



Voeding en voetbal

Voetballers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid ... te optimaliseren. Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

❖ **VOEDING = DE ONZICHTBARE TRAINING.**

Spelers, ouders, trainers... zouden in de opleiding meer aandacht moeten schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn de spelers die moeten bewust worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer ... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd. Tenslotte...

❖ **JE PRESTEERT ... ZOALS JE EET.**

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels. Een goede evenwichtige voeding leidt ook naar een sneller herstel na inspanning.

❖ **SPORTVOEDING = BLESSUREPREVENTIEF WERKEN en DENKEN**

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken.

Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt. Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen tijdens de inspanningen wat andermaal een negatieve invloed zal hebben op de prestaties.

❖ **VOCHTVERLIES = PRESTATIEVERMINDERING**

Even samenvatten:

Een tekort aan energie / vocht , en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische , tactische en fysieke handelingssnelheid. Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie. Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties. Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingschema te volgen. Vandaar de noodzaak om in de toekomst nog meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze jeugdvoetballers.

SPORTVOEDING

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor :

- Het leveren van prestaties.
- Een snel herstel na een wedstrijd of training .
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie).
- Blessurepreventief - overbelastingsletsels.
- Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door onze voeding verwerven.

De gemiddelde volwassen man met normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoeftes veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70 kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer 4200 kcal wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

❖ **KOOLHYDRATEN = PURE BRANDSTOF VOOR DE VOETBALLER**

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten. Bij uitputting van de glycogeenreserves (glycogeen-depletie) zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Koolhydraten: kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers

- Groenten , fruit
- Peulvruchten
- Pastaproducten (spaghetti, lasagne, ...)
- Graanproducten , aardappelen, rijst
- Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood, ...) bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels

Welke koolhydraten?

Voor de laatste maaltijd een drietal uren voor de inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijsttaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeelhoudende producten aan te raden zijn. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

Voor de training / wedstrijd:

Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = **KOOLHYDRATENBOM**

Tijdens de training / wedstrijd:

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% Koolhydraten.

Na de training / wedstrijd:

Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen een prestatiebevorderend effect kan hebben. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren. Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van volgende voordelen:

- Snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel.
- Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
- Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning.

❖ De gevolgen van veelvuldig zweten of warmteverlies:

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven.

Formule voor % dehydratatie	$\frac{(\text{Lichaamsgewicht voor inspanning} - \text{gewicht na inspanning}) \times 100}{\text{gewicht voor inspanning}}$
-----------------------------	---

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten.

Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water.

- Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gram koolhydraten.
- Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter. Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.
- Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

❖ SOORTEN SPORTDRANKEN:

Sportwaters: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen. Mineraalwater + zoetstof (geen energie aanvoer).

Dorstlessers: (vb aquarius) Een sportdrank die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8 % KH)

Voorwaarden voor een goede dorstlesser :

- Vocht moet snel worden opgenomen.
- Drank moet koolhydraten aanbrengen 4-8 % KH.
- Osmolariteit < 400 mosmol/kg (iso – hypotoon).
- Electrolyten Na+, Kalium +, Magnesium+, Cloor+.
- LEKKER ZIJN = individueel verschillend.

Energiedranken: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH). Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

Hersteldranken: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen ,van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak ...te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

❖ **WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?**

Zoveel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.
Dus drinken voor dorstgevoel.
Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training.
DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN.

WANNEER DRINKEN,... ALTIJD... in bijzonder voor onze jeugdspelertjes (advies 2-3 ml / kgLG / per 15 min).

- In de kleedkamer voor de training / voor de opwarming 250 - 400 ml (water).
- Net na de opwarming / 250 ml dorstlesser.
- Steeds met vele kleine slokjes, (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN).
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser.
- Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme omstandigheden = zomer 2006 elke 15 minuten verplicht drinken).
- Na de wedstrijd energie - of hersteldrank.

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK:

Voetbalopleiding SPORT = OPVOEDING meegeven = aanleren ZELFDISCIPLINE en ZELFWERKZAAMHEID.

❖ **OPGELET!**

- Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd.
- Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen op training.
- We drinken nooit van elkanders drankje (hygiëne + fair-play).

Lenigheid

❖ **Definitie:**

Spierflexibiliteit is het vermogen om een spier uit te rekken waardoor een volledige bewegingsuitslag mogelijk wordt.

Deze spierflexibiliteit kan statisch of dynamisch zijn. Een goede statische flexibiliteit is een vereiste maar betekent niet automatisch een goede dynamische flexibiliteit. De dynamische flexibiliteit wordt bepaald door het vermogen van het bindweefsel om snel en gemakkelijk te vervormen. Bovendien hangt het ook af van de zenuw- en spiercoördinatie om spiervezels te activeren.

Statische stretching

Statische stretching is een techniek waarbij men een bepaalde houding of positie van spieruitrekking gedurende een bepaalde tijd (10 a 30 sec) aanhoudt en dit met regelmaat herhaalt (in serie van 6 of 10). Bij het houden van de rek dient de speler een aangename spanning te voelen in de betrokken spier.

Statisch stretchen heeft een langdurig effect op de **rekbaarheid en elasticiteit** van de spier. Indien de rek goed en zorgvuldig wordt uitgevoerd zijn er geen risico's op kleine letsels.

[De 11 Voetbal-tips voor de 'statische stretching'](#) op het internet te vinden.

Dynamische stretching

Techniek waarbij de spieren op lengte worden gebracht door het actief losdraaien. Belangrijk voor alle spiergroepen die aanhechten of vertrekken aan het bekken.

Beweeglijke heupen zijn zeer belangrijk om de voetbalbewegingen soepel uit te voeren (met een voldoende grote amplitude) en een maximale kracht/snelheid te kunnen ontwikkelen. Ook moet bijzondere aandacht worden geschonken tijdens de opwarming aan het beweeglijk maken van de romp (in de drie vlakken). Een keeper moet ook specifiek de armen en de schouders losmaken.

Voordeel van het dynamisch stretchen is de specificiteit. Het voetbal wordt gekenmerkt door hoofdzakelijk dynamische bewegingen. Een variante is de techniek van het '**tunen**'. Het zijn licht verende bewegingen op het einde van de rekfase, vnl. dynamische stretching voor acyclische bewegingen.

❖ PNF (proprio neuromusculaire facilitatie methode)

De **neuromusculaire** reactie van de spierspoeltjes op een rekking van een spier zorgt ervoor dat de spier die wordt gerekt automatisch contraheert. Wanneer de spier vooraf willekeurig wordt samengetrokken, zullen de peessensoren worden geprikkeld en zal de activiteit van de spierspoeltjes verminderen (**proprioceptie**). Aldus verkleint de kans op een reflexmatige contractie van de te rekken spier en kan het rekken vlotter gebeuren (**facilitatie**).

Neem eerst een rekhouding aan en ontwikkel vervolgens met de agonisten (de spier die gerokken wordt) een maximale isometrische contractie. Daarna volgt een korte relaxatie en tenslotte een uitrekking die langzaam en progressief verloopt. (**contractie-relaxatie techniek**)

Spanning - Ontspanning - Rekken

- A. De spier opspannen 10-15 sec. tegen weerstand zonder de spier te verkorten (= iso-metrisch).
- B. Spier ontspannen gedurende enkele seconden.
- C. Spier statisch stretchen.

Tussenseizoensplanning -14 en -15 jarigen

❖ Individueel voorbereidingsprogramma

Het opmaken van het voorbereidingsprogramma moet zo veel mogelijk individueel worden ingevuld. De technische scholing is op die leeftijd nog altijd een prioriteit. 'SPEEL' zoveel mogelijk 'VOETBAL'. Maar ook het leggen van een goede basisconditie is niet onbelangrijk. In deze brochure geven we tips mee om zelf een trainingsplan op te stellen, rekening houdende met de verschillende bouwstenen die nodig zijn om onze conditie aan te scherpen. De juiste mentaliteit, zelfdiscipline en zelfwerkzaamheid gaan het succes van dit trainingsplan bepalen.

❖ Hou rekening met:

- Periode examens, ... herexamens?
- Periode reis. (binnenland – buitenland, temperatuur, reisdata...)
- Periode vakantie – job? (dag, uur, intensiteit...)
- Periode start van de eerste trainingen.

❖ Doel = techniek + fysieke vaardigheden optimaliseren

- Individuele fysieke tekorten (vb beperkte lenigheid).
- Individuele technische tekorten (vb snelvoetenwerk).
- Perfectioneren van technische vaardigheden.

We spreiden onze voorbereiding in twee blokken:

- Blok 1 voor en tijdens de examens.
- Blok 2 na de examens.

In totaal spreken we over een **5 weken programma**. Vijf weken is een lange periode ...voor wie **NIETS** aan sportactiviteit zou doen. Blok 1 is zeer rustig en vrij in te vullen. In blok 2 opteren we voor 3 activiteiten per week. Kwestie van een zekere continuïteit te waarborgen met de reguliere trainingen in het seizoen.

❖ Hoe gaan we te werk?

Jouw voorbereidingsprogramma wordt op dezelfde manier ingevuld als je examen en studie voorbereiding. Weet je nog! Voor de opmaak en invulling van de dagen ben je zelf verantwoordelijk! Hou rekening met de dagen waarop je zeker niet kunt trainen (vb reisdag, familiale verplichtingen, vakantiewerk, uitstapje met vrienden...) Weet ...dat je enkel de top kunt bereiken door professioneel met je sport bezig te zijn. Het opvolgen van een dergelijk programma is dan ook strikt noodzakelijk. Zowel sportief maar ook naar attitude toe = discipline, zelfwerkzaamheid.... De extra inspanningen zullen op termijn ruimschoots hun vruchten afwerpen. Beoefen ook regelmatig andere (veilige) sporten en vergeet niet te genieten van rust en ontspanning gedurende deze voetballoze weken.

Technisch programma

Het hedendaagse voetbal kenmerkt zich door een zeer hoge handelingssnelheid met een perfecte balbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1. 'Baas' zijn over de bal is een voorwaarde voor vele voetbalspecifieke acties. Sterk zijn aan de bal vergroot ook het zelfvertrouwen en is de beste stimulans voor meer spelplezier. Centraal in het opleidingsmodel staat de technisch-tactische en fysieke handelingssnelheid gekoppeld aan de juiste mentaliteit.

Toppers onderscheiden zich met een extra kwaliteit, namelijk een portie creativiteit in hun voetbal- en loopacties en een bijzonder groot voetbaltechnisch vermogen. 'Voetbalkunstenaars' noemen we ze. Spelers ... waarvoor supporters naar het voetbalstadium komen.

Hoe kunnen we onze technische kwaliteiten verbeteren? Heel eenvoudig ... door DAGELIJKS met het balletje bezig te zijn. Probeer zoveel mogelijk te spelen met bal. Bij voorkeur ELKE DAG minimum 30 minuten.

1000 keer herhalen van dezelfde beweging thuis, 100 keer oefenen op training in functionele spelvormen om tenslotte die ene keer toe te passen in een wedstrijd en te scoren.

J. Cruyff

❖ A. Basisoefeningen (x4)

- Let op souplesse en lichtvoetigheid.
- Hoofd, schouders, armen, handen en vingers ontspannen.
- Lichtjes door de knieën gebogen en alle oefeningen op de voorvoeten.
- Doe alle oefeningen ononderbroken met de linker en rechter voet.

1. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet ...enz.(3)
2. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.(7)
3. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool, 90° draaien , buitenkant andere voet en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.(9)
4. Vier tijden tussen beide voeten, schaar over de bal, 90° draaien en opnieuw vier tijden. (X12)

❖ B. Kappen & draaien (x4)

- Voorafgaande schijn - trap - beweging.
- Armen breed en ontspannen (Ronaldo armen).
- Lage lichaamshouding.
- Op de voorvoeten en in souplesse.
- Geen krampachtige houding van de schouders, de armen, handen ...
- Actie - snelheid maken met de bal.
- Ligging van het lichaamszwaartepunt blijft voor het steunpunt van de voeten bij het wenden en veranderen van richting.

1. Bal kappen achter het steunbeen, bal meenemen buitenkant andere voet.
2. Over de bal stappen van buiten naar binnen, pivoteren en de bal meenemen met de andere voet / buitenkant zelfde voet.
3. Over de bal stappen van binnen naar buiten, pivoteren en de bal meenemen met de buitenkant andere voet.
4. Bal tippen, over de bal stappen, bal meenemen buitenkant andere voet in de andere richting.

❖ C. Snelvoetenwerk (tegen muurtje) (x4)

Ga op zoek naar een muurtje waar je zonder problemen tegen kunt spelen. Ga ongeveer 1 tot max. 2 meter van het muurtje staan.

- Alle oefeningen worden zowel met de linker - als de rechtervoet uitgevoerd.
- Lichaamsgewicht zoveel mogelijk op de voorvoeten.
- Lichaam in balans en goed in evenwicht.
- Romp mooi rechtop en 'los' komen van de bal (= niet voordurend kijken naar de bal).
- Rustige balaanname, knieën lichtjes gebogen, de bal moet steeds speelklaar zijn, m.a.w. de bal blijft voor het lichaam.

1. Toets tegen de muur binnenkant voet (buitenkant voet, wreef), bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur met de andere voet.
2. Toets tegen de muur, balaanname buitenkant voet met korte zijdelingse verplaatsing, bal toets tegen de muur...
3. Toets tegen de muur, bal aanname met de zool, bal achter het steunbeen met zijdelingse verplaatsing en bal toetsen tegen de muur (drie tijden).
4. Toets tegen de muur, balaanname achter het steunbeen, toets tegen de muur (twee tijden).

❖ D. Schijn - en passeerbewegingen (x8, uit reeks van 36 bew.)

- Lage lichaamshouding.
- Op de voorvoeten en in souplesse.
- Versnellen na de actie (ritmeverandering in de beweging).
- Schijnbeweging vanuit bovenlichaam.
- Schijn - trapbeweging als 'voor'beweging.
- Armen los en ontspannen zorgen voor evenwicht-stabiliteit en ter ondersteuning van het specifieke voetenwerk.

1. BODY FAKE, bal leiden rechter voet / schijnbeweging bovenlichaam naar links / rechts versnellen. (en omgekeerd met linker voet starten)
2. Bal naar binnen duwen rechts / versnellen buitenkant zelfde voet naar rechts. (DRAG-PUSH)
3. DRAG SCISSORS , bal naar binnen duwen, schaar over de bal, versnellen buitenkant andere voet.
4. Bal leiden enkele schaar (van binnen naar buiten) SCISSOR.
5. SCISSOR STEP-OVER, schaar naar buiten, overstap naar binnen , buitenkant voet versnellen.
6. STEP OVER SCISSORS, overstap naar binnen en schaar beweging met zelfde voet.
7. Bal leiden, enkele schaar van buiten naar binnen, voet plaatsen, bal meenemen buitenkant voet STEP OVER.
8. Okocha beweging = met zool onder het voorste steunbeen = SLAP STEP OVER = bal met de zool naar links, step over linker voet, buitenkant links meenemen.

❖ E. Jonglage (x4)

1. Bal jongleren afwisselend linker en rechter voet, na bots.
2. Bal jongleren opbouw van 1 tot 10, na bots.
3. Bal jongleren uitsluitend met de buitenkant van de voet, na bots.
4. Bal jongleren rechter voet , dij, schouder met tussenbots.

❖ F. Magic soccer (googlen)

Voor de echte voetbalkunstenaars ... Enkel ter illustratie, geen must voor elke voetballer om dit te kunnen.

❖ En waarom niet:

- Inoefenen vrije trappen, penalty's.
- Tennisvoetbal.
- Squash voetbal/muurvoetbal.

- Vele kleine partijtjes minivoetbal met vrienden of andere recreatieve sporten: tennis, squash, zwemmen

Fysiek programma

Uithouding

De termen klinken mogelijk wat moeilijk. Maar geleidelijk aan gaan je de 'moeilijke' woorden leren gebruiken in de praktijk. Dus... kunnen we er beter nu meteen mee starten. Regelmatig lopen om je BASISCONDITIE te verbeteren is een noodzaak om een heel seizoen lang goed te presteren. Een drietal keer per week gaan lopen is ok, maar denk eraan, je basisconditie wordt NIET beter door constant hard en snel te willen lopen. Hou je aan ons programma. Wie altijd 'kapot' zit na het lopen/trainen, heeft slecht en verkeerd getraind voor een jeugdspeler.

Zie ook Conditie/periodisering/blokmethode.

Kracht

Zie ook Conditie/kracht.

❖ **Algemene kracht (krachtuithouding) - (zie CD rom Actieve blessurepreventie)**

Voorbereiding = Basiskracht & Algemene kracht

Op training = Explosieve kracht ... voetbalspecifiek (explosiviteit)

❖ **Rompstabilisatie**

Kan dagelijks (minimum 3 x per week), varieer in de keuze van de oefening. Duur: 10-15 sec. Let op de juiste uitvoering.

Zijn zeer belangrijke oefeningen om de BASISKRACHT te verbeteren. Meer voorbeelden op CD rom blessurepreventie Joost Desender.

. Tussenseizoensplanning -16, -17 en -19 jarigen

❖ **Individueel voorbereidingsprogramma**

Het opmaken van het voorbereidingsprogramma moet zo veel mogelijk individueel worden ingevuld. De technische scholing is op die leeftijd nog altijd een prioriteit. 'SPEEL' zoveel mogelijk 'VOETBAL'. Maar ook het leggen van een goede basisconditie is niet onbelangrijk. In deze brochure geven we tips mee om zelf een trainingsplan op te stellen, rekening houdende met de verschillende bouwstenen die nodig zijn om onze conditie aan te scherpen. De juiste mentaliteit, zelfdiscipline en zelfwerkzaamheid gaan het succes van dit trainingsplan bepalen.

❖ **Hou rekening met:**

- Periode examens, (... herexamens?)
- Periode reis (binnenland – buitenland, temperatuur, reisdata...).
- Periode vakantie – job? (dag, uur, intensiteit...)
- Periode start van de eerste trainingen.
- Individuele fysieke tekorten. (vb beperkte lenigheid, tekort aan buikspieren, enz.)
- Individuele technische tekorten. (vb snelvoetenwerk)
- Recente blessures.
- Overbelastingsletsels naar het eind van het seizoen.

We spreiden onze voorbereiding in twee blokken:

- Blok 1 voor en tijdens de examens
- Blok 2 na de examens

In totaal spreken we over een **5 weken programma**. Vijf weken is een lange periode ...voor wie **NIETS** aan sportactiviteit zou doen. Blok 1 is zeer rustig en vrij in te vullen. In blok 2 opteren we voor 3 activiteiten per week. Kwestie van een zekere continuïteit te waarborgen met de reguliere trainingen in het seizoen.

❖ Hoe gaan we te werk?

Jouw voorbereidingsprogramma wordt op dezelfde manier ingevuld als je examen en studie voorbereiding. Weet je nog! Voor de opmaak en invulling van de dagen ben je zelf verantwoordelijk! Hou rekening met de dagen waarop je zeker niet kunt trainen (vb reisdag, familiale verplichtingen, vakantiewerk, uitstapje met vrienden....) Weet ...dat je enkel de top kunt bereiken door professioneel met je sport bezig te zijn. Het opvolgen van een dergelijk programma is dan ook strikt noodzakelijk. Zowel sportief maar ook naar attitude toe = discipline, zelfwerkzaamheid....De extra inspanningen zullen op termijn ruimschoots hun vruchten afwerpen. Beoefen ook regelmatig andere (veilige) sporten en vergeet niet te genieten van rust en ontspanning gedurende deze voetballoze weken.

De termen klinken mogelijk wat moeilijk. Maar geleidelijk aan gaan je de 'moeilijke' woorden leren gebruiken in de praktijk. Dus... kunnen we er beter nu meteen mee starten. Regelmatig lopen om je BASISCONDITIE te verbeteren is een noodzaak om een heel seizoen lang goed te presteren. Een drietal keer per week gaan lopen is ok, maar denk eraan, je basisconditie wordt NIET beter door constant hard en snel te willen lopen. Hou je aan ons programma. Wie altijd 'kapot' zit na het lopen/trainen , heeft slecht en verkeerd getraind voor een jeugdspeler.

Zie ook **Conditie/periodisering**.

Kracht

Zie ook **Conditie/kracht**.

Vorbereiding = Basiskracht & Algemene kracht
Op training = Explosieve kracht ... voetbalspecifiek (explosiviteit)

❖ **Rompstabilisatie**

Kan dagelijks (minimum 4 x per week), varieer in de keuze van de oefening. Duur: 10-15 sec. Let op de juiste uitvoering.

Zijn zeer belangrijke oefeningen om de BASISKRACHT te verbeteren. Meer voorbeelden op CD rom blessurepreventie.

❖ **Krachuithouding, lenigheid (zie CD rom Actieve blessurepreventie)**

Technisch programma

De verlofperiode is ook het ideale moment om mogelijke technische tekorten weg te werken of om je verder je technische kwaliteiten te perfectioneren.

Bijvoorbeeld

- Inoefenen vrije trappen, penalty's.
- Basistechnieken: kap en draai, schijn- en passeerbewegingen, jonglage in al zijn vormen.
- Tennisvoetbal.

- Squash voetbal.
- Kleine partijtjes minivoetbal met vrienden.
- Andere recreatieve sporten: tennis, squash

Moet je even niet studeren de laatste weken van juni... of zijn de examens voorbij ... volg dan zeker de wedstrijden van het WK, EK. Niet als passieve supporter... maar als voetbalanalist en voetbalkenner.

- Spelopvattingen, spelsystemen, automatismen, looplijnen,
- Technische perfecties van onze wereldtoppers: dribbels, balaanames, verdedigende technieken, enz.
- Lekker doelpunten maar ook de fouten en blunders.

Het Fysiek individueel trainingsprogramma

Begin 4 weken (-16 en -17) of 5 weken (-19) voor de start van de training met deze oefeningen. .

Tussenseizoensplanning -10, -11, -12 en -13 jarigen

Individueel voorbereidingsprogramma

Techniek staat centraal

Voetbal ...een collectieve sport maar de **BASIS** van het collectief presteren is het optimaal functioneren van het **INDIVIDU**.

Dit betekent dat we, op jullie leeftijd, heel veel aandacht moeten besteden aan het individueel beter maken van voetbalspecifieke balvaardigheden = **techniek**.

Door veelvuldig met het balletje bezig te zijn, door voortdurend bewegingen te herhalen, ga je automatisch je techniek verbeteren. Hoe meer balgevoel, hoe gemakkelijker je zult voetballen en hoe meer plezier je zult beleven aan het voetbal 'SPELEN'.

Op jullie leeftijd is het ook nog niet nodig om extra uren te besteden aan het fysieke (uithouding, kracht...). De technische ontwikkeling staat centraal. Trouwens door veel te VOETBALLEN en te SPELEN met de bal ben je onbewust aan het werken aan je basisconditie.

'Ons hedendaagse voetbal kenmerkt zich door een zeer hoge handelingsnelheid met een perfecte balbeheersing in de kleine ruimte en het domineren van het duel 1 tegen 1. 'Baas' zijn over de bal is een voorwaarde voor vele voetbalspecifieke acties. Sterk zijn aan de bal vergroot ook het zelfvertrouwen en is de beste stimulans voor meer spelplezier.'

Uit : Digitaal Boek 'Techniek Trainen Thuis'

Toppers onderscheiden zich met een extra kwaliteit, namelijk een portie **creativiteit** in hun voetbal- en loopacties en een bijzonder groot **voetbaltechnisch** vermogen. 'Voetbalkunstenars' noemen we ze. Spelers ... waarvoor supporters naar het voetbalstadium komen.

Hoe kunnen we onze technische kwaliteiten verbeteren ?
Hoe kunnen we die voetbal - topper worden?

Heel eenvoudig ... door DAGELIJKS met het balletje bezig te zijn. Probeer zoveel mogelijk te spelen met bal. Bij voorkeur elke dag meerdere uren voetballen.

1000 keer herhalen van dezelfde beweging thuis, 100 keer oefenen op training in

functionele spelvormen om tenslotte die ene keer toe te passen in een wedstrijd en te scoren. J. Cruyff

Veel voetballen ... maar we gaan ook zeker ... aan onze techniek werken ! **(zie CD-Rom techniek trainen thuis)**

Alvast een prettige vakantie en vergeet vooral niet ook andere sporten, samen met vrienden te oefenen.

Technisch programma (zie CD TTT)

Op de CD 'Techniek trainen thuis' kun je nog meerdere oefeningen bekijken. Deze technische oefeningen zijn ook van toepassing voor de -14, -15 jarigen en ouder.

❖ A. Basisoefeningen (x4)

- Let op souplesse en lichtvoetigheid.
 - Hoofd, schouders, armen, handen en vingers ontspannen.
 - Lichtjes door de knieën gebogen en alle oefeningen op de voorvoeten.
 - Doe alle oefeningen ononderbroken met de linker en rechter voet.
1. Bal toetsen schuin zijwaarts buitenkant voet, terughalen met de zool, bal toetsen schuin zijwaarts andere voet ...enz.(3)
 2. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool , 90° draaien en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.(7)
 3. Bal tikken tussen beide voeten, bal terughalen met de zool , 90° draaien , buitenkant andere voet en opnieuw vier tijden toetsen tussen beide voeten.(9)
 4. Vier tijden tussen beide voeten, schaar over de bal, 90° draaien en opnieuw vier tijden. (X12)

❖ B. Kappen & draaien (x4)

- Voorafgaande schijn - trap - beweging.
 - Armen breed en ontspannen (Ronaldo armen).
 - Lage lichaamshouding.
 - Op de voorvoeten en in souplesse.
 - Geen krampachtige houding van de schouders, de armen, handen ...
 - Actie - snelheid maken met de bal.
 - Ligging van het lichaamszwaartepunt blijft voor het steunpunt van de voeten bij het wenden en veranderen van richting.
1. Bal kappen achter het steunbeen, bal meenemen buitenkant andere voet.
 2. Over de bal stappen van buiten naar binnen, pivoteren en de bal meenemen met de andere voet / buitenkant zelfde voet.
 3. Over de bal stappen van binnen naar buiten, pivoteren en de bal meenemen met de buitenkant andere voet.
 4. Bal tippen, over de bal stappen, bal meenemen buitenkant andere voet in de andere richting.

❖ C. Snelvoetenwerk (tegen muurtje) (x4)

Ga op zoek naar een muurtje waar je zonder problemen tegen kunt spelen. Ga ongeveer 1 tot max. 2 meter van het muurtje staan.

- Alle oefeningen worden zowel met de linker - als de rechervoet uitgevoerd.
- Lichaamsgewicht zoveel mogelijk op de voorvoeten.
- Lichaam in balans en goed in evenwicht.
- Romp mooi rechtop en 'los' komen van de bal (= niet voortdurend kijken naar de bal).

- Rustige balaanname, knieën lichtjes gebogen, de bal moet steeds speelklaar zijn, m.a.w. de bal blijft voor het lichaam.

1. Toets tegen de muur binnenkant voet (buitenkant voet, wreef), bal aannemen met de zool, bal toetsen tegen de muur met de andere voet.
2. Toets tegen de muur, balaanname buitenkant voet met korte zijdelingse verplaatsing, bal toets tegen de muur...
3. Toets tegen de muur, bal aanname met de zool, bal achter het steunbeen met zijdelingse verplaatsing en bal toetsen tegen de muur (drie tijden).
4. Toets tegen de muur, balaanname achter het steunbeen, toets tegen de muur (twee tijden).

❖ Variaties (zie videoclipjes)

1. Bal toetsen tegen de muur, achter het steunbeen.
2. 1-2 beweging, kappen achter het steunbeen, links-rechts.
3. 1-2 beweging, kappen met de zool, links-rechts.
4. 1-2 beweging, overstap en pivoteren, links-rechts.
5. 1-2 beweging, opendraaien en inspelen.
6. 1-2 beweging, pivoteren, tippen op de bal.

❖ D. Schijn - en passeerbewegingen (x8, uit reeks van 36 bew.)

- Lage lichaamshouding.
- Op de voorvoeten en in souplesse.
- Versnellen na de actie (ritmeverandering in de beweging).
- Schijnbeweging vanuit bovenlichaam.
- Schijn - trapbeweging als 'voor'beweging.
- Armen los en ontspannen zorgen voor evenwicht-stabiliteit en ter ondersteuning van het specifieke voetenwerk.

1. BODY FAKE, bal leiden rechter voet / schijnbeweging bovenlichaam naar links / rechts versnellen. (en omgekeerd met linker voet starten).
2. Bal naar binnen duwen rechts / versnellen buitenkant zelfde voet naar rechts (DRAG-PUSH).
3. DRAG SCISSORS , bal naar binnen duwen, schaar over de bal, versnellen buitenkant andere voet.
4. Bal leiden enkele schaar (van binnen naar buiten) SCISSOR.
5. SCISSOR STEP-OVER, schaar naar buiten, overstap naar binnen , buitenkant voet versnellen.
6. STEP OVER SCISSORS, overstap naar binnen en schaar beweging met zelfde voet.
7. Bal leiden, enkele schaar van buiten naar binnen, voet plaatsen, bal meenemen buitenkant voet STEP OVER.
8. Okocha beweging = met zool onder het voorste steunbeen = SLAP STEP OVER = bal met de zool naar links, step over linker voet, buitenkant links meenemen.

❖ E. Soccer pal

Zie clipje 1 + 2

❖ F. Jonglage (x4)

1. Bal jongleren afwisselend linker en rechter voet, na bots.
2. Bal jongleren opbouw van 1 tot 10, na bots.
3. Bal jongleren uitsluitend met de buitenkant van de voet, na bots.
4. Bal jongleren rechter voet , dij, schouder met tussenbots.

❖ G. Magic soccer (oefening 25 t.e.m 30)

Voor de echte voetbalkunstenaars ... Enkel ter illustratie, geen must voor elke voetballer om dit te kunnen.

❖ En waarom niet:

- Inoefenen vrije trappen, penalty's.
- Tennisvoetbal.
- Squash voetbal/muurvoetbal.
- Vele kleine partijtjes minivoetbal met vrienden of andere recreatieve sporten: tennis, squash, zwemmen

Fysiek programma

Het fysiek programma is op jullie leeftijd zeer beperkt en nog niet echt van toepassing.

- Echter voor wie in de vakantie een wedstrijdje , tornooitje minivoetbal....gaat spelen met vrienden, is een goede opwarming wel belangrijk. Voetbal SPELEN... zoveel mogelijk. Maar voorwaarde is dat je 100 % blessure-vrij naar de eerste training komt.
- Met een moeilijk woord noemen we dat een CARDIOLOOP of een cardio-vasculaire opwarming. Enkele stretchingsoefeningen komen ook altijd van pas. Zeker voor de -12 en de -13 jarigen en voor de kinderen die biologisch al wat rijper zijn. Vanaf die leeftijd worden we weer stijver...tenzij we er wat aan doen.
- Tenslotte voor het programma zijn jullie ZELF VERANTWOORDELIJK. Alleen wie oefent, wordt beter!