



# LHC

## TBP Senioren

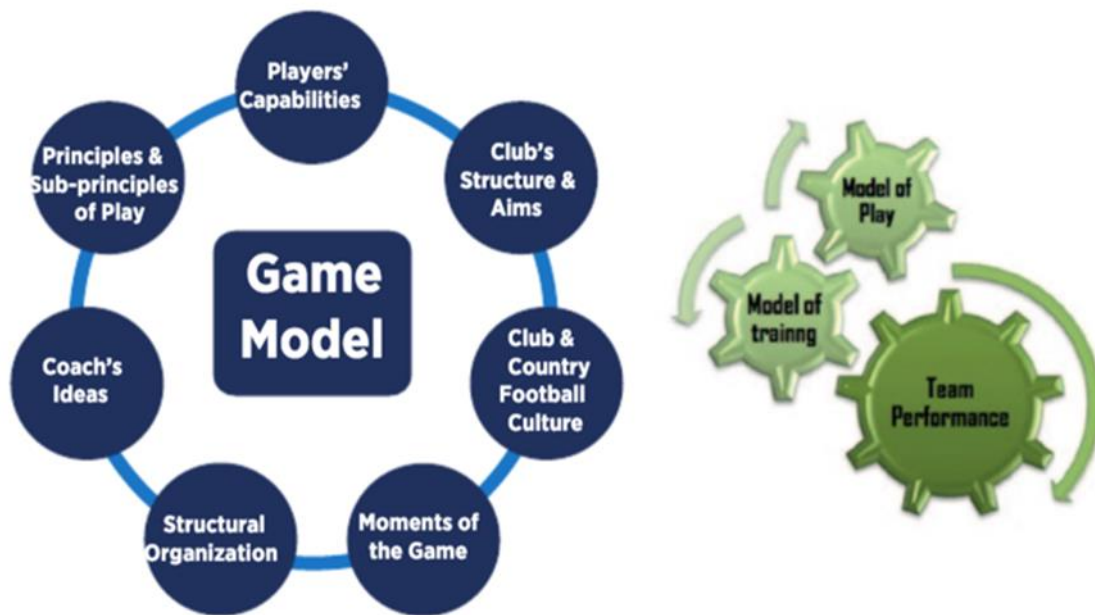
### Bijlage G Periodisering

Versie 1.0 mei 2019

## BIJLAGE G

### 1. PERIODISERING / TAKTISCHE PERIODISERING

Tactische periodisering: wat is het en hoe pas je het toe?



Periodisering' wordt in voetballend Nederland vooral geassocieerd met het verbeteren van de fitheid van spelers. In werkelijkheid staat periodiseren voor gestructureerd plannen, wat op verschillende manieren kan worden toegepast, bijvoorbeeld in de vorm van tactische periodisering. Vijf vragen en antwoorden over deze manier van periodiseren.

#### 1.1 Wie staat aan de basis van tactische periodisering?

In de jaren tachtig van de vorige eeuw ontwierp de Portugese professor Vitor Frade tactische periodisering, omdat de bestaande modellen – afkomstig uit andere sporten – in zijn ogen niet geschikt waren voor het complexe voetbalspel. Hij implementeerde de methodologie bij Porto en bracht vele trainers de fijne kneepjes ervan bij. Tactische periodisering waaierde in eerste instantie vooral uit naar landen met Portugees of Spaans als voertaal, omdat er nog geen Engelse vertaling voorhanden was.

Inmiddels sijpelen de beginselen van tactische periodisering steeds meer door tot in andere voetbalculturen.



## 1.2 Wat is tactische periodisering eigenlijk?

Binnen tactische periodisering staat de tactische component van het voetbalspel centraal. Daarbij wordt tactiek altijd tegelijkertijd getraind met de technische, fysieke en mentale aspecten van voetbal. Een bepaalde voetbalactie wordt namelijk gezien als een handeling waarbij die vier dimensies altijd gezamenlijk aan bod komen. Het versturen van een pass of inzetten van een tackle, vraagt altijd een bepaalde keuze (tactiek), uitvoering (techniek), beweging (fysiek) en aansturing vanuit de hersenen (mentaal).

Een geïsoleerde pass- en trapvorm is dus niet kenmerkend voor tactische periodisering, omdat die niet of nauwelijks recht doet aan het nemen van beslissingen. Daarmee verwaarloost het de tactische component en daarom dient zo'n Trainingsvorm hooguit als verlengde warming-up.

## 1.3 Welke stappen doorloop je als je tactische periodisering toepast?

Tactische periodisering bestaat grofweg uit drie fases.

Allereerst wordt er een 'game model' (1) ontwikkeld, de beoogde manier van spelen in alle fases van het spel. Het game model wordt vervolgens uitgewerkt in spelprincipes (2): algemene uitgangspunten die richting geven aan het game model. Om ervoor te zorgen dat de spelers zich de spelprincipes eigen maken, wordt gebruik gemaakt van een aantal methodologische principes (3): richtlijnen die ervoor zorgen dat de spelers tijdens trainingen leren om het speelplan dat de trainer nastreeft zo goed mogelijk naar de wedstrijd te vertalen.

### Tactische periodisering in drie stappen

**1. Game model ontwikkelen:** je spelidee definiëren, rekening houdend met onder meer jouw ideeën als coach, de spelers die je tot je beschikking hebt en de cultuur van de club en het land.

**2. Spelprincipes opstellen:** algemene uitgangspunten definiëren in alle fases van het spel die het game model concreter maken voor de spelers. Dit doe je op collectief (team), coöperatief (linie) en individueel (speler) niveau.

**3. Methodologische principes hanteren:** richtlijnen om de spelprincipes op de spelers over te brengen. De methodologische principes geven richting aan de trainingsopbouw en -inhoud.



#### 1.4 Hoe ziet een cyclus eruit binnen tactische periodisering?

In tegenstelling tot het fysieke periodiseringsmodel van Raymond Verheijen, dat de KNVB in de trainerscursussen doceert, gaat tactische periodisering niet uit van een cyclus van zes weken, maar van één. Een periode die begint en eindigt met een wedstrijd bestaat uit acht dagen, die allemaal een eigen doel kennen.

1. wedstrijd
2. vrij
3. actief herstel
4. kracht
5. uithoudingsvermogen
6. snelheid
7. actief herstel
8. wedstrijd

#### 1.5 Welke principes staan aan de basis van trainingen?

Zoals gezegd begint tactische periodisering met een game model, dat wordt uitgewerkt in spelprincipes. Vervolgens staat het trainbaar maken van die principes centraal. Daarvoor kent tactische periodisering een aantal ‘methodologische principes’, oftewel vuistregels.

Hieronder vind je er drie.

- a. **Specificiteit.** Er bestaat een continue relatie bestaat tussen alle dimensies van de wedstrijd (techniek, tactiek, fysiek, mentaal) en de trainingsvormen. Trainingen zijn erop gericht om de manier van spelen over te brengen op de spelers. Onafhankelijk van het aantal spelers en de beschikbare ruimte staat centraal dat de spelers de spelprincipes leren toepassen in competitieve vormen.
- b. **Verhoogde complexiteit.** Tactische periodisering verhoogt de complexiteit op drie niveaus: *gedurende het seizoen, tijdens een trainingsweek en binnen een trainingsvorm.* Gedurende het seizoen wordt er steeds gedetailleerder ingegaan op de verschillende spelprincipes, waardoor de spelers ze nog beter leren uitvoeren. Tijdens een trainingsweek gaat het om de specifieke strategie voor de eerstvolgende wedstrijd. Eerst worden de algemene lijnen geschetst, daarna wordt er dieper op ingegaan. Binnen een trainingsvorm kan de weerstand worden verhoogd door bijvoorbeeld een verdediger toe te voegen of de speelruimte te verkleinen.
- c. **Systematische herhaling.** Het verbeteren van bepaalde aspecten van het spel, zoals de samenwerking tussen de 9 en de 10, is het meest wedstrijdrecht in 11:11. Het nadeel daarvan is wel dat de gewenste handelingen slechts sporadisch aan bod komen. Door oefeningen te verkleinen, komen spelprincipes vaker voor, waardoor het effect groter is. Spelers maken meer herhalingen en leren daardoor sneller. Ze komen vaker in de situatie waarin ze fouten maken en zelf oplossingen bedenken. Essentieel binnen tactische periodisering is dat spelers voldoende herhalingen maken, zodat zij bepaalde handelingen steeds beter onder de knie krijgen.



## 2 PERIODISERING / VOETBALCONDITIETRAINING

### 2.1. Inleiding

Bij voetbaltraining is de wedstrijd(analyse) altijd één van de uitgangspunten. Tekortkomingen die tijdens de wedstrijd worden geconstateerd moeten in de daaropvolgende trainingen opgepakt worden om tot verbeteringen te komen, ook als het gaat om voetbalconditionele aspecten.

Analyseer je een wedstrijd op voetbalconditie, dan kun je vaststellen welke fysieke arbeid door welke voetballers geleverd wordt tijdens de wedstrijd.

Wil je jouw team technisch/tactisch naar een hoger niveau brengen dan zul je de spelers ook qua voetbalconditie moeten verbeteren. Daarbij kun je gebruik maken van het model van periodisering, een raamwerk waarbinnen via een goed doordachte planning ervoor wordt gezorgd dat spelers op het juiste moment fit zijn zodat ze in de wedstrijd alles kunnen geven.

### 2.2 Op een hoger spelniveau heeft een speler een betere voetbalconditie nodig

Het spelen op een hoger spelniveau stelt hogere technisch/tactische eisen aan de spelers:

- ✓ de linies spelen dichter op elkaar waardoor minder ruimte is in de lengte van het veld.
- ✓ er wordt meer geknepen/gekanteld naar de as van het veld waardoor minder ruimte is in de breedte van het veld.
- ✓ minder ruimte hebben betekent minder tijd hebben:
  - bij balbezit (BB) maakt de tegenstander de ruimtes klein en toch moeten we in staat zijn om de bal rond te spelen.
  - bij balbezit tegenpartij (BBT) moeten we zelf snel de ruimtes klein maken.
  - minder tijd betekent bij zowel BB als BBT dat een hogere handelingsnelheid noodzakelijk is.

De toename in technisch/tactische eisen heeft voetbalconditionele gevolgen:

- ✓ minder ruimte hebben betekent:
  - bij BB zoeken we vaker duels met en zonder bal op.
  - bij BB moeten we méér en vaker vrijlopen, méér loopacties maken.
  - bij BBT moeten we vaker en sneller knijpen/kantelen en bijsluiten/doordekken.
- ✓ minder tijd hebben betekent dat we sneller moeten herstellen voordat de volgende actie moet worden ingezet.
- ✓ minder ruimte en minder tijd hebben betekent dat we vaker explosieve voetbalacties moeten maken waarbij explosiviteit staat voor de combinatie van kracht en snelheid die nodig is om veel voetbalacties in een korte tijd te kunnen leveren.

### 2.3. De voetbalconditionele wedstrijdanalyse

Bij het analyseren van wedstrijden in het amateurvoetbal valt op dat er

- ✓ weinig verschil bestaat in de totale loopafstand tussen hoofdklasse en 5e klasse.
- ✓ weinig verschil bestaat in het verval in de totale loopafstand in de 1e helft t.o.v. de 2e helft tussen hoofdklasse en 5e klasse.
- ✓ duidelijk verschil bestaat in sprintarbeid tussen hoofdklasse en 5e klasse



- ✓ groot verschil bestaat in verval in sprintarbeid in de 1e helft t.o.v. de 2e helft tussen hoofdklasse en 5e klasse.

Verder valt op dat:

- ✓ amateurvoetballers vooral korte explosieve sprints van 1 – 10 meter maken.
- ✓ amateurvoetballers 150-200 explosieve voetbalacties per wedstrijd maken, afhankelijk van het spelniveau.

Bij de overgang van JO19-junioren naar de senioren in het amateurvoetbal geldt:

- ✓ er bestaat weinig verschil in de totale loopafstand tussen senioren en JO19-junioren, terwijl je weet dat senioren gemiddeld een betere voetbalconditie hebben dan JO19-junioren.
- ✓ er bestaat weinig verschil in het verval in de totale loopafstand in de 1e helft t.o.v. de 2e helft tussen senioren en JO19-junioren, terwijl een senior door zijn betere voetbalconditie minder snel vermoeid zal raken dan een JO19-junior.
- ✓ er bestaan grote verschillen in sprintarbeid tussen senioren en JO19-junioren.  
Is het kunnen maken van meer explosieve sprintacties de oorzaak waarom de overstap van jeugd naar senioren zo groot is in het amateurvoetbal?
- ✓ er bestaan grote verschillen in verval in sprintarbeid in de 1e helft t.o.v. de 2e helft tussen senioren en JO19-junioren.  
Is het kunnen blijven maken van explosieve voetbalacties in de 2e helft misschien een gevolg van het feit dat een senior een betere voetbalconditie heeft dan een jeugdspeler in het amateurvoetbal?
- ✓ senioren en JO19-junioren maken vooral korte explosieve acties van 1 – 10 meter
- ✓ senioren en JO19-junioren maken 150-200 explosieve voetbalacties per wedstrijd maken, afhankelijk van het spelniveau

#### **2.4. Conclusie voetbalconditionele wedstrijdanalyse**

Voetballers moeten op een hoger niveau

- ✓ vaker explosieve voetbalacties kunnen maken zodat ze kunnen spelen in kleinere ruimtes, voetballers moeten dus snel kunnen herstellen.
- ✓ explosievere voetbalacties maken zodat ze sneller kunnen handelen, voetballers moeten dus beschikken over explosiviteit.

#### **2.5. Voetbalconditionele eigenschappen**

Voor zowel “snel herstellen” als “explosiviteit” geldt dat het 90 minuten lang moet worden volgehouden.

Voor beiden geldt ook dat het zo maximaal mogelijk moet.

We hanteren voortaan de volgende begrippen:

Volhouden = Capaciteit

Maximaal = Vermogen en formuleren

Capaciteit = volhouden van vermogen



Uit de combinatie tussen enerzijds snel herstellen/explosiviteit en anderzijds capaciteit/vermogen kunnen de 4 voetbalconditionele eigenschappen worden afgeleid:

1. Herstelcapaciteit = volhouden van snel herstellen
2. Explosieve capaciteit = volhouden van explosiviteit
3. Herstelvermogen = maximaal snel herstellen
4. Explosief vermogen = maximale explosiviteit

Capaciteit is 90 minuten volhouden van een speltempo

**Herstelcapaciteit** = volhouden vaak vrijlopen (BB)

= volhouden vaak druk zetten (BBT)

**Explosieve capaciteit** = volhouden explosief vrijlopen (BB)

= volhouden explosief drukzetten (BBT)

Vermogen is een hoger speltempo kunnen hanteren

**Herstelvermogen** = vaker vrijlopen (BB)

= vaker drukzetten (BBT)

**Explosief vermogen** = explosiever vrijlopen (BB)

= explosiever drukzetten (BBT)

#### **Samenvattend:**

het volhouden van een speltempo = herstelcapaciteit + explosieve capaciteit

een hoger speltempo = herstelvermogen + explosief vermogen

## 2.6. Voetbalconditionele trainingsmethoden

Beschadigingen in het lichaam worden veroorzaakt door het iets meer van het lichaam te vragen dan het gewend is door bijvoorbeeld trainen. We noemen dat “overload”.

Het lichaam wordt overbelast, allerlei (spier)beschadigingen ontstaan (spierpijn). Het lichaam vindt dat onprettig en gaat zich hiertegen wapenen. Het lichaam repareert de schade en maakt zichzelf daarnaast nog iets sterker, zodat bij eenzelfde prikkel (inspanning) de volgende keer geen beschadigingen meer ontstaan.

Het repareren van het lichaam heeft tijd/rust nodig. Van alleen trainen word je steeds slechter! Hoe zwaarder de trainingsprikkel, hoe groter de beschadigingen in het lichaam, des te langer is de tijd die het lichaam nodig heeft om te herstellen en het trainingseffect op te bouwen.

Als niet “overload” wordt getraind, zal nauwelijks lichamelijke beschadiging ontstaan en is slechts een korte hersteltijd nodig.

Dit soort “underload”-trainingen kan daarom elke dag worden gedaan.

Als de “overload”-training te zwaar is, neemt de kans op blessures aanzienlijk toe!

Daarom zijn trainingsmethoden voor elk van de 4 voetbalconditionele eigenschappen (herstelcapaciteit, explosieve capaciteit, herstelvermogen, explosief vermogen) ontwikkeld waarmee op een verantwoorde manier steeds het lichaam een beetje beschadigd kan worden, waarna het lichaam zich sterker herstelt.

Als vervolgens de aangegeven hersteltijd in acht wordt genomen zullen de voetbalconditionele eigenschappen systematisch verbeteren.



**Voetballers kunnen daardoor steeds méér en explosievere acties maken in één wedstrijd!!**

## **2.7. Trainingsmethoden voor herstelcapaciteit**

### a. Extensieve duurtraining

Duur: 10 – 15 minuten  
Intensiteit: 50 – 60 % (140 – 160 hartslagen / minuut)  
Herhalingen: 2 – 6 (20 – 90 minuten)  
Rust: 2 minuten tussen herhalingen  
Oefenvormen: partijvormen 8 : 8 tot 11 : 11  
passen en trappen in stroomvormen

### b. Intensieve duurtraining

Duur: 4 – 8 minuten  
Intensiteit: 70 % (160 – 170 hartslagen / minuut)  
Herhalingen: 4 – 6 (16 – 48 minuten)  
Rust: 2 minuten tussen herhalingen  
Oefenvormen: partijvormen 5 : 5 tot 7 : 7  
passen en trappen in stroomvormen

## **2.8. Snelheidsvoorbereiding**

Omdat we “snelheid” gaan trainen moeten we een verantwoorde opbouw hanteren d.m.v. snelheidsvoorbereidende vormen.

Centraal daarbij staat het langzaam voorbereiden van met name de hamstrings op explosiviteit. De functie van de hamstrings bij een explosieve actie is het afremmen van het boven- en onderbeen, op het moment dat het been naar voren zwaait.

Hoe hoger de loopsnelheid, hoe sneller het afzetbeen naar voren wordt gezwaaid, en dus hoe meer “afremkracht” van de hamstrings wordt gevraagd.

Daarom is het verstandig om bij snelheidsvoorbereidende vormen de loopsnelheid langzaam op te bouwen van 60% naar 100%.

Door steeds minder rust te geven wordt het lichaam ook langzaam voorbereid op het leren omgaan met melkzuur, de stof die bij verschillende biologische processen vrijkomt en die zich bij zware inspanning ophoopt in de spieren en daar voor tijdelijke spierpijn zorgt.

Voorbeelden van snelheidsvoorbereidende oefeningen zijn “Steigerungen”:

- Training 1 + 2 6 x 60 meter versnellen tot 60% met 60 seconden rust
- Training 3 + 4 7 x 50 meter versnellen tot 70% met 50 seconden rust
- Training 5 + 6 8 x 40 meter versnellen tot 80% met 40 seconden rust
- Training 7 + 8 9 x 30 meter versnellen tot 90% met 30 seconden rust
- Training 9 +10 10 x 20 meter versnellen tot 100% met 20 seconden rust





## **2.9. Trainingsmethode voor explosieve capaciteit**

### **Herhaald kort sprintvermogen**

Duur: 15 – 25 meter (2 – 4 sec.)  
Intensiteit: 100 %  
Herhalingen: 6 – 10  
Series: 2 – 4  
Rust: 10 seconden tussen herhalingen  
4 minuten tussen series  
Oefenvormen: sprint (duel) over 15-25 meter met afronden op doel

## **2.10. Trainingsmethode voor herstelvermogen**

### **Extensieve intervaltraining**

Duur: 1 – 3 minuten  
Intensiteit: 80 % (170 – 180 hartslagen / minuut)  
Herhalingen: 6 – 10  
Series: 2  
Rust: 3 tot 1 minuten tussen herhalingen  
4 minuten tussen series  
Oefenvormen: partijvormen 3 : 3 / 4 : 4

## **2.11. Trainingsmethoden voor explosief vermogen**

### **a) Versnellingsvermogen**

Duur: 14 – 40 meter (2 – 6 seconden)  
Intensiteit: 100%  
Herhalingen: 4 – 6  
Series: 1 – 2  
Rust: 1 minuut tussen herhalingen  
4 minuten tussen series  
Oefenvormen: sprint(duels) over 15-40 meter met afronden op doel

### **b) Startsnelheid**

Duur: 5 – 10 meter  
Intensiteit: 100 %  
Herhalingen: 8 – 10  
Series: 2 – 4  
Rust: 30 seconden tussen herhalingen  
4 minuten tussen series  
Oefenvormen: sprint(duels) over 15-40 meter met afronden op doel



## 2.12. Hersteltijd

De hersteltijd van de verschillende voetbalconditionele eigenschappen bedraagt:

1. Herstelcapaciteit 24 uur
2. Explosieve capaciteit 72 uur
3. Herstelvermogen 72 uur
4. Explosief vermogen 48 uur

## 2.13. Periodisering tussen voetbalconditionele trainingsmethoden

In de inleiding hebben we periodisering uitgelegd als:

Een raamwerk waarbinnen via een goed doordachte planning ervoor wordt gezorgd dat spelers op het juiste moment fit zijn zodat ze in de wedstrijd alles kunnen geven.

Tussen de verschillende trainingsmethoden plannen we:

### 1. Snel herstellen

eerst trainen op omvang (capaciteit), daarna op intensiviteit (vermogen)  
dwz eerst herstelcapaciteit, daarna pas herstelvermogen

- opbouw:
- 1.1 extensieve duurtraining (herstelcapaciteit)
  - 1.2 intensieve duurtraining (herstelcapaciteit)
  - 1.3 extensieve intervaltraining (herstelvermogen)

### 2. Explosiviteit

eerst trainen op omvang (capaciteit), daarna op intensiviteit (vermogen)  
dwz eerst explosieve capaciteit, daarna pas explosief vermogen

- opbouw:
- 2.1 snelheidsvoorbereidende vormen
  - 2.2 herhaald kort sprintvermogen (explosieve capaciteit)
  - 2.3 versnellingsvermogen (explosief vermogen)
  - 2.4 startsnelheid (explosief vermogen)

## 2.14. Planning volgens periodiseringsmodel van cyclus van 6 weken

Binnen de cyclus van 6 weken waarin we werken, plannen we voetbalconditionele trainingen als volgt:

- Week 1 : 1. snelheidsvoorbereidende vormen  
2. herstelcapaciteit = extensieve duurtraining
- Week 2 : 1. snelheidsvoorbereidende vormen  
2. herstelcapaciteit = extensieve duurtraining
- Week 3 : 1. explosieve capaciteit = herhaald kort sprintwerk  
2. herstelcapaciteit = intensieve duurtraining
- Week 4 : 1. explosieve capaciteit = herhaald kort sprintwerk  
2. herstelcapaciteit = intensieve duurtraining
- Week 5 : 1. explosief vermogen = versnellingsvermogen  
2. herstelvermogen = extensieve intervaltraining
- Week 6 : 1. explosief vermogen = startsnelheid  
2. herstelvermogen = extensieve intervaltraining
- Week 7 = Week 1 enz.



Algemeen:

- Als de voorbereidingsperiode korter is dan 6 weken, dan kun je de voorbereidingscyclus doortrekken naar het begin van het seizoen.
- Als het in een bepaalde week onmogelijk is om de voetbalconditionele doelstelling te halen, dan moet de hele cyclus één week worden doorgeschoven.
- De doelstelling is om de opgebouwde voetbalconditie tijdens het seizoen verder te ontwikkelen. Daartoe moeten in de cycli 2, 3 enz. dezelfde principes en methoden worden gebruikt als in de voorbereiding, de trainingseffecten uit de voorbereiding moeten om de 6 weken worden uitgebouwd.

## 2.15. Weekplanning

Bij de junioren en senioren in het amateurvoetbal wordt in het algemeen 2 of 3 x per week getraind. De weekplanning ziet in die gevallen als volgt uit:

- Junioren trainen 2x per week, wedstrijd op zaterdag

Maandag/dinsdag: voetbalconditionele training

Woensdag/donderdag: technisch/tactische training

Zaterdag: wedstrijd

- Junioren trainen 3x per week, wedstrijd op zaterdag

Maandag: hersteltraining

Dinsdag: voetbalconditionele training

Donderdag: technisch/tactische training

Zaterdag: wedstrijd

- Senioren trainen 2x per week, wedstrijd op zondag

Dinsdag: voetbalconditionele training

Donderdag/vrijdag: technisch/tactische training

Zondag: wedstrijd

- Senioren trainen 3x per week, wedstrijd op zondag

Dinsdag: hersteltraining

Donderdag: voetbalconditionele training

Vrijdag: technisch/tactische training

Zondag: wedstrijd

## 2.16. Periodisering binnen de trainingsmethoden

Om iedere cyclus van 6 weken opnieuw “overload” toe te passen moeten in iedere opeenvolgende cyclus de oefeningen steeds groter van omvang en hoger in intensiteit zijn. En moet de rust steeds korter worden!

Elke trainingsmethode is opgebouwd uit:

- Aantal herhalingen
- Aantal series
- Duur van de arbeid
- Rust tussen de herhalingen
- Rust tussen de series



Daarbij wordt de wet van de duurzaamheid toegepast:  
als de voetbalconditie rustig wordt opgebouwd, zal ze slechts langzaam weer  
verdwijnen op momenten dat minder wordt getraind (blessures, vakantie). Een snelle  
opbouw leidt tot een snelle afname van de voetbalconditie.

Het is dus verstandig om voor een rustige opbouw te kiezen!

### **1. Herstelcapaciteit**

Stap 1 : duur van de arbeid vergroten

Extensieve duurtraining: in één seizoen van 10 naar 15 minuten

Intensieve duurtraining: in één seizoen van 4 naar 8 minuten

Stap 2 : aantal herhalingen vergroten

Extensieve duurtraining: in één seizoen van 2 naar 9 herhalingen

Intensieve duurtraining: in één seizoen van 4 naar 6 herhalingen

### **2. Herstelvermogen**

Stap 1 : rust tussen herhalingen verkleinen

Extensieve intervaltraining: in één seizoen van 3 naar 1 minuut rust tussen de  
herhalingen

Stap 2 : duur van de arbeid vergroten

Extensieve intervaltraining: in één seizoen van 1 naar 3 minuten 3 : 3 / 4 : 4

Stap 3 : aantal herhalingen vergroten

Extensieve intervaltraining: in één seizoen van 6 naar 10 herhalingen

### **3. Explosieve capaciteit**

Stap 1 : aantal herhalingen verhogen

Herhaald kort sprintvermogen: in één seizoen van 6 naar 10 herhalingen

Stap 2 : aantal series verhogen

Herhaald kort sprintvermogen: in één seizoen van 2 naar 4 series

Stap 3 : duur van de arbeid vergroten

Herhaald kort sprintvermogen: in één seizoen van 15 naar 25 meter

### **4. Explosief vermogen**

Stap 1 : aantal herhalingen verhogen

versnellingsvermogen: in één seizoen van 6 naar 10 herhalingen

startsnelheid: in één seizoen van 6 naar 10 herhalingen

Stap 2 : aantal series verhogen

versnellingsvermogen: in één seizoen van 1 naar 2 series

startsnelheid: in één seizoen van 2 naar 4 series

Stap 3 : duur van de arbeid vergroten

versnellingsvermogen: in één seizoen van 15 naar 40 meter

startsnelheid: in één seizoen van 5 naar 10 meter

## 2.17. Schema

De paragrafen 2.7 t/m 2.16 zijn in het volgende schema samengevat.

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
<b>Grote partijvormen ( 8 v 8 / 11 v 11 )</b> HerstelCapaciteit / Eerstevieve Duurtraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH		<b>Kleinere partijvormen ( 5 v 5 / 7 v 7 )</b> HerstelCapaciteit / Intensieve Duurtraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH		<b>Kleine partijvormen ( 3 v 3 / 4 v 4 )</b> HerstelVermogen / Eerstevieve Intervaltraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH    Series    rust Series	
stap 1. 10 min 2    2 min stap 2. 11 min 2    2 min stap 3. 12 min 2    2 min stap 4. 13 min 2    2 min stap 5. 14 min 2    2 min stap 6. 15 min 2    2 min stap 7. 11 min 3    2 min stap 8. 12 min 3    2 min stap 9. 13 min 3    2 min stap 10. 14 min 3    2 min stap 11. 15 min 3    2 min stap 12. 12 min 4    2 min stap 13. 13 min 4    2 min stap 14. 14 min 4    2 min stap 15. 15 min 4    2 min stap 16. 13 min 5    2 min stap 17. 14 min 5    2 min stap 18. 15 min 5    2 min stap 19. 13 min 6    2 min stap 20. 14 min 6    2 min stap 21. 15 min 6    2 min		stap 1. 4 min 4    2 min stap 2. 4.5 min 4    2 min stap 3. 5 min 4    2 min stap 4. 5.5 min 4    2 min stap 5. 6 min 4    2 min stap 6. 6.5 min 4    2 min stap 7. 7 min 4    2 min stap 8. 7.5 min 4    2 min stap 9. 8 min 4    2 min stap 10. 7 min 5    2 min stap 11. 7.5 min 5    2 min stap 12. 8 min 5    2 min stap 13. 7 min 6    2 min stap 14. 7.5 min 6    2 min stap 15. 8 min 6    2 min		stap 1. 1 min 6    3 min 2    4 min stap 2. 1 min 6    2.5 min 2    4 min stap 3. 1 min 6    2 min 2    4 min stap 4. 1 min 6    1.5 min 2    4 min stap 5. 1 min 6    1 min 2    4 min stap 6. 1.5 min 6    1 min 2    4 min stap 7. 2 min 6    1 min 2    4 min stap 8. 2.5 min 6    1 min 2    4 min stap 9. 3 min 6    1 min 2    4 min stap 10. 3 min 7    1 min 2    4 min stap 11. 3 min 8    1 min 2    4 min stap 12. 3 min 9    1 min 2    4 min stap 13. 3 min 10    1 min 2    4 min	
<b>Snelheidsvoorbereidende vormen</b> Voorbereiding: training 1 & 2: 6 x 60 m. versnellen tot 60% met 80 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 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		<b>Sprints met weinig rust</b> Explosieve Capaciteit / Herhaald Kort SprintVermogen Arbeid    Herhalingen (HH)    Series(S)    rust HH    rust S		<b>Sprints met veel rust</b> Week 5: Explosief Vermogen / Versnellingsvermogen Arbeid    Herhalingen (HH)    Series (S)rust HH    rust S stap 1. 15 m 4    1    1 min 4 min stap 2. 15 m 5    1    1 min 4 min stap 3. 15 m 6    1    1 min 4 min stap 4. 18 m 4    2    1 min 4 min stap 5. 15 m 5    2    1 min 4 min stap 6. 15 m 6    2    1 min 4 min stap 7. 20 m 6    2    1 min 4 min stap 8. 25 m 6    2    1 min 4 min stap 9. 20 m 6    2    1 min 4 min stap 10. 30 m 6    2    1 min 4 min stap 11. 40 m 6    2    1 min 4 min Week 6: Explosief Vermogen / Startsntheid Arbeid    Herhalingen (HH)    Series (S)    rust HH    rust S stap 1. 5 m 8    2    30 sec 4 min stap 2. 5 m 9    2    30 sec 4 min stap 3. 5 m 10    2    30 sec 4 min stap 4. 5 m 8    3    30 sec 4 min stap 5. 5 m 9    3    30 sec 4 min stap 6. 5 m 10    3    30 sec 4 min stap 7. 5 m 9    4    30 sec 4 min stap 8. 5 m 9    4    30 sec 4 min stap 9. 5 m 10    4    30 sec 4 min stap 10. 10 m 10    4    30 sec 4 min	

## 2.18. Periodisering binnen één training

De voetbalconditionele eigenschappen kun je niet willekeurig binnen één training combineren. Bepalend voor een goede mix zijn:

- Bij herstelcapaciteit wordt geen melkzuur aangemaakt
- Bij explosieve capaciteit wordt melkzuur aangemaakt
- Bij herstelvermogen wordt melkzuur aangemaakt
- Bij explosief vermogen wordt geen melkzuur aangemaakt

Dan geldt:

- De volgende voetbalconditionele eigenschappen kunnen NIET samen in één training:
  1. Herstelcapaciteit + Herstelvermogen = snel herstellen + snel herstellen
  2. Explosieve capaciteit + Herstelvermogen = melkzuur + melkzuur
  3. Explosieve capaciteit + Explosief vermogen = explosiviteit + explosiviteit



- De volgende voetbalconditionele eigenschappen mogen WEL samen in één training:
  1. Herstelcapaciteit + Explosieve capaciteit = geen melkzuur + melkzuur
  2. Herstelcapaciteit + Explosief vermogen = geen melkzuur + geen melkzuur
  3. Herstelvermogen + Explosief vermogen = melkzuur + geen melkzuur

## 2.19. Praktijk

Het toepassen van het periodiseringsmodel in de training is een kwestie van ervaring waarbij het uitgangspunt moet zijn: conditietraining is voetbaltraining en andersom!

Het periodiseringsmodel is slechts een richtlijn, een kapstok.

Aanpassen en anticiperen op de eigen praktijk is de bedoeling.

Daarom volgen als slot enkele suggesties.

### ➤ Keuzes maken

- a) Een jaarplanning maken wil niet zeggen dat je je daaraan houden moet. Je past je aan aan de omstandigheden. Gas terugnemen om vermoeidheid te voorkomen is juist periodiseren! Startsnellheid bijvoorbeeld: als dat op het programma staat en de velden zijn heel slecht, moet je andere keuzes maken
- b) De kern van periodiseren kan zijn het “heel houden van spelers gedurende het hele seizoen”. Dan is het wel eens nodig dat je met bepaalde blokjes schuift.

Een voorbeeld:

De week voorafgaand aan de wedstrijd tegen een concurrent staat de 6e week van de cyclus gepland. Die wedstrijd wordt gewonnen en volgens het periodiseringsmodel zou je de week erna moeten beginnen met de 1e week van de nieuwe cyclus, oftewel een conditionele prikkel in de vorm van een grote partijvorm.

Beter is het om dan te kiezen om de zesde week van de vorige cyclus te herhalen en daarbij het Explosief Vermogen weg te laten.

Verder is het van belang dat je jouw schema aanpast bij doordeweekse wedstrijden, zoals in de voorbereiding met de bekerwedstrijden. De voor die week (weken) geplande conditionele prikkel verschuift dan naar de volgende week (weken) en de voorbereidende cyclus kan daardoor tot in het begin van het seizoen doorlopen.

De trainingen binnen een week met 2 wedstrijden behoren in het teken van herstel te staan. Ook dat is een wezenlijk onderdeel van periodisering!

- c) Je zit in een periode dat de velden zwaar (nat) zijn en dat je 8 herhalingen sprintwerk in de 6e week zou moeten doen. Sommige spelers geven echter aan dat ze last van hun hamstrings hebben. Dan moet je echt besluiten om het even rustiger aan te doen en daarna het periodiseringsmodel weer oppakken. Je kunt bijvoorbeeld die 6e week overslaan en met de 1e week van de volgende cyclus beginnen.
- d) Het aantal cycli van 6 weken dat je in één seizoen kunt afwerken is verschillend. Soms kom je door doordeweekse wedstrijden en slechte veldomstandigheden in de winter tot slechts 4 afgeronde cycli, 2 vóór en 2 na de winterstop. Maar drie afgeronde cycli voor de winterstop is best mogelijk!

### ➤ Instapniveau

- a) Om het instapniveau aan het begin van het seizoen te kunnen bepalen kun je bij partijvormen met vaste blokken werken. Voor de extensieve duur zijn dat blokken van



10 minuten. Bij intensieve duur gebruik je blokken van 4 minuten. Tussen de blokken geef je de spelers 2 minuten rust. Tijdens het spel moet je dan goed observeren om vast te stellen wanneer het moment aanbreekt dat “het niet meer op voetballen lijkt. Bijvoorbeeld wanneer het gros van de spelers het niet meer kan opbrengen goed om te schakelen. Vervolgens reken je terug hoeveel minuten je in totaal hebt gespeeld. Is dat moment bijvoorbeeld na 6 minuten in het 3e blok van 10 minuten, dan hebben ze per saldo 26 minuten gespeeld. Vervolgens kijk je in het schema bij extensieve duur (linksboven, week 1+2) en zie je dat 26 minuten 2 keer 13 minuten is, dus stap 4. Je hebt daardoor de zogenaamde nulmeting bepaald.

De volgende keer ga je dan verder met stap 5.

- b) Wat betreft de sprintvormen kun je het beste altijd met stap 1 beginnen. Neem daarbij geen enkel risico, want er is geen noodzaak. Het is een onderdeel waar de spelers aan moeten wennen. Als je de sprintvormen in voetbalvormen doet, dus met bal, duel en afronden, dan wordt het op zichzelf al een zware oefening.

#### ➤ **Trainingsvormen**

- a) We hebben reeds eerder gezegd: conditietraining is voetbaltraining en andersom. Maar dat wil niet zeggen dat trainen zonder bal een doodzonde is!! Vooral bij het trainen van explosief vermogen zijn oefeningen zonder bal uiterst geschikt. De oefeningen duren niet lang en spelers vinden het na een aantal minuten kapot zitten ook “lekker”. Er zijn veel herhalingen en er is een relatief korte rust.
- b) Je kunt in de 5e en 6e week stoeien met het explosief vermogen en een mix van startsnelheid en versnellingsvermogen samenstellen door bezig te gaan met zowel korte als langere sprints. Daarbij zijn sprints van 70 meter echter niet realistisch want dan maken de spelers of de “aanloop” te lang, of leggen ze de “finish” naar voren!
- c) Bij extensieve duur kun je ook met ongelijke aantallen werken, bijvoorbeeld een positiespel 9 : 7 waarbij je ook tactische aspecten kunt trainen. Dit is dan mogelijk in de 2e van 3 blokken van 12 minuten. De eerste 12 minuten kan dan passen en trappen zijn, terwijl het laatste blok een groot partijspel 8 : 8 is.
- d) Andere vormen bij extensieve duur zijn lijnvoetbal of meerdoelenspel
- e) Extensieve interval kun je doen in toernooivorm met 2: 2 of 3 : 3. De finale wordt dan op een kampioensveldje gespeeld met grote doelen en keepers.
- f) In week 1 + 2 begin je al met snelheidsvoorbereidende vormen, die in de weken daarna worden voortgezet in de Warming up.
- g) Als je bij een partijvorm een conditionele doelstelling hebt, moet je er als trainer heel goed op letten dat bepaalde spelers zich niet kunnen verstoppen.
- h) De cyclus kun je ook trainen met de volgende vormen:
- Week 1 + 2: 15 meter joggen, 35 meter 75%, 35 meter joggen, 15 meter wandelen.  
Duur 3 x 10 minuten, rust 5 minuten passen/trappen, jongleren enz. of 5 x 6 minuten, rust 5 minuten passen/trappen, jongleren enz
  - Week 3 + 4: 15 meter joggen, 20 meter 85%, 15 meter joggen heen, 15 meter joggen, 20 meter 85%, 15 meter wandelen terug  
Duur 3 x 10 minuten, rust 5 minuten passen/trappen, jongleren enz.
  - Week 5 + 6 : 15 mtr joggen, 20 mtr 100%, 20 mtr 60%, 15 mtr uitlopen heen,



15 mtr joggen, 20 mtr 100%, 20 mtr 60%, 15 mtr terugwandelen.

Duur 3 x 10 minuten, rust 5 minuten passen/trappen, jongleren enz.

- i) Een voorbeeld van intensieve duurtraining met zowel technische (direct spel of juist aannemen) als tactische (diepte zoeken, het waarnemen en omschakelen bij BB naar BBT en andersom) accenten:
  - Organisatie: positie spel 2 : 2 met 4 kaatsers (A,B,C,D) in vierkant van 15/20 meter.  
Een partij speelt van A naar B en van B naar A  
De andere partij speelt van C naar D en van D naar C
  - Scoren: bij een pass op de derde speler vanaf de kaats
  - Opbouw: vrij spel, 2x raken, direct spel (ook van de kaatsers)
- j) Voeg aan dit “theorie-gedeelte” een praktijkgedeelte toe door per voetbalconditionele eigenschap oefenvormen te verzamelen.

#### ➤ **Training op maat**

- a) Er zijn natuurlijk binnen de spelersgroep onderlinge verschillen tussen spelers wat betreft conditie. Juist het gegeven dat je steeds met aantallen en series werkt, maken de mogelijke trainingsvormen zo sterk: je kunt als trainer een bepaalde speler gericht minder of méér arbeid laten verrichten.
- b) Je bent bezig met 8 : 8 van 3 keer 12 minuten en je houdt door allerlei omstandigheden voor de laatste 12 minuten 6 : 6 over. Dan kom je terecht in de intensieve(re) duurtraining. In plaats van één keer 12 minuten laat je dan bijvoorbeeld 2 keer 6 of 3 keer 4 minuten spelen met tussendoor steeds 2 minuten rust.

#### ➤ **Spelersaantallen**

- a) Je kunt best (team)tactische accenten leggen als je bezig bent met conditietraining. Vooral de duur- en intervalvormen zijn daarvoor geschikt. Je laat bewust die spelers bij elkaar die ook tijdens de wedstrijd net achter of naast elkaar spelen.
- b) Vanwege de grootte van de spelersgroep kom je niet altijd uit de voeten met 9 : 9 of 10 : 10. Dan kom je bij extensieve duur soms uit op 7 : 7 of 8 : 8.
- c) Bij extensieve duur in de voorbereiding kun je passen en trappen in stroom- of doorloopvormen doen. Daar kun je veel instoppen: vooracties, passing, loopacties, versnellen. Dat ben je zelfs tactisch bezig.
- d) Bij grotere partijvormen kun je goed coachen op onderlinge samenhang, terwijl bij kleinere vormen zoals 4 : 4 de individuele coaching wat geschikter is.  
Voor extensieve duur is niets zo effectief als 8 : 8.
- e) In de voorbereiding heb je een grote spelersgroep. Dan begin je met periodisering en dat moet je het hele seizoen proberen vast te houden. Daarbij ben je afhankelijk van de trainingsopkomst. Ook als die gering is, bijvoorbeeld maar 6 spelers, gelden de regels van het periodiseringsmodel. Ook met kleine aantallen spelers is het zaak afwisselend te trainen om blessures te voorkomen.  
Je kunt niet alleen maar 3 : 3 spelen. Ook dan zul je de extensieve (week 1 en 2) en intensieve (week 3 en 4) duurtraining aan bod moeten laten komen.  
Omdat het aantal spelers te klein is voor de bijbehorende partijvormen moet je vaker kiezen voor passen en trappen in stroomvorm, en daarbij creatief te werk gaan.





## 6 - wekenschema

Week 1			Week 2			Week 3			Week 4			Week 5			Week 6					
<b>Grote partijvormen ( 8 v 8 / 11 v 11 )</b> HerstelCapaciteit / Extensieve Duurtraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH						<b>Kleinere partijvormen ( 5 v 5 / 7 v 7 )</b> HerstelCapaciteit / Intensieve Duurtraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH						<b>Kleine partijvormen ( 3 v 3 / 4 v 4 )</b> HerstelVermogen / Extensieve Intervaltraining Arbeid    Herhalingen (HH)    rust HH    Series    rust Series								
stap 1.	10 min	2			2 min	stap 1.	4 min	4			2 min	stap 1.	1 min	6			3 min	2		4 min
stap 2.	11 min	2			2 min	stap 2.	4.5 min	4			2 min	stap 2.	1 min	6			2.5 min	2		4 min
stap 3.	12 min	2			2 min	stap 3.	5 min	4			2 min	stap 3.	1 min	6			2 min	2		4 min
stap 4.	13 min	2			2 min	stap 4.	5.5 min	4			2 min	stap 4.	1 min	6			1.5 min	2		4 min
stap 5.	14 min	2			2 min	stap 5.	6 min	4			2 min	stap 5.	1 min	6			1 min	2		4 min
stap 6.	15 min	2			2 min	stap 6.	6.5 min	4			2 min	stap 6.	1.5 min	6			1 min	2		4 min
stap 7.	11 min	3			2 min	stap 7.	7 min	4			2 min	stap 7.	2 min	6			1 min	2		4 min
stap 8.	12 min	3			2 min	stap 8.	7.5 min	4			2 min	stap 8.	2.5 min	6			1 min	2		4 min
stap 9.	13 min	3			2 min	stap 9.	8 min	4			2 min	stap 9.	3 min	6			1 min	2		4 min
stap 10.	14 min	3			2 min	stap 10.	7 min	5			2 min	stap 10.	3 min	7			1 min	2		4 min
stap 11.	15 min	3			2 min	stap 11.	7.5 min	5			2 min	stap 11.	3 min	8			1 min	2		4 min
stap 12.	12 min	4			2 min	stap 12.	8 min	5			2 min	stap 12.	3 min	9			1 min	2		4 min
stap 13.	13 min	4			2 min	stap 13.	7 min	6			2 min	stap 13.	3 min	10			1 min	2		4 min
stap 14.	14 min	4			2 min	stap 14.	7.5 min	6			2 min									
stap 15.	15 min	4			2 min	stap 15.	8 min	6			2 min									
stap 16.	13 min	5			2 min															
stap 17.	14 min	5			2 min															
stap 18.	15 min	5			2 min															
stap 19.	13 min	6			2 min															
stap 20.	14 min	6			2 min															
stap 21.	15 min	6			2 min															
<b>Snelheidsvoorbereidende vormen</b> 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 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						<b>Sprints met weinig rust</b> Explosieve Capaciteit / Herhaald Kort SprintVermogen Arbeid    Herhalingen (HH)    Series(S)    rust HH    rust S						<b>Sprints met veel rust</b> Week 5: Explosief Vermogen / Versnellingsvermogen Arbeid    Herhalingen (HH)    Series (S)rust HH    rust S								
						stap 1.    15 m    6          2       10 sec    4 min stap 2.    15 m    7          2       10 sec    4 min stap 3.    15 m    8          2       10 sec    4 min stap 4.    15 m    9          2       10 sec    4 min stap 5.    15 m    10          2       10 sec    4 min stap 6.    15 m    7          3       10 sec    4 min stap 7.    15 m    8          3       10 sec    4 min stap 8.    15 m    9          3       10 sec    4 min stap 9.    15 m    10          3       10 sec    4 min stap 10.    15 m    8          4       10 sec    4 min stap 11.    15 m    9          4       10 sec    4 min stap 12.    15 m    10          4       10 sec    4 min stap 13.    20 m    10          4       10 sec    4 min stap 14.    25 m    10          4       10 sec    4 min						stap 1.    15 m    4          1       1 min    4 min stap 2.    15 m    5          1       1 min    4 min stap 3.    15 m    6          1       1 min    4 min stap 4.    15 m    4          2       1 min    4 min stap 5.    15 m    5          2       1 min    4 min stap 6.    15 m    6          2       1 min    4 min stap 7.    20 m    6          2       1 min    4 min stap 8.    25 m    6          2       1 min    4 min stap 9.    30 m    6          2       1 min    4 min stap 10.    35 m    6          2       1 min    4 min stap 11.    40 m    6          2       1 min    4 min								
						Week 6: Explosief Vermogen / Start snelheid Arbeid    Herhalingen (HH)    Series (S)    rust HH    rust S														
						stap 1.    5 m    8          2       30 sec    4 min stap 2.    5 m    9          2       30 sec    4 min stap 3.    5 m    10          2       30 sec    4 min stap 4.    5 m    8          3       30 sec    4 min stap 5.    5 m    9          3       30 sec    4 min stap 6.    5 m    10          3       30 sec    4 min stap 7.    5 m    8          4       30 sec    4 min stap 8.    5 m    9          4       30 sec    4 min stap 9.    5 m    10          4       30 sec    4 min stap 10.    10 m    10          4       30 sec    4 min														