Week 43: Cyclus 6 / week 6

Ma. 9 mei: Training 122

Teamfunctie verdedigen (scoren):

Methodische stap 4

- Warming-up (extensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 10 mei: Training 123

Teamfunctie verdedigen (scoren):

Methodische stap 4

- Warming-up (intensief)
- Voetbalsprints met veel rust

8 x 5 meter met 30 seconden rust

6 x 15 meter met 45 seconden rust

4 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 7)

- Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3

2 x 6 x 3 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 9)

Do. 12 mei: Training 124

Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):

Methodische stap 1

- Warming-up (intensief)
- Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
- Partijvorm 11v11/8v8

4 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 14 mei: Bekerwedstrijd (finale)

Week 44: **Cyclus 7 / week 1**
Ma. 16 mei: **Training 125**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 1
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 17 mei: **Training 126**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 3)
• Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
4 x 13 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 13)

Do. 19 mei: **Training 127**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 7v7/5v5
5 x 3,5 minuten met 2 minuten rust

Za. 21 mei: **Competitiewedstrijd 26**

Week 45: **Cyclus 7 / week 2**
Ma. 23 mei: **Training 128**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 24 mei: **Training 129**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Explosiviteitsvoorbereidende vormen (stap 4)
• Voetbalconditionele partijvorm 11v11/8v8
4 x 14 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 14)

Do. 26 mei: **Training 130**
Teamfunctie verdedigen (doelpunten voorkomen):
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust
• Positie-/partijspel 7v7/5v5
5 x 3,5 minuten met 2 minuten rust

Za. 28 mei: **Kampioenswedstrijd 1 (zaterdagamateurs)**

Week 46: **Cyclus 7 / week 3**
Ma. 30 mei: **Training 131**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 31 mei: **Kampioenswedst. 2 (zaterdagamateurs)**
Do. 2 juni: **Training 132**

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 1
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 4 juni: **Training 133**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met weinig rust
3 x 8 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 7)
• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
5 x 7 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 10)

Week 47: **Neutrale week**
Ma. 6 juni: **Training 134**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 7 juni: **Kampioenswedst. 3 (zaterdagamateurs)**
Do. 9 juni: **Training 135**

Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 2
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 11 juni: **Kampioenswedst. 4 (zaterdagamateurs)**

Week 48: **Cyclus 7 / week 4**
Ma. 13 juni: **Training 136**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 14 juni: **Training 137**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met weinig rust
3 x 9 x 15 meter met 10 sec. rust (overload, stap 8)
• Voetbalconditionele partijvorm 7v7/5v5
5 x 7,5 minuten met 2 minuten rust (overload, stap 11)

Do. 16 juni: **Training 138**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 3
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 18 juni: **Kampioenswedst. 1 (alg. amateurtitel)**

Week 49: **Cyclus 7 / week 5**
Ma. 20 juni: **Training 139**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Di. 21 juni: **Training 140**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4
• Warming-up (intensief)
• Voetbalsprints met veel rust
8 x 5 meter met 30 seconden rust
6 x 15 meter met 45 seconden rust
4 x 25 meter met 60 seconden rust (overload, stap 7)
• Voetbalconditionele partijvorm 4v4/3v3
2 x 6 x 3 minuten met 1 minuut rust (overload, stap 9)

Do. 23 juni: **Training 141**
Omschakelen verdedigen naar aanvallen:
Methodische stap 4
• Warming-up (extensief)
• Positie-/partijspel (vereenvoudiging 11v11)
• Partijvorm 11v11/8v8
2 x 8 minuten met 2 minuten rust

Za. 25 juni: **Kampioenswedst. 2 (alg. amateurtitel)**

Cranenburgh Dr. B. van, *Van contractie naar actie* (1987), Bohn Stafleu van Loghum, Houten/Diegem

Dijk, W. van, A. Kiesel-Griffioen, A. Buisman, *Naar een professionele opleiding tot beroepsvoetballer* (2008), CLU, Universiteit Utrecht

Galjaard Prof. Dr. H., *Alle mensen zijn ongelijk* (1994), Uitgeverij Balans, Amsterdam

Hoek F., *Keeperstraining-Basisboek (1987)*, Uitgeverij Tirion sport, Baarn

Huijbers J. en P. Murphy, *Totaalcoachen Begeleiden met Action Type* (2006), Arko Sports Media, Nieuwegein

KNVB keurmerk jeugdopleiding, aangepast besluitvormingsstuk januari 2004

Lingen B. van, *Coachen van jeugdvoetballers*, KNVB Zeist

Michels R., *Teambuilding, Als route naar succes* (2000), Uitgeverij Eisma, Leeuwarden

Mulder T., *De geboren aanpasser. Over beweging, bewustzijn en gedrag* (2001), Uitgeverij Contact, Amsterdam

Tamboer Dr. J.W.I. en J. Steenbergen, *Sportfilosofie* (2000), Damon, Leende

Tamboer Dr. J.W.I. m.m.v. B. van Lingen en R. Verheijen, *Voetbaltheorie: een handelingstheoretische visie op het voetbalspel* (2004), Elsevier, Maarssen

Verheijen R., *Handboek Voetbalconditie* (1997), Uitgeverij Eisma, Leeuwarden

Vroon P., *Tranen van de krokodil. Over de te snelle evolutie van onze hersenen* (1995), Uitgeverij Ambo, Amsterdam

Handboek Coachen, aspecten van leidinggeven in de sport (1987). Losbladige uitgave, Samsom Uitgeverij



'Raymond Verheijen Coaching' biedt clubs, coaches, spelers en organisaties ondersteuning op het gebied van het periodiseren van voetballen. Deze samenwerking kan variëren van concrete praktische ondersteuning in de vorm van het periodiseren, testen en meten van voetballen tot een specifieke kennisoverdracht via bijscholing. Vertrekpunt is steeds de praktijksituatie van de coach, de club, de speler of de organisatie.

Voor meer informatie:

www.raymondverheijen.nl



RAYMOND VERHEIJEN COACHING
WWW.RAYMONDVERHEIJEN.NL



Voor het eerst is het periodiseren van voetballen beschreven in voetbaltaal. Op basis van de handelingstheorie en met behulp van wetenschappelijk onderzoek is het gelukt de voetbalpraktijk te theoretiseren. Hieruit is een nieuwe visie op het periodiseren van voetballen ontstaan. Deze werkwijze is vervolgens in de praktijk verder ontwikkeld op het niveau van WK's, EK's, de Champions League, de Eredivisie, de Eerste Divisie, de Nederlandse jeugdopleiding en met name ook uitgebreid in het amateurvoetbal. Daarbij heeft de feedback van topcoaches als Frank Rijkaard, Johan Neeskens, Louis van Gaal, Ruud Krol, Guus Hiddink, Pim Verbeek, Dick Advocaat en Marco van Basten een belangrijke rol gespeeld.

Ook in het amateurvoetbal is de wedstrijd altijd het vertrekpunt binnen de teamperiodisering. De coach stemt de belasting binnen zowel teamtactische als voetbalconditionele trainingen af op de wedstrijdprestatie. Dit boek introduceert een periodiseringsmodel waarmee de coach de voetbalconditie van spelers gedurende het hele seizoen op een gedoseerde en verantwoorde manier kan ontwikkelen.

Alle richtlijnen, adviezen en suggesties in dit boek worden steeds praktisch uitgewerkt met behulp van een jaarperiodisering voor een jeugd- of seniorenteam uit het amateurvoetbal. Daarnaast krijgt de coach allerlei handvatten aangereikt om de obstakels te omzeilen die hij elke training tegenkomt. Periodiseren betekent namelijk iedere keer weer anticiperen. Daarnaast vraagt periodiseren ook om differentiëren. Voetballen is weliswaar een teamsport, maar niet iedere speler heeft dezelfde belastbaarheid. Aan de hand van praktische voorbeelden staat beschreven hoe de coach maatwerk kan leveren in belasting met behulp van een individuele periodisering.

Dit boek over het periodiseren van voetballen, is vooral een voetbalboek geworden. Het is gelukt de praktijkervaring van Raymond Verheijen en een groot aantal topcoaches helder en gestructureerd op papier te zetten voor (jeugd)coaches in het amateurvoetbal.



RAYMOND VERHEIJEN COACHING
WWW.RAYMONDVERHEIJEN.NL

