

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer
63

SAMEN TALENT ONTWIKKELEN



Geleidelijke opbouw
na de coronatijd

De (fysieke) opbouw is geen
sprint, maar een marathon

Contacttijd minimaliseren

Trainingsschema's
voor drie fases

Voetbalfit:
blessurepreventie

Praktijkverhalen:
Raymond Bronkhorst
Paul Simonis

De (fysieke) opbouw is geen sprint, maar een marathon

Geleidelijke opbouw na de coronatijd

Na een periode van coronastilstand is de samenleving weer op gang gekomen. Zo ook het voetbal. De fysieke achterstand ten gevolge van de maatregelen die zijn genomen zorgt ervoor dat de voorbereiding anders is dan in andere jaren. Op welke manier kun je er als trainer-coach voor zorgen dat de spelers aan het begin van de competitie fit genoeg zijn, zonder ze te overbelasten? In dit artikel bieden wij een aantal handvatten die ervoor zorgen dat de voorbereiding op een verantwoorde manier kan worden ingericht.

Edwin Goedhart is de Manager Sportgeneeskunde en Bondsarts, Peter van Dort is werkzaam voor de KNVB-Academie en Marco Neuvel houdt zich in zijn rol als Technisch Jeugdcoördinator onder andere bezig met de doorontwikkeling van de online tool Rinus.



Foto: KNVB Media

Gezondheid

Edwin Goedhart:
'In voetbal stel je op fysiek vlak bepaalde doelen. Daarin zit een zekere volgorde.

Vanuit medisch oogpunt is het belangrijk is dat iedereen gezond blijft. Het is dus essentieel om er in eerste instantie voor te zorgen dat de gezondheidsrisico's zo klein mogelijk zijn. Het daaropvolgende doel is de fitheid van de spelers. Iedere speler moet in staat zijn om goed te kunnen voetballen. Daaraan moet je als trainer-coach na de coronaperiode extra aandacht besteden. Pas daarna

komt het laatste doel: presteren. Ieder op zijn of haar niveau. De verantwoordelijkheid voor de gezondheid in de samenleving hebben we allemaal, dus ook bij voetbal. Hierin kun je concreet een aantal punten benoemen: zoveel mogelijk afstand houden van elkaar en de contacttijd minimaliseren. Op die manier wordt de besmettingskans beperkt. Los van het feit dat het niet prettig is als mensen ziek worden, kunnen veel nieuwe coronagevallen ervoor zorgen dat voetbal een tweede keer wordt stilgelegd. Zelfs nu er weer contact tijdens een training mogelijk is, wil dat nog niet zeggen dat je op dezelfde manier kunt trainen als voorheen. Immers, hoe groter de contacttijd, hoe groter de kans op nieuwe besmettingen. Daar moet rekening mee worden gehouden. Zeker in het amateurvoetbal, waarin veel minder getest wordt dan in het betaald voetbal. Het is belangrijk om de totale contacttijd van een training zo laag mogelijk te

houden. De trainingsvormen moeten mede daarop geselecteerd worden. Als je op een training begint met een rondo, daarna kleine partijvormen aanbiedt en eindigt met het trainen op standaardsituaties, is de contacttijd van die training boven de vijftien minuten. Trainer-coaches moeten daarover nadenken. Vanuit de voetbalspecifieke voorbereiding is het noodzakelijk om ook kleine partijen te spelen, maar dan moet je dezelfde training niet beginnen met een rondo en eindigen met dode spelmomenten. De oefenvormen met een hoge contacttijd moeten worden verspreid over de week. Daarnaast is het belangrijk om je te realiseren dat de contacttijd erg kan oplopen buiten de voetbalvormen om. Denk hierbij aan spelers die in een rij staan bij een pass- en trapvorm, de drinkpauzes, tijdens groepsbesprekingen en het verzamelen voorafgaand aan een training. Dat zijn momenten met een hoge contacttijd. Een trainer moet ervoor

	1 meter (sec)*	Koppels (%)**	Advies 30 sec*	Advies koppels**	Advies tijd
Spelhervattingen	8,6	53	rood	rood	<5 min
Rondo klein (Type 6v2 e.d.)	2,5	50	oranje	rood	10 min
Afwerkvorm	3,8	38	rood	rood	10 min
Pass en trap kleine ruimten	4,4	37	rood	rood	10 min
Partijspel klein (N <10)	2,6	34	oranje	oranje	20 min
Partijspel middel (N 10-16)	1,0	31	oranje	oranje	20 min
Positiespel klein (N <12)	1,2	23	oranje	oranje	20 min
Rondo groot (Type 8v2 e.d.)	1,1	22	oranje	oranje	20 min
Positiespel groot (Type 6v6 (+1/+3) e.d.)	0,8	17	groen	groen	30 min
Partijspel groot (N >16)	0,6	8	groen	groen	>30 min
Partijspel 11v11	0,4	7	groen	groen	>30 min
Pass en trap	0,5	7	groen	groen	>30 min

* Gemiddelde exposure per koppel per 5 minuten bij een threshold van 100 cm. Advies op basis van het aantal blokken van 5 minuten dat gespeeld kan worden tot 30 seconden contacttijd is bereikt (<10, 10-30, >30)

** Percentage van het totaal aantal koppels boven de threshold van 1.7 seconden per 5 minuten (30 seconden per 90 minuten) bij een threshold van 100 cm (>33%, 20-33%, <20%)

Om een rangschikking te maken van de contacttijden tijdens trainingsonderdelen heeft de afdeling Performance Analyse & Technologie een groot aantal trainingen geanalyseerd. Daarbij is een indeling gemaakt op basis van gemiddelde contacttijd per koppel en gemiddeld aantal koppels dat boven een bepaalde contacttijd uitkomt. De pauzes, waarin spelers vaak dicht bij elkaar komen, zijn zoveel mogelijk buiten de analyses gehouden. Op basis hiervan zijn bovenstaande adviezen ontstaan.

zorgen dat de onderlinge afstanden tijdens die momenten richting de anderhalve meter gaan. Zorg er bijvoorbeeld bij de drinkpauzes voor dat de bidons anderhalve meter uit elkaar staan. Hoewel de kans op besmettingen in de zomer relatief klein is, is het belangrijk om de trainingen toch al zo in te richten. Zeker richting het najaar, waar de verwachting is dat de kans op besmettingen weer groter wordt. Spelers moeten daarop worden voorbereid. Op het moment dat je daar nu al mee begint, is de kans groot dat de anderhalve meter afstand is aangeleerd voor het najaar. Bij de KNVB zijn we op dit moment bezig met het bepalen van de contacttijden voor verschillende oefenvormen (zie tabel). Trainers kunnen dit vervolgens gebruiken om hun training in te richten. Daarbij is het ook van belang om het gezond verstand te gebruiken. Wanneer, bij gelijke aantallen, het veld groter wordt, wordt de contacttijd kleiner.

Ik kan het niet vaak genoeg herhalen: zorg voor voldoende afstand en minimaliseer de contacttijd!

Fitheid



Foto: KNVB Media

Peter van Dort: 'Het gaat er in voetbal altijd om als team en als individu optimaal te presteren. Gezondheid en fitheid zijn echter belangrijke voorwaarden om tot prestaties te komen. Het verhogen van de fitheid van de spelers en het voorkomen van blessures is een verantwoordelijkheid van de trainer-coach en hij/zij moet hiermee rekening houden bij het samenstellen van het (trainings-)programma. Het is belangrijk dat trainers beseffen dat de laatste wedstrijden in maart zijn gespeeld. Vanaf dat moment zijn er drie fases geweest. In fase 1 was alleen individueel trainen mogelijk. Dit betrof de periode tussen

maart en mei. In deze periode hebben een aantal spelers een individueel programma meegekregen van de club. Daarna werd het trainen op anderhalve meter toegestaan (de tweede fase van de coronamaatregelen). Clubs zijn gaan trainen op anderhalve meter afstand, onder meer ter voorbereiding op het komende seizoen. Tot slot de derde fase, waarin trainen met contact is toegestaan en de mogelijkheid er is om oefenwedstrijden te spelen.'

Edwin Goedhart: 'Die laatste fase met contacttraining is cruciaal. Zonder een voldoende lange voorbereiding met contacttraining is het kansloos om in september weer wedstrijden te gaan spelen. Dan wordt het een slagveld. Vanuit fysiek oogpunt is dat niet haalbaar, de spelers hebben te lang niet getraind met hoge energetische belasting (het wenden, keren, versnellen en vertragen). Hierdoor is het bindweefsel sterk

achteruitgegaan. Ook al heeft een speler doorgetraind, dan nog heeft hij niet die specifieke piekkracht erop gehad. In partijvormen zit een bepaalde onvoorspelbaarheid, waardoor spelers continu moeten anticiperen en reageren op hetgeen de tegenstander doet. Dat betekent elke keer weer aanzetten en afremmen. Dat zorgt in mijn beleving ook voor de meeste blessures. Daarom hebben wij vanuit de KNVB aangegeven om zo snel mogelijk weer met contact te trainen. Dat is noodzakelijk om specifieke voetbalconditie op te bouwen! Elke week dat dat niet mogelijk was, ging de voetbalconditie verder achteruit. Als een speler er zo lang uit is geweest als in de coronaperiode, zijn er zes weken nodig voordat überhaupt de eerste oefenwedstrijd weer kan worden gespeeld.'

Fase 1

Peter van Dort: 'Daarom is het erg belangrijk om meer aandacht te besteden aan blessurepreventieve programma's, gecombineerd met een verstandige opbouw van de fysieke belasting. Zorg ervoor dat deze belasting zoveel als mogelijk is afgestemd op de individuele belastbaarheid van de spelers. Juist in deze periode zullen er binnen jouw team grote verschillen zijn ontstaan. Het devies hierbij is: niet te snel gaan. Als je denkt dat je een reguliere voorbereiding kunt doen zoals de afgelopen jaren, snijd je jezelf in de vingers. De fitheid van de spelers in september is afhankelijk van hetgeen de spelers wel of niet hebben gedaan in de fases 1 tot en met 3. Als spelers in fase 1 weinig hebben gedaan, zijn ze minder belastbaar. Dat is logisch. Daarbij komt ook nog dat er verhoudingsgewijs meer mensen zijn gaan thuiswerken. Dat gebeurt veelal zittend, waardoor het lichaam minder belastbaar wordt.'

Daarmee moeten trainers rekening houden in de opbouw van de trainingsbelasting. De belasting moet geleidelijk worden opgebouwd richting de eerste competitiewedstrijd (op het moment van schrijven staat deze ingepland voor begin september, red.). Dan is er in een aantal gevallen ook nog een voller competitieprogramma, door de uitbreiding van het aantal teams in de competitie. Hierdoor wordt de belasting hoger. Idealiter hebben spelers in fase 1 en 2 al een trainingsprogramma gedaan en is er voor de zomervakantie al getraind, want hoe langer spelers niet zijn belast, hoe groter de stap die ze moeten maken. Wanneer dit niet het geval is geweest, zal er gekeken moeten worden wanneer de teamtrainingen kunnen starten.'

Fase 2

Peter van Dort: 'Vanaf 11 mei, het moment waarop volwassenen weer konden beginnen met trainen op anderhalve meter, konden weer oefenvormen met een bal worden gedaan. De verscheidenheid aan manieren waarop de spelers de coronaperiode zijn doorgekomen, is waarschijnlijk erg groot. Daardoor is het voorkomen van blessures en het verhogen van de fitheid nog belangrijker dan in de normale situatie. Zorg voor een goede warming up en doe blessurepreventieve oefeningen. Hoe meer spelers hebben gedaan in de periode maart tot en met juli, hoe minder het (individuele) verval in belastbaarheid. Bij het A-team zaalvoetbal zijn we gestart met oefeningen met weinig richtingsveranderingen en stap voor stap werden dat trainingsvormen met winnen en verliezen en veel richtingsveranderingen. Normaal gesproken ben ik een voorstander van onvoorspelbaarheid in oefeningen, dat ligt immers zo dicht mogelijk bij een wedstrijd-situatie.'

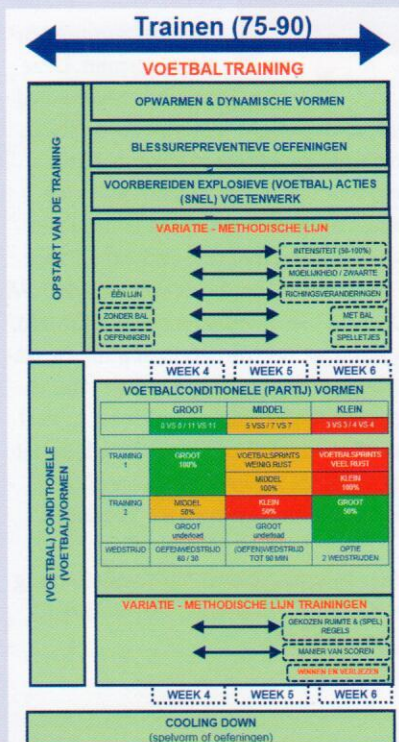
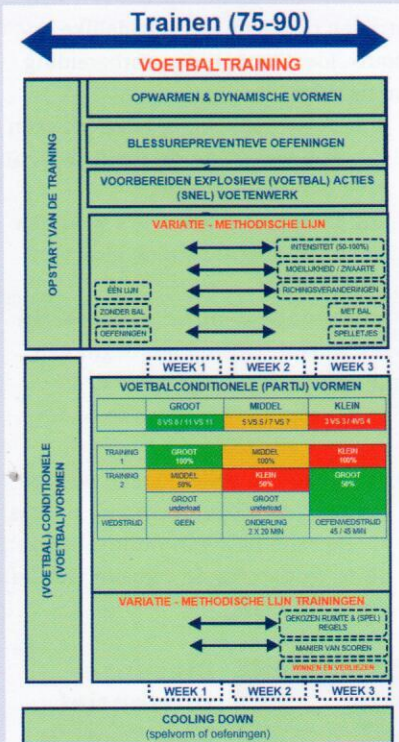
Maar in de eerste trainingen na de coronabreak hebben we dat toch beperkt, omdat lichaam daarop minder was voorbereid.

Daarnaast hebben wij in de eerste weken van fase 2 de pass- en trapvormen gedaan zonder schieten, alleen met mikken. Dat is ook een stuk gezond verstand. Wanneer spelers te lang niet hebben geschoten, is het verstandig om dat de eerste weken niet op maximale belasting te doen. Hetzelfde geldt ook voor het duiken van de keeper. In fysiek opzicht stonden de trainingen in fase 2 in het teken van het zo goed mogelijk voorbereiden van de spelers op de voetbalvormen uit fase 3. Tijdens de trainingen in fase 2 probeerden we zo dicht mogelijk bij de belasting voor het voetbal te komen. Onder meer door wenden, draaien en keren te verwerken in de trainingsvormen. Echter, het bleef nabootsen. Een wedstrijd is veel onvoorspelbaarder, waardoor spelers in wedstrijd-situaties net even wat verder gaan. Bovendien ga je vooral beter voetballen door te voetballen! In het ideale geval zijn destijds in de oefenvormen alle verschillende partijvormen (groot, middelgroot en klein) aan bod gekomen, maar dan zonder contact. Des te beter dit verwerkt is in de trainingsopbouw, des te beter het lichaam van de spelers is voorbereid op fase 3: het trainen met contact. Idealiter zijn teams sinds mei/juni weer in training. Uiteindelijk volgt een geleidelijke opbouw van het aantal wedstrijdminuten.'

Fase 3

Peter van Dort: 'Uiteindelijk zijn we op 1 juli in fase 3 aangekomen, waarin contact weer mogelijk is. De grootste valkuil is een te grote inhaalslag willen maken in een te korte periode. In dat geval raken de spelers overbelast, waardoor er veel





De schema's van fase 3. Die van fase 1 en fase 2 zijn nu te vinden via de website van De Voetbaltrainer.

Voetbalfit

Push-up met bal

Er worden tweetallen gemaakt die samen een bal hebben. De spelers liggen tegenover elkaar in push-up houding tussen de poortjes. Vervolgens proberen de spelers de bal met de hand tussen de poortjes van de tegenstander door te rollen om een punt te scoren. De speler scoort een punt wanneer de tegenstander met de borst de grond raakt of als de bal buiten het poortje rolt.



Oefening makkelijker maken:

De speler steunt op de knieën, waarbij de speler de voeten in de lucht houdt.

Oefening moeilijker maken:

De poortjes dicht bij elkaar plaatsen. De spelers laten koppert in plaats van rollen.

Krisskrassen met bal

De helft van de spelers komt, met een bal in de hand, verspreid aan de buitenkant van het vak te staan. De andere spelers komen, zonder bal, in het vak en bewegen krisskras door elkaar. De spelers in het midden vragen gedurende dertig seconden de bal aan de spelers aan de zijkant, ontvangen deze en spelen de bal terug. Daarna wordt er gewisseld van functie. Elke ronde een andere loopvorm in het midden om aan te bieden: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts en kruispas. De bal wordt elke ronde op een andere manier teruggespeeld: over de grond, met de binnenkant, met de wreef, koppert of na een aanname op de borst.



Springen en kaatsen

Er worden tweetallen gemaakt met een bal. De spelers staan tegenover elkaar. De speler met de bal in de hand gooit deze op voor de ander. De andere speler springt op één been vooruit en landt op het andere been om vervolgens de bal terug te kaatsen met binnenkant voet. Na vijf keer wisselen de spelers van functie. Deze oefening wordt zowel met links als rechts uitgevoerd.



Oefening makkelijker maken:

Springen met twee benen.

Oefening moeilijker maken:

Landen op hetzelfde been waarmee de speler springt.

Levend slalom

Er worden viertallen gemaakt die in een rijtje staan met een armlengte afstand van elkaar. De achterste speler slalomt tussen de medespelers door met de bal door middel van de Tip Top dribbel voorwaarts (de bal raken met de onderkant van de voorvoet). Als de speler vooraan is, passt deze de bal door de benen van de andere spelers naar de achterste. Deze begint vervolgens met de slalom. Als de oefening goed wordt uitgevoerd, kan er een wedstrijd worden gespeeld. Het team dat als eerste de eindstreep haalt, heeft gewonnen.



Oefening makkelijker maken:

Vooruit dribbelen.

Oefening moeilijker maken:

Tip Top achterwaarts.

Lunges met bal

Er worden tweetallen gemaakt die samen één bal hebben. De spelers staan met de gezichten naar elkaar toe. De speler met de bal maakt een voorwaartse lunge en roteert daarbij naar zijn of haar open zijde om vervolgens de bal vanuit een rotatie terug te gooien. De andere speler vangt de bal en doet precies hetzelfde. Na elke lunge wordt er met het andere been uitgestapt.



Oefening makkelijker maken:

Na de lunge een rondje om het voorste been draaien en de bal teruggooien.

Oefening moeilijker maken:

Een jumping lunge met wisselsprong toevoegen.

schade kan worden aangericht. Bij het opbouwen van de (fysieke) belasting is het belangrijk om na te denken over de afstanden en het aantal spelers in de oefenvormen. Daarbij is het goed om in het achterhoofd te houden dat de spelers sinds maart niet op een voetbalspecifieke manier zijn belast. Dat gegeven moet worden meegenomen in de opbouw. Verheijen gaat bij de voetbalconditionele partijvormen uit van het doen

van een nulmeting die is afgestemd op het gemiddelde van de groep. In deze fase is het verstandig om de nulmeting in eerste instantie af te stemmen op de onderkant van de groep en nulmeting later in het seizoen nog een keer te herhalen. Dus start met kortere blokken die alle spelers aankunnen. Daarbij is het verstandig om een langere periode te gebruiken voor de voorbereiding. Dat geeft de mogelijkheid om de belasting geleidelijk op te

bouwen. Kies bij het spelen van wedstrijden ook voor een geleidelijke opbouw. Idealiter ziet de voorbereiding er als volgt uit:

- Juni/begin juli: één of twee blokken van drie weken (in de praktijk is dit vaak één blok geweest);
- Juli: individueel huiswerk voor een de vakantieperiode (een blok van drie weken);
- Augustus/september: een blok van zes weken richting het begin van de competitie. Deze opbouw is schematisch weergegeven in onderstaande afbeeldingen.'
- De opbouw is schematisch weergegeven in de afbeeldingen op pagina 56. De schema's van juni/juli zijn nu te vinden via de website van De Voetbaltrainer.'



Foto: KNVB Media

Blessurepreventief

Marco Neuvel: 'Er is een grote variatie aan blessurepreventieve vormen. Deze worden opgebouwd

van voorspelbaar naar onvoorspelbaar. In de opbouw moet je zeker beginnen met heel voorspelbaar. Bouw de belasting geleidelijk op. In januari zijn we begonnen met een onderzoek naar Voetbalfit. Dit borduurt voort op de FIFA 11+ (een blessurepreventieprogramma), waarbij we de vormen in een nieuw jasje hebben gegoten. Onder meer zijn er spel- en wedstrijdelementen en in veel gevallen een bal aan toegevoegd. In het kader staan vijf voorbeeldoefeningen voor junioren/senioren uit Voetbalfit.'

Meer informatie over Voetbalfit is terug te vinden via deze link: <https://tinyurl.com/voetbalfit>.



Raymond Bronkhorst was drie seizoenen hoofd-trainer bij ADO'20 uit Heemskerk. Komend seizoen is hij trainer van der-

dedivisionist FC Lisse. Daarnaast is hij werkzaam als docent lichamelijke opvoeding. In zijn eigen voetbalcarrière speelde hij bij verschillende topamateurclubs en een aantal jaren in het betaald voetbal.

Kennismaking

Raymond Bronkhorst: 'Tijdens de coronaperiode heb ik een aantal individuele programma's in de groepsapp gedeeld. De spelers zijn daarmee aan de slag gegaan, ik heb zelfs filmpjes van spelers ontvangen. Dat is een goed teken! Vanaf het moment dat het weer toegestaan is om op anderhalve meter te trainen, heeft een groot gedeelte van de groep dat gedaan. Toen had ik echt het idee dat ze er fysiek goed opstonden. Vanaf 6 juni hebben de spelers twee weken vrijaf gehad. Daarna zijn we begonnen met de pre-voorbereiding van twee weken. In die periode hadden we nog te maken met de anderhalve meter afstand. Daardoor was het niet mogelijk om de eerste conditionele prikkel aan te bieden in een partijvorm. In plaats daarvan hebben we een intervaltraining aangeboden van drie keer twaalf minuten (zie afbeelding). Tussen de blokken van twaalf minuten zat een rustperiode van twee minuten. Daarnaast stonden er ook een aantal krachtoefeningen op het programma.

Verder was de pre-voorbereiding ook bedoeld om alle spelers beter te leren kennen. Zeker omdat ik nieuw ben bij FC Lisse. Uiteraard heb ik met alle spelers telefonisch contact gehad, maar dat is toch anders dan elkaar in het echt zien. Dat leren kennen van de spelersgroep is voor

mij cruciaal, op die manier bouw je een band op met elkaar. Alle spelers kregen van mij een formulier met daarop een aantal vragen over zichzelf. Denk daarbij aan de gezinsamenstelling, maar ook aan het beroep dat ze uitoefenen. Dit geeft ons, als technische staf, extra informatie waarmee we rekening kunnen houden in de begeleiding van spelers. Maar ook de spelers onderling moeten elkaar leren kennen. Wat dat betreft was deze periode ideaal.'

Periodisering

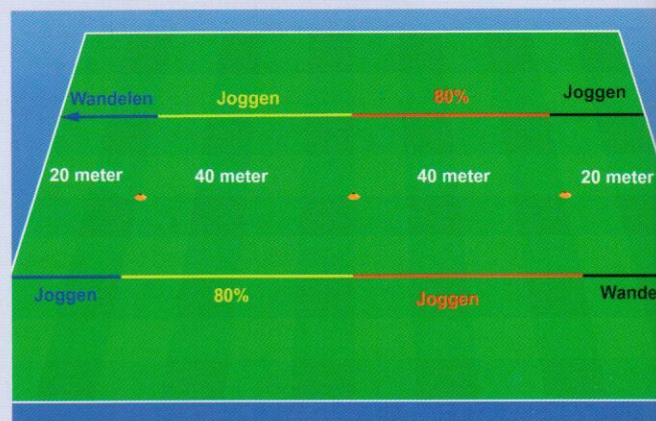
Raymond Bronkhorst: 'We maken gebruik van zowel een tactische als een fysieke periodisering. De tactische periodisering is een cyclus van zes weken waarin de vier teamfuncties aan bod komen. Deze bestaat uit twee weken verdedigen, een week omschakeling naar aanvallen, twee weken aanvallen en een week omschakeling naar verdedigen. In de periode waarop we op anderhalve meter trainden, moesten we creatief zijn. Daarin hebben we de verschillende teamfuncties verwerkt in bijvoorbeeld pass- en trapvormen (zie kader).

De tactische periodisering combineren we met de fysieke periodisering. Hiervoor maken we gebruik van het model van Verheijen. Dat is een drieweekse cyclus van groot, via middelgroot, naar klein. Ik heb bewust gekozen voor een drieweekse cyclus in plaats van voor de zesweekse variant. Op die manier komen de verschillende energiesystemen sneller aan bod. Bovendien hebben spelers aangegeven dat ze die afwisseling prettig vinden. Hier van maak ik een planning op papier, dat houdt het overzichtelijk. De tactische en fysieke periodisering zijn goed te combineren. Stel je zit in de omschakeling naar verdedigen en je bent bezig met middelgrote vormen. Dan kun je middelgrote oefenvormen (partijspellen en po-

sitiespellen) aanbieden waarin het thema van de tactische periodisering centraal staat. Daardoor krijg je ook veel variatie in de oefenvormen. Dit zorgt ervoor dat het voor spelers niet eentonig wordt. Het is belangrijk om hierbij op te merken dat de periodisering een leidraad is en geen doel op zich. Zeker bij de amateurs, waar spelers nog andere werkzaamheden hebben naast het voetbal. Ongetwijfeld zullen zich momenten voordoen waarop je ziet dat spelers behoefte hebben aan iets anders dan een conditionele training. Dan moet je niet star vast blijven houden aan de planning. De conditionele training schuif je dan een week door. Fitheid is een groot onderdeel van voetbal, maar niet allesomvattend.'

Geleidelijke opbouw

Raymond Bronkhorst: 'Het belangrijkste is dat we er op 5 september, het weekend van de eerste competitiewedstrijd, staan. Dan moeten de spelers conditioneel in orde zijn, maar ook fris. Vandaar dat we ervoor hebben gekozen om de spelers ook twee weken vrijaf te geven tussen de pre-voorbereiding en de voorbereiding. Op maandag 20 juli zijn we weer verder gegaan met de voorbereiding. Dat betekent dat de reguliere voorbereiding zeven weken duurt. Dat is een week langer dan dat we normaal



gesproken doen. In de eerste week hebben we een nulmeting gedaan om het instapniveau te bepalen. We zijn gestart met een grote partij van drie keer twaalf minuten. Wanneer je ziet dat spelers niet meer kunnen, weet je wat het startpunt is.

Bij FC Lisse bepalen we de fysieke belasting op een subjectieve manier. Dit doen we door, naast de observatie van de technische staf, gebruik te maken van Rate of Perceived Exertion (RPE). Dit is een schaal die aangeeft hoe belastend een inspanning is. De spelers geven ieder een cijfer tussen de 1 en de 10, waarbij 1 erg licht is en 10 erg zwaar. Na twee weken in de voorbereiding gaan we een test doen met hartslagmeters. Deze leggen we naast de RPE om te kijken in hoeverre die overeenkomen. De testen gaan we gedurende het seizoen meerdere keren herhalen. Ook de wedstrijdminuten gaan we geleidelijk opbouwen. De spelers beginnen met 45 minuten in de eerste wedstrijd. Dit is echt maximaal, zeker na de coronaperiode. Vervolgens wordt dit opgebouwd naar zestig minuten, dan 75 minuten en uiteindelijk negentig minuten. De spelers die in een wedstrijd minder minuten hebben gespeeld dan anderen krijgen extra belasting op de training om te zorgen dat iedere speler een gelijke belasting heeft.'

Bewust maken

Raymond Bronkhorst: 'In mijn beleving is het essentieel om de spelers mee te nemen in het proces. Het is belangrijk om spelers uit te leggen dat de belasting geleidelijk en progressief wordt opgebouwd, maar dat die opbouw per speler kan verschillen. Hierbij benadruk ik ook dat een eventuele basisplaats hier niet van afhankelijk is. De achterliggende gedachte deel ik ook met de spelersgroep. Het is prettig dat een speler zich fit voelt, maar dat willen we graag zo houden. Indien hij nu doorgaat, kan hij door overbelasting op een later moment tegen een blessure aan lopen. Dat is ook de reden dat alle waardes van de testen met

Coronaproof omschakelvorm

Doel

- Het verbeteren van de omschakeling van aanvallen naar verdedigen.

Inhoud

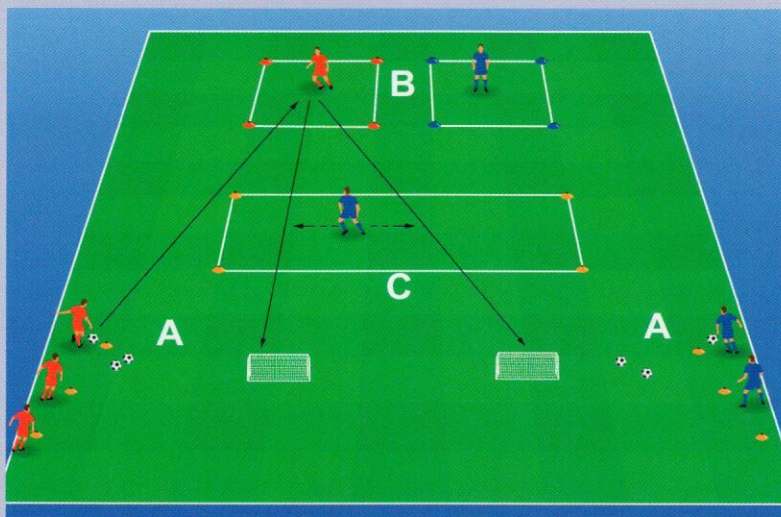
- Vanaf positie A wordt de bal strak ingespeeld naar de speler in vak B.
- De speler in vak B neemt de bal aan in het vierkant.
- Na de aanname probeer speler B te scoren op een van de twee kleine doeltjes.
- De verdediger van het andere team in vak C verdedigt in de breedte.
- Na het schieten vanuit vak B wordt deze speler de verdediger in vak C.
- Wanneer de speler in vak B heeft geschoten, mag het andere team starten.
- Het team dat als eerste 5 doelpunten maakt, wint.

Materiaal

- 18 pylonen, 2 kleine doeltjes, voldoende ballen

Methodiek

- Afstand tussen de doeltjes aanpassen (kleiner of groter maken).
- De grootte van vak B aanpassen.
- De grootte van vak C aanpassen.
- De afstand tussen A en B aanpassen.



stuurd, waardoor hijzelf inzicht krijgt in hoe hij ervoorstaat. Vervolgens worden deze uitkomsten met iedere speler individueel besproken. Aanvullend is het belangrijk dat de spelers zelf aangeven wanneer ze bijvoorbeeld een zware dag hebben gehad op het werk. Daar moet je ook rekening mee houden. In dat opzicht speelt de kennismaking een grote rol. Daarin verkrijgen we informatie over de spelers die relevant zijn voor de opbouw van de fysieke belasting. Dit is een soort heropvoeden van de spelers. Zij moeten bewust bezig zijn

met hun eigen lichaam. Als trainer-coach moet je dit continu blijven uitleggen, anders verwatert het. Immers, hoe vaker je jouw beweegredenen uitlegt, hoe groter de kans is dat het bij de spelers blijft hangen. Op die manier zorg je er ook voor dat de periodisering breed wordt gedragen in de spelersgroep. En als je merkt dat er een kink in de kabel zit, blijf je het gesprek aangaan. Op die manier creëer je draagvlak. Dat typeert mij ook als trainer, ik wil altijd het gesprek aan blijven gaan.'



Paul Simonis was veertien jaar werkzaam in de opleiding van Sparta Rotterdam. Afgelopen seizoenen had hij de Onder 19 onder

zijn hoede. Daarnaast liep hij voor de opleiding UEFA-Pro stage bij het eerste elftal van Willem II. Dit seizoen maakte hij de overstap naar Go Ahead Eagles, waar hij assistent-trainer is geworden van het eerste elftal.

Twée delen

Paul Simonis: 'Voor het seizoen 2020/21 zijn Kees van Wonderen (hoofdtrainer) en ik aangesteld. Halverwege juni zijn we begonnen met de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Dit liep door tot en met 10 juli. Daarna hebben de spelers twee weken vrij gekregen. Vervolgens zijn we op 23 juli gestart met de tweede voorbereidingsperiode. We hebben er bewust voor gekozen om de voorbereiding in twee stukken te verdelen. Het eerste deel hebben we toegevoegd om ervoor te zorgen dat spelers fysiek niet te ver terugvielen, maar ook om de spelersgroep te leren kennen. De spelers waren namelijk eind mei klaar met de trainingen van het seizoen 2019/2020. Als je dan zes weken gaat terugrekenen (de tijd die je minimaal wilt hebben in de voorbereiding) naar de eerste competitiewedstrijd eind augustus, zouden de spelers zo'n anderhalve maand vrij zijn geweest. Dat was in onze optiek veel te lang, waardoor wij ervoor hebben gekozen om de spelers twee keer tweeënhalve week vakantie te geven.

In de eerste periode hebben wij met de staf onderling, maar ook richting de spelersgroep, afspraken gemaakt welke kant wij op willen qua werkwijze en werkhethiek. Na deze eerste voorbereidingsperiode van vier weken hebben de spelers kunnen wennen aan de manier van werken van de technische staf, de afspraken die er gelden en aan het leven in en rondom Deventer (voor

de nieuwe spelers). Dit bood spelers de mogelijkheid om een dag of tien op vakantie te gaan of, voor de buitenlandse spelers, hun familie op te zoeken. Het belang daarvan moeten wij niet vergeten. Na zo'n roerige tijd is er niets fijners dan je te herenigen met je familieleden.'

Eerste periode

Paul Simonis: 'De belangrijkste doelen voor de eerste periode waren de kennismaking en het opbouwen van de fysieke belasting. Voor ons, als trainer-coach, was het belangrijk de groep te leren kennen. Tijdens de coronaperiode zijn veel spelers op eigen initiatief aan de gang gegaan en heeft de club de mogelijkheid geboden om op een goede manier individueel te trainen. Uit verschillende testen is gebleken dat de spelers relatief fit uit de coronaperiode zijn gekomen. Daarbij moet wel worden opgemerkt dat de testen die zijn uitgevoerd (zoals vetpercentage, gewicht en de 30-15 Intermittent Fitness Test) een goed beeld geven van de algemene fitheid en conditiestaat van de spelers, maar vrij weinig over de voetbalspecifieke fitheid van de speler. Wat overigens voor testen die geïsoleerd plaatsvinden (buiten de voetbalcontext) altijd een belangrijke noot is.'

30-15 Intermittent Fitness Test (30-15 IFT)

Paul Simonis: 'Zoals de titel van de test aangeeft, is de 30-15 IFT een (maximale) interval fitheidstest. Hierbij dienen spelers herhaald veertig meter shuttle runs uit te voeren gedurende dertig seconden, onderbroken door vijftien seconden van herstel. De snelheid bij ieder niveau neemt met 0,5 km/u toe. Twee belangrijke voordelen van deze test ten opzichte van traditionele continue en straight-line testen zijn dat, naast kennis over een speler zijn aërobe vermogen, ze ook iets zeggen over de speler zijn vermogen om te draaien en keren en te kunnen herstellen tussen inspanningen. Dit zijn belangrijke fysieke capaciteiten van

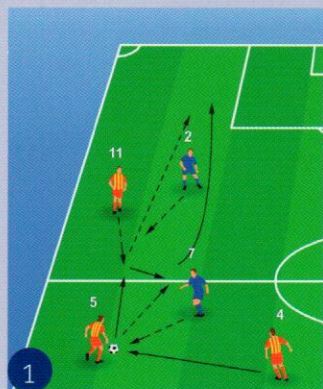
een voetballer. Bovendien geven de uitkomsten van de test ons handvaten om heel nauwkeurig (weliswaar geïsoleerde) high intensity interval trainingen voor te kunnen schrijven. De resultaten die uit de test naar voren zijn gekomen, hebben we gebruikt voor de conditionele opbouw van de daaropvolgende weken. De spelers zijn onderverdeeld in drie groepen. Dit geeft hun ook inzicht in hoe ze er zelf voorstaan. De 30-15 IFT wordt drie à vier keer per jaar herhaald om de progressie te meten. Later in de voorbereiding hebben we ook de tien meter sprinttest, de dertig meter sprinttest en de agilitytest gedaan.

Tot aan 1 juli hebben wij nog te maken gehad met de anderhalve-metertrainingen. Hierin hebben we getracht om de spelers zo goed mogelijk voor te bereiden op de voetbalspecifieke belasting. Dit hebben we verwerkt in de warming up, waardoor het lichaam alvast kon wennen aan het wenden, keren, aanzetten en afremmen. Daarnaast zijn we in die fase begonnen met het inslijpen van spelpatronen. We verwachten bijvoorbeeld van een back dat hij in aanvallend opzicht een dominante rol heeft. Deze periode hebben we gebruikt om met sjabloonvormen de verschillende opties inzichtelijk te maken. Wat zijn de mogelijkheden als een back laag staat? Hoe kunnen we doorkomen via de zijkant als een back hoog staat? En wat wordt er verwacht als een back aan de binnenkant gaat spelen? De afstemming en de positionering van de back ten opzichte van de buitenspeler én de man aan de bal is daarin cruciaal (zie kader).

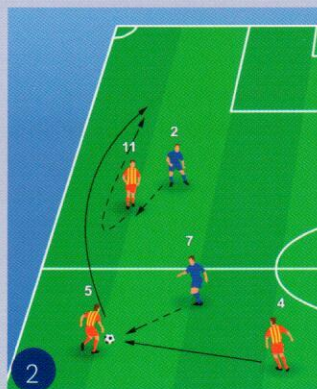
Zo ook de onderlinge communicatie. Binnen het team moeten de spelers verbaal én non-verbaal met elkaar kunnen communiceren. Wanneer een back laag staat en aan de bal komt, wat is dan het moment voor de buitenspelers om in actie te komen? Wanneer beweegt hij nu in de bal en wanneer maakt hij een loopactie in de diepte? Wat doet



Afstemming back-buitenspeler



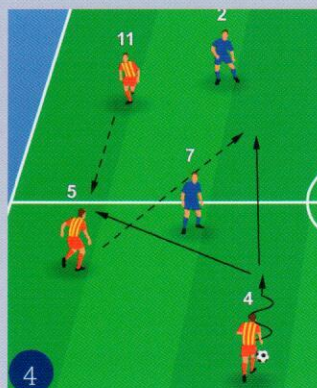
1 Onze back staat laag. Hij ontvangt de bal en lokt de buitenspeler van de tegenstander uit de zone. Op dat moment komt onze buitenspeler in de bal voor de eentwee om onder de druk uit te spelen.



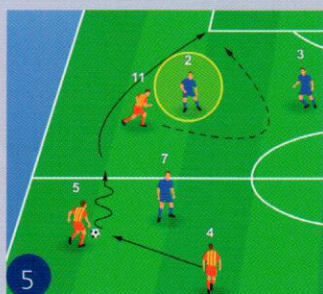
2 Onze back ontvangt de bal laag. Wanneer de buitenspeler van de tegenstander drukzet, beweegt onze buitenspeler in de bal. Als de back van de tegenstander meebeweegt, ontstaat er ruimte voor een bal achter de laatste lijn.



3 Onze back positioneert zich hoog, tussen de back en de buitenspeler van de tegenstander. Onze buitenspeler beweegt naar binnen, waardoor er meerdere opties ontstaan voor onze centrale verdediger aan de bal.



4 Onze back begint laag en maakt vervolgens een loopactie schuin naar binnen. Op dat moment laat onze buitenspeler zich uitzakken, waardoor de tegenstander wordt gedwongen tot het maken van keuzes.



5 Onze back ontvangt de bal laag, onze buitenspeler maakt een loopactie naar binnen om ruimte te creëren om de bal langs de zijlijn te geven. Als de back van de tegenstander in de zone blijft staan, komt onze buitenspeler vrij aan de binnenkant.

de buitenspeler van de tegenpartij binnen het drukzetten? Als de back de buitenspeler van de tegenpartij uit zijn positie lokt en druk komt zetten op de bal, is dat het teken voor de buitenspeler om in de bal te komen en middels een eentwee de tegenstander uit te spelen. Zo komt de back in de half space met zijn gezicht naar het doel van de tegenpar-

tij aan de bal. Dat is het herkennen van situaties en vervolgens weten hoe daarop in te spelen. Dit soort oefenvormen past prima binnen de fysieke opbouw. In deze fase is de belastbaarheid van spelers namelijk laag en kun je in alle rust deze onderlinge afstemming en opties finetunen. Vanaf 1 juli was dit ook weer mogelijk met weerstand.

Zo konden we aan het begin van het tweede gedeelte van de voorbereiding een vliegende start maken. De spelers hebben namelijk al beginnend van de speelwijze meegekregen middels trainingsvormen, maar ook via beelden. Alle trainingen werden gefilmd en spelers kregen dagelijks in korte clips feedback op hun handelingen met en zonder bal. In

de twee vakantieweken hebben de spelers geen thuisprogramma meegemaakt en hebben we geen activiteiten op de club gefaciliteerd. Hier hebben we voor gekozen omdat we in het eerste deel van de voorbereiding een goede conditionele basis hebben kunnen leggen en dat het verval daarvan in de twee weken minimaal is. Doordat we de spelers geen programma hebben meegegeven, hebben we ze weer helemaal fris kunnen verwelkomen.'

Tweede periode

Paul Simonis: 'In de volgende fase was er weer contacttraining mogelijk. Het wenden en keren gaat dan gepaard met fysiek contact. Omwille van de gezondheid hebben we de training dusdanig ingericht, dat de contacttijd rondom de voetbalactiviteiten zo laag mogelijk is. De piekbelasting van het wenden en keren hebben we geleidelijk opgebouwd. Om dit te bewerkstelligen doen we heel veel in samenspraak met Jorran van Santen en Jelmer Sevenster, de performance-analist en de fysieke trainer. De spelers trainen en spelen met GPS-meters. Enerzijds kan aan de hand van deze gegevens de kans op overbelasting, oververmoeidheid en daarmee eventuele blessures wordt verminderd. Om dit te bewerkstelligen wordt onder andere gekeken naar de verhouding tussen de chronische belasting (de gemiddelde belasting in de afgelopen twintig dagen), en de acute belasting (dezelfde gegevens, maar dan over de afgelopen vijf dagen). Dit geeft een beeld van het niveau waarop het lichaam van de speler is 'gehard' (wat de speler gewend is om te doen) en hoe dit in verhouding staat tot wat de speler in de afgelopen vijf dagen voor arbeid heeft moeten verrichten (acute belasting). Hiermee kunnen we heel nauwkeurig, voor ie-

der individu op maat, voorkomen dat er te snelle toenames in belasting plaatsvinden. Al moet worden gezegd dat het ontstaan van blessures multifactorieel is en overbelasting slechts een van de risicofactoren is die kan bijdragen aan het ontstaan van blessures.

Anderzijds wordt de GPS ingezet om de (fysieke) performance van de spelers te kunnen monitoren en daarmee te ontwikkelen. Hierbij is het zaak om ze, zeker in de voorbereiding, geleidelijk te laten wennen aan datgene wat een wedstrijd vraagt. Wat zijn de *match demands* van onze speelwijze? Een back van Go Ahead Eagles liep vorig seizoen gemiddeld zo'n 725 meter boven de snelheid van 20 km/u. Dit houdt een gemiddelde wedstrijdintensiteit in van 7,6 m/min boven een snelheid van 20 km/u. Dit is de intensiteit is waar de speler minimaal op moet zijn voorbereid om negentig minuten te kunnen volhouden. Omdat dit slechts een gemiddelde is, kijken we per individu of positie ook naar de meest intensieve perioden van een wedstrijd. Ook deze fases van wedstrijden dienen te worden nagebootst tijdens trainingen. Er wordt ingegrepen wanneer deze prikkel niet wordt gehaald of wanneer een speler juist te veel doet. Deze adviezen van de performance-analisten verwerken we in de trainingen. Het fysieke en het technisch/tactische aspect zijn eigenlijk onlosmakelijk aan elkaar zijn verbonden.'

Tweede deel

Paul Simonis: 'Wij trainen in de voorbereiding één keer per dag. We willen hoog in de kwaliteit zitten en er tegelijk voor zorgen dat de spelers wel genoeg rust hebben. Wanneer je twee keer traint gaat het trainingsvolume omhoog en raken spelers eerder vermoeid. Hierdoor is het

verval in technische en tactische uitvoering groter. Wij geloven heel erg in de weg van de geleidelijkheid.

De opbouw van de belasting in de tweede voorbereiding ziet er als volgt uit. Aan het eind van de eerste trainingsweek spelen we een onderlinge oefenwedstrijd 11:11 van drie keer veertien minuten met twee minuten rust. Halverwege de tweede trainingsweek gaan we naar drie keer vijftien minuten met twee minuten rust. Aan het eind van de tweede week staat de eerste oefenwedstrijd op het programma. Daarin spelen alle spelers 45 minuten.

Daarna spelen we nog vier oefenwedstrijden voor het begin van de competitie. In de tweede oefenwedstrijd bouwen we het aantal minuten op naar zestig. De spelers die dan slechts dertig minuten spelen doen na afloop nog wat loopwerk. In de derde oefenwedstrijd spelen we 75 minuten. De spelers die vijftien minuten hebben gespeeld, hebben de dag erna een compensatietraining. In de vierde oefenwedstrijd spelen ze tachtig minuten. En uiteindelijk, in de laatste oefenwedstrijd, negentig minuten. Op die manier zorgen we voor een geleidelijke opbouw van de wedstrijdminuten. In mijn optiek kun je spreken over een geslaagde voorbereiding wanneer de selectie blessurevrij bij aanvang van de competitie binnen alle vier de teamfuncties en standaardsituaties weet wat er van hen verlangd wordt en dit negentig minuten lang in goede kwaliteit kan uitvoeren.' ⚽



Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

Bestel ze online via devoetbaltrainer.nl/winkel



A6 formaat
€ 6,25



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting



A5 formaat
€ 7,25

Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslijst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A4 formaat
€ 6,50

Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities



Veldenblok
flipover
€ 10,95

Flipover blok 'Voetbaltrainer'

- Formaat 70 x 100 cm
- Met voorbedrukt veld
- Bevat 20 vel per blok
- Handig met 5 boorgaten
- Past op veel flipover systemen



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-

