

**Maart  
2020**

**v.v. DSC KERKDRIEL**  
**Leidraad**  
**Fysieke voetbaltraining**



Jan Burg/Tom de Vaan/Martin Hooijmans

Ron Schapendonk

Voor:

Technische zaken – DSC Kerkdriel

Maart 2020

**Inhoudsopgave**

<b>Voorpagina</b>	<b>1</b>
<b>Inleiding</b>	<b>2</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>3</b>

**Inleiding:**

In het moderne voetbal hangen de prestaties af van: **A.** technische vaardigheden **B.** tactische vaardigheden **C.** mentale wendbaarheid. Aan deze 3 factoren wordt de meeste aandacht besteed. Maar er is ook een 4<sup>e</sup> (**D**), namelijk; fysieke vaardigheden!

Om een completere voetballer te worden moet je fysieke vaardigheden beheersen zoals, kracht, explosiviteit, snelheid, wendbaarheid, reactievermogen, coördinatie, stabiliteit, enz.

Ook de ontwikkeling van de individuele speler moet binnen een jeugdopleiding aanwezig zijn. Al deze vaardigheden moet je daarom in sportspecifieke (loop- en coördinatie) trainingen behandelen. De prestaties gaan omhoog en ontwikkelt het lichaam zich sterker. Kracht en snelheid zijn in het moderne voetbal noodzakelijk bij jeugdspelers. Alleen met voetballen wordt je nog geen goede voetballer. Alleen technische en tactische training is niet meer genoeg, ook sportspecifieke training hoort daarbij.

**“geen baas over het lichaam = geen baas over de bal”**

Door deze trainingen structureel te gaan geven(als het kan minimaal 2x in de week), met als ondersteuning de gymlessen op school en het buiten voetballen op straat. Kun je veel vooruitgang boeken in het jeugdvoetbal en vooral in het individueel ontwikkelen van de spelers, een belangrijke factor in een voetbalcarrière.

## **Doelstelling**

De voetbalvereniging DSC wil hiermee in beweging blijven. 3 avonden per week wordt er veel energie in onze jeugdspelers gestoken om op de juiste wijze hun individuele fysieke ontwikkeling te vergroten, waarin ook plezier een grote rol speelt. De aankomende jaren structureel fysieke voetbal (loop- en coördinatie) trainingen te verzorgen, met als doelstelling: het volledig beheersen van de fysieke vaardigheden bij alle jeugdspelers vanaf de E pupillen.

### Loop- en coördinatie

*Uitspraak topcoach betaald voetbal: "voetbal begint bij loopcoördinatie"*

**"De basis voor het goed kunnen uitvoeren van voetbalhandelingen is gelegen in het ontwikkelen van een goede lichaamscoördinatie en een juiste looptechniek"**

#### **Loop:**

De loopbeweging is van grote betekenis voor het beoefenen van sport (voetbal). Vaak is de looparbeid mede bepalend voor de uiteindelijke prestatie (Een voetballer loopt heel wat meters per wedstrijd). Aandacht schenken aan een juiste looptechniek is daarom niet onverstandig. Een optimale looptechniek spaart krachten, de sporter (voetballer) raakt minder snel vermoeid. De vruchten hiervan worden vaak aan het einde van de wedstrijd geplukt.

**"loopscholing is om het lichaam met zo min mogelijk energie zo snel mogelijk te verplaatsen in voorwaartse richting"**

**"De beste blessurepreventie is een goede looptechniek"**

**" Door een goede looptechniek ga je zuiniger om met je energie"**

#### **Coördinatie:**

Coördinatie is de techniek die nodig is om voetbalacties uit te voeren. Goede coördinatie = goede techniek, die nodig is in het voetbal. Dit houdt in, dat coördinatie de sturing is van het heel motorische systeem, en naar voetbal toe het de meest prestatiebepalende factor is. Coördinatie is de samenwerking tussen hersenen, zenuwen, zintuigen en spieren om een beweging juist, aangepast, ergonomisch en efficiënt uit te voeren. (het centrale zenuwstelsel moet altijd actief zijn) Voetbal mag dan wel een collectieve sport zijn, de basis van het collectief presteren is het optimaal functioneren van het individu. Een goed ontwikkeld coördinatievermogen is een fundamentele bouwsteen voor het prestatievermogen en het optimaliseert het duel 1 tegen 1, het verbetert de dribbelkwaliteiten en geeft de speler een beter spelinzicht. Een voetballer is voortdurend in beweging in een wedstrijd en is slechts seconden of minuten aan de bal. Het is daarom van groot belang dat spelers voetbalspecifiek bewegen met en zonder bal.

Snel voetenwerk en het correct neerzetten van de voeten is een belangrijke factor in alle sporten op ieder niveau. Zonder een goede controle over het voetenwerk is er ook geen lichaamscontrole. Goed voetenwerk is de moeilijkste aan te leren vaardigheid. De aansturingprikkel die daarvoor vanuit de hersenen moeten zorgen zijn naar de voeten langer onderweg dan naar andere lichaamsdelen. Snelheid van handen/ vingers(denk aan computergames) is hierdoor veel eerder ontwikkeld en aangeleerd. Door de langere weg die deze signalen naar de voeten afleggen, raken ze wel eens in de war.

**Voordelen van sport specifieke (voetbal)training (loop- en coördinatie)**

- De sprints worden sneller vanuit stilstand of een bewegende situatie
- Betere wending vanuit stilstand of een bewegende situatie
- Hogere startsnelheid vanuit stilstand of een bewegende situatie
- Betere snelheidsveranderingen, korte sprintje met draaien, stoppen en starten
- De dribbel wordt beter en sneller
- Meer controle over de bal
- Balans, bewegelijkheid en mobiliteit wordt beter, zelfs onder druk van de tegenstander.
- Bovenlichaam wordt sterker en krachtiger (core/romptraining, gymnastiek)
- Minder kans op ernstige blessure

**Resultaten:**

- Wie goed, beheerst en economisch (met weinig verspilling van energie) kan bewegen zonder bal, zal veel sneller specifieke voetbalvaardigheden kunnen aanleren.
- Specifieke voetbalvaardigheden verlopen veel efficiënter en moeilijke bewegingen worden ineens veel gemakkelijker. Erkenning en optimaliseren van de loopbeweging.
- Door het automatiseren van de specifieke voetbalvaardigheden zorgen we ervoor dat veel voetbalacties onbewust uitgevoerd kunnen worden, waardoor de speler meer tijd krijgt om zich op tactische oplossing van de spelsituatie te concentreren.
- Door structurele coördinatiescholing verbeteren de basiseigenschappen kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en in het bijzonder de snelheid, waardoor ook de handelingsnelheid omhoog gaat.
- De verhoging van de zenuw prikkel vanuit de hersenen (zenuwstelsel) zal een belangrijke meerwaarde geven op zowel de fysieke als de technische handelingsnelheid.
- Coördinatie training werkt blessurepreventief, meer controle over de effectieve loopbeweging.

**Frequentie (doel):**

O19 1, O17 1, O17 2, O15 1, O15 2, O13 1, O13 2, O11 1, O11 2, O11 3, O11 4 1x per week (30 minuten)

### **Looptechniek**

Het correct neerzetten van de voeten is een belangrijke factor in alle sporten op ieder niveau. Zonder een goede controle over de loop is er ook geen lichaamscontrole. Een goede looptechniek is de moeilijkste aan te leren vaardigheid. De aansturingprikkel die daarvoor vanuit de hersenen moeten zorgen zijn naar de voeten langer onderweg dan naar andere lichaamsdelen. Snelheid van handen/vingers (denk aan computergames) is hierdoor veel eerder ontwikkeld en aangeleerd. Door de langere weg die deze signalen naar de voeten afleggen raken ze wel eens in de war. Het ontwikkelen van de looptechniek is een vaardigheid die als doelstelling gespecificeerd kan worden als: Bij trainingen kan daarvoor gebruik gemaakt worden van hoepels, palen, stokken of trainingsladders

#### **Aandachtspunten:**

- Het hoofd... rustig en ontspannen, geen verkramping.
- De armen... de armbeweging is soepel, ontspannen en naar voren gericht.
- Zijwaartse bewegingen dienen zoveel mogelijk te worden vermeden.
- De armhoek bedraagt ca. 90 graden.
- Bij sprints wordt de armbeweging doorgevoerd tot kinhoogte, de arm-inzet is explosiever en krachtiger.
- De bewegings-frequentie is hoger.
- De handen... de vingers zijn licht gebogen, de duim rust op de wijsvinger.
- De romp... rechtop, het lichaamsswaartepunt boven de steunvoet. Voorkom een zgn. 'zittende' loop.
- Bij sprints komt het lichaamsswaartepunt iets meer naar voren te liggen.
- De benen... de zwaafase is soepel, ontspannen en de knieën zijn naar voren gericht.
- Bij sprints vormen het achterste boven- en onderbeen een lijn, de enkel en knie zijn daarbij volledig gestrekt. Na de afzet wordt het zwaaibeen zo snel mogelijk naar voren gebracht, waarbij de krachtige knie-inzet spits naar voren is gericht en het bovenbeen tot horizontaal wordt gebracht.
- De voeten... De landing is ontspannen op de buitenzijde van de hiel. De afwikkeling is volledig.
- Bij sprints vindt de landing meer plaats op de buitenzijde van de voorvoet. De standfase is kaatsend d.w.z. een kort, actief contact met de grond. De pasfrequentie is hoger.

#### **Wenden en keren**

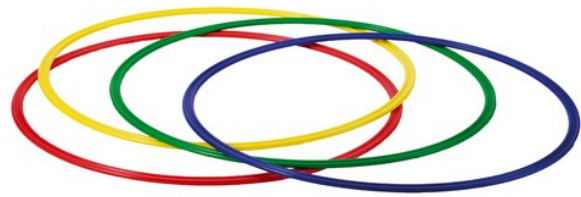
- Door beter te kunnen wenden en keren vergroot men de snelheid, waardoor we beter kunnen accelereren, deaccelereren, de tegenstander op het verkeerde been zetten en wat zeker niet onbelangrijk is, het snel kunnen veranderen van richting. Balans, goed voetenwerk en flexibiliteit maken jou tot een wendbare speler.
- Hierbij is het belangrijk dat de aandacht wordt gelegd op het werken op de bal van de voet (voorvoet). De voorvoeten moeten steeds tijdens de oefeningen de hielen ten alle tijden van de grond afhouden. Deze positie van de voorvoeten vergroten optimaal de vaardigheid en de snelheid.

#### **Kaatsen (laag / hoog)**

- Is een oefening waarbij je de enkels worden aangespannen. Tevens kun je de timing van de reactieve verticale afzet oefenen. Landing van linker en rechterbeen zeer kort na elkaar op de voorvoet, waarbij 1 been reactief omhoog gaat. !Na de afzet voet zo snel mogelijk optrekken, enkel aanspannen. Als de oefening goed uitgevoerd wordt, dus op tijd met voldoende spanning, krijg je een ping pong effect.

#### **Springen (ABC sprong)**

- Dit is een opbouw in springen, die bestaat uit stopsprongen, kaatssprongen en specifieke sprongen. De uitvoering is, zowel 1-benig, als 2-benig in verschillende richtingen, verticaal, horizontaal, voorwaarts en zijwaarts.

**OEFENVORMEN****Trainingsladders en hoepels**

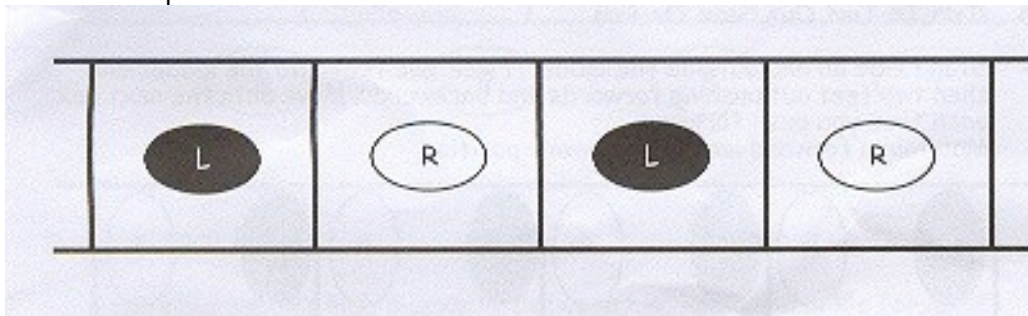
Deze trainingsladder of de hoepels dwingt benen en voeten snelle patronen in te slijpen door ze veel te herhalen. Dit herhalen is een vereiste om ook nieuwere moeilijker patronen aan te leren. Alleen door dit veel te herhalen ga je verbeteringen zien in snelheid. De vormgeving van de trainingsladder zorgt ervoor dat de voeten steeds opnieuw moeten 'reloaden'. Het vergroot ook de soepelheid van de spieren. Als spieren sterker worden verkleind dat, zeker bij hogere trainingsintensiteit, weer de kans op blessures. De nadruk moet worden gelegd op het werken op de bal van de voet (voorvoet). Continue moeten de voorvoeten bij de oefeningen de hiel te allen tijde van de grond afhouden. Dit is de optimale voetpositie voor het vergroten van snelheid en vaardigheid.

Nog wat aanwijzingen voor trainers: "Lichte voeten zijn snelle voeten"

Werk op de voorvoet (sta in de directe starthouding). Voorkom slepen met je voeten!

Zo hoeft niemand zijn snelheid aan te passen. Voor groepstrainingen kunnen per ladder ongeveer 10 personen trainen. Belangrijk voor de opbouw is vooral om op een rustig tempo te beginnen. Eerst moet de looptechniek goed zijn. Daarna kan pas de snelheid worden opgevoerd. Verhoog pas naar de maximumsnelheid als je vaardigheid dat toe staat en je het goede ritme te pakken hebt. Oefenvormen voor de trainingsladder of de hoepels:

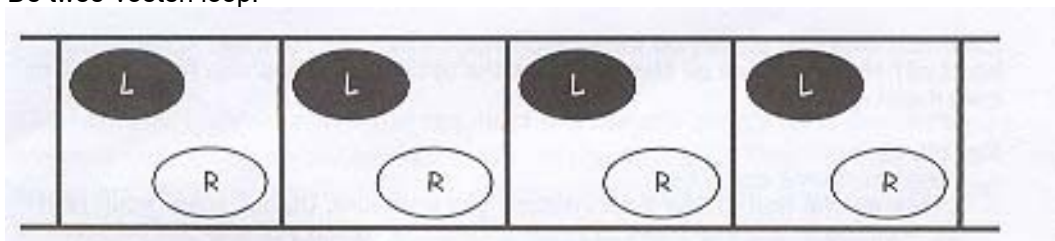
## 1. De rechte loop.



De beste oefening om mee te beginnen.

Plaats je linker en rechervoet om de beurt in de vakken van de ladder en loop zo tot het einde van de ladder.

## 2. De twee-voeten loop.



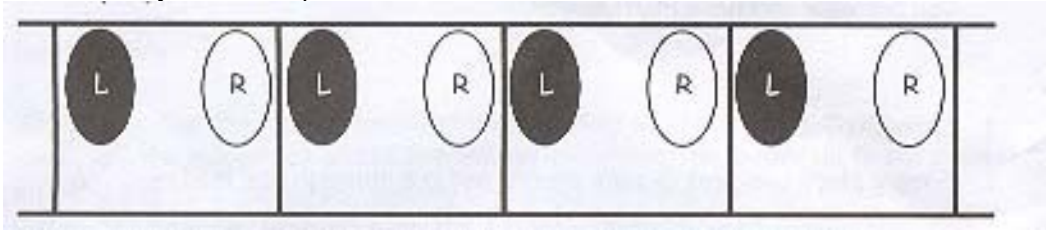
Plaats linker en rechervoet allebei in elk vak en ren door de ladder.

Zorg voor afwisseling van de startende voet bij volgende runs.

Probeer te bereiken dat de voeten de controle krijgen.

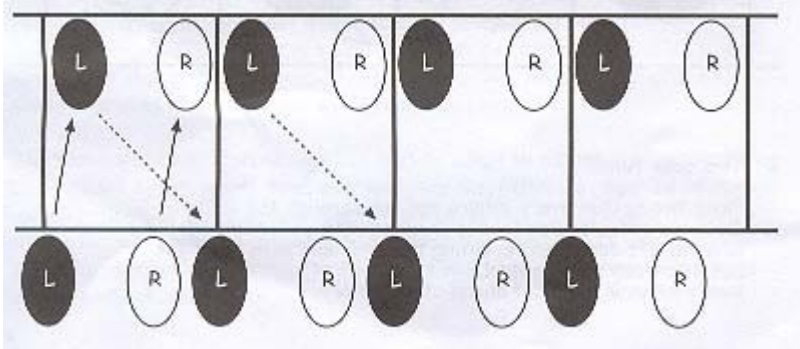
Let op dat het lichaam niet voor ligt t.o.v. de voeten.

3. De zijwaartse loop.



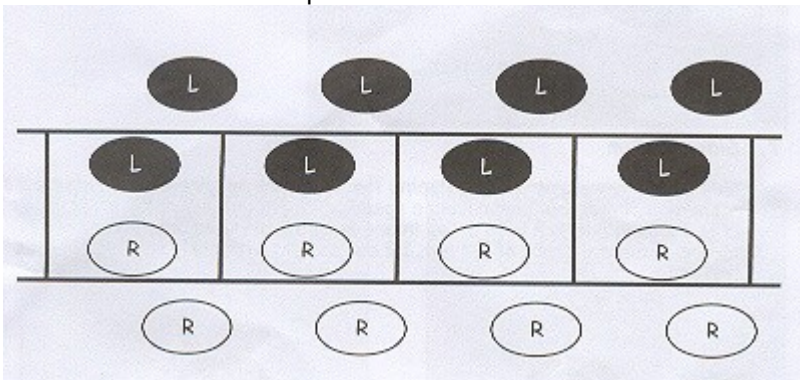
Sta voor het begin van deze loop zijwaarts aan het begin van de ladder. Loop zijwaarts door de ladder en plaats daarbij allebei de voeten in elk vak. Blijf zijwaarts de hele ladder doorlopen (voorkom het overkruisen van de voeten).

4. Zijwaartse twee binnen, twee buiten loop.



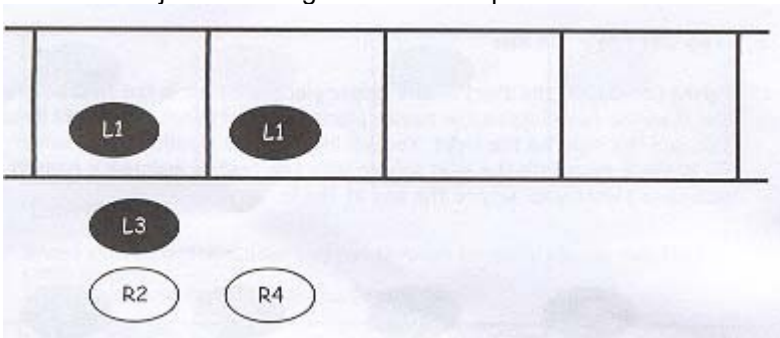
Begin in dezelfde zijwaartse houding als bij oefening 3 maar dan met het eerste laddervak voor je. Plaats twee voeten van buiten naar binnen in het eerste vak. Vervolgens breng je beide voeten beurtelings schuin naar achteren, zodanig dat je voor het tweede laddervak komt te staan (zoals bij begin van deze loop) ga op dezelfde wijze verder door de hele ladder.

5. Binnen-buiten loop



Ga weer in basishouding recht voor de ladder staan. Plaats twee voeten in het eerste laddervak. Plaats vervolgens twee voeten buiten de ladder, links aan de linkerkant en rechts aan de rechterkant. Zo zal je de ladder eigenlijk schrijlings lopen. Vanuit die positie verplaats je naar het volgende vak met twee voeten en houdt een rennende beweging aan. Op deze wijze loop je dan naar het einde van de ladder.

6. De zijwaartse langs de ladder loop.



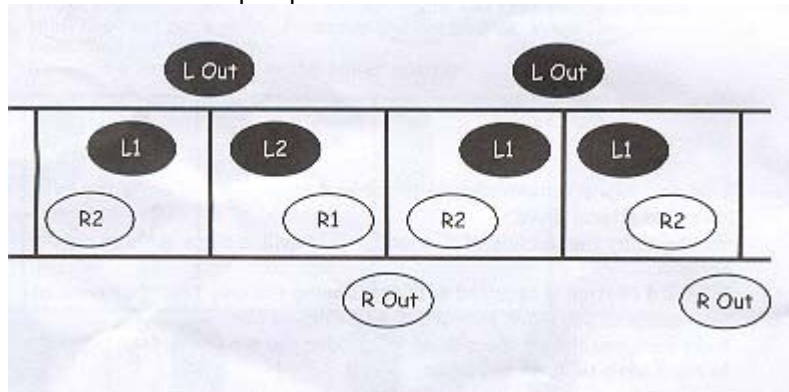


Deze vaardigheid richt zich op soepelere bewegingen tussen de heup, knie en enkel en verbetert de zijwaartse beweging.

De beweging langs de buitenkant van de ladder van deze techniek is een een/drie voorbeeld.

In een 1, 2, 3, 4 ritme dat hier nodig is, breng je bij 1 de enige voet die in het vak gaat in voorwaartse rennende beweging. Zorg ervoor dat je goed wisselt aan weerskanten van de ladder, om goed allebei de kanten van je lichaam te trainen.

#### 7. De side-steploop.



Deze techniek is perfect voor het ontwikkelde voetenwerk dat je nodig hebt voor een side-step oefening, of een patroon waarin een diagonale draai op volle snelheid in zit.

Het is een zig-zag patroon met een twee-in en een-out patroon met daarna het nieuwe laddervlak voor je. Bij deze oefening kan het je helpen door in gedachten te tellen: 1,2, out, 1,2, out.

#### Stokken

Stokken zijn prima hulpmiddelen m.b.t. coördinatie, springen en oriëntatie vermogen voor de spelers. Voor de jongste spelertjes een mooie mogelijkheid om zich in verschillende richtingen te ontwikkelen. De stokken zijn goed bruikbaar voor markeringspunten. De Stokken zijn goed te gebruiken als horders, voor huppen, voor accentspringen, dus verschillende hoogtes, stokkenloop voorwaarts, enz.

#### Latten

De latten hebben bijna dezelfde functie als de Stokken. Je kunt ze los van elkaar leggen of ze liggen vast in een Agilityladder. De latten worden het meest gebruikt voor de ladder, die het coördinatie vermogen en snel voetenwerk vergroot bij de spelers.

#### Speelse vormen

Speelse vormen zijn voor de spelers de mooiste en leukste oefeningen, die spelendewijs een groot leer- en oefenactiviteit hebben. Zeker voor de allerjongste spelers heeft het een groot effect. De oefeningen worden speels uitgevoerd, waardoor de herkenning van de leerresultaten een positieve uitwerking heeft op de motivatie.

#### Voorbeelden van speelse vormen;

##### Tikspelletjes:

middenlijn tikkertje – duuloop – ratten en raven – wisseltikkertje – schepnet tikkertje – doorgeeftikkertje – paard en ruiter.

##### Loopspelen:

achtervolgingsrace – boompje wisselen – eiland veroveren – treinrace – na-apen – opschuifloop – slalomloop – kringloop

##### Spring, duwen, trekken:

Springende kring – synchroonspringen – bokspringen – groepshoepelspringen – hinkelende kring – hinkel duw/trekkamp

##### Werp spelen:

Inhaalbal – ontwijktribal – drijbal – grensbal – jagerbal – stuiterbal - lijnbal

## WARMING UP BOVENBOUW

### Teams:

O19 1, O17 1, O17 2, O15 1, O15 2, O13 1, O13 2

**Duur:** ca 25 minuten

### Materiaal:

- 6 gele pylonen
- 6 oranje pylonen
- 4 gele hesjes
- 4 oranje hesjes
- 6 ballen (afwerkvorm + 4 tegen 4)

### Stap 1: Loopscholing

**Duur:** ca 5 minuten

### Materiaal:

- 2 pylonen (10 meter van elkaar)

**Start:** 2 rondjes inlopen met de groep op een half speelveld

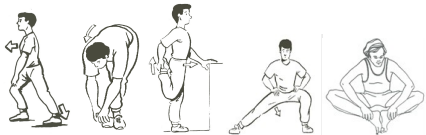
### Vormen:

1. **Gymnastiekoefeningen!**
2. **Tripping:** kleine pasjes op de voorvoeten (2x)
3. **Skipping:** middel hoge knie afzetting, hak kort op de grond (2x)
4. **Knieheffen:** hoge knie inzet, bovenbeen horizontaal (2x)
5. **Hakken / billen:** tik met de hak de bil aan (2x)
6. **Kort kaatsen:** verticale sprong, met 2 voeten, met lichte buiging in de knie (2x)
7. **Hoog kaatsen:** idem als het kort kaatsen, maar de knie hoog (2x)
8. **Binnen – buiten:** liezen in en uitdraaien
9. Alle oefeningen 1x op snelheid uitvoeren.

**Statisch rekken is niet verplicht (mag wel!)**

**O13-pupillen niet statisch rekken!**

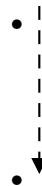
Alleen nog rekken als je spieren nog stijf zijn van een eerdere activiteit.



Kuiten, achterste dijbeenspier, voorste dijbeenspier, binnenste dijbeenspieren en liesspieren

De keeper gaat naar de loopscholing zijn eigen warming up doen met leider, reservespeler of reservekeeper.

### Plattegrond:



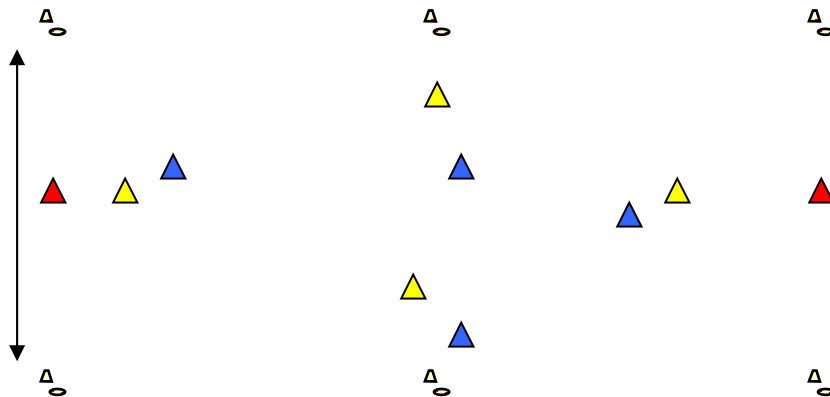
**Stap 2: 4 tegen 4 met 2 kaatsers**

**Duur:** 2x 5 minuten

**Materiaal:**

- 6 pylonen
- 4 oranje hesjes
- 4 gele hesjes
- 3 ballen

**Afmetingen:** 40x20 meter



**Inhoud:**

Er wordt 4 tegen 4 met 2 kaatsers gespeeld (overige wissels trappen de keeper warm!)  
De kaatsers worden naar een aantal minuten omgewisseld. De bal uit is indribbelen of inpassen.

**Aandachtspunten:**

- Veel beweging zonder bal
- Ruimte creëren voor elkaar
- Juiste balsnelheid hanteren
- Moment van inspelen en vragen
- Optimaal gebruik maken van de ruimte

**Stap 3: Afwerkvorm (ruitvorm)**

**Duur:** 6 minuten

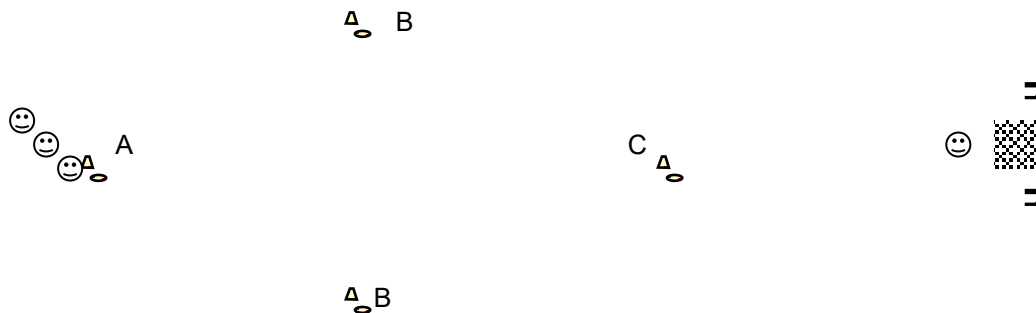
**Materiaal:**

- 4 pylonen
- Doel
- 6 ballen

**Afmetingen:**

A – C = 15 meter

B – B = 10 meter



**Inhoud:**

We spelen een afwerkvorm met de volgende variaties:

1. A speelt naar B, B kaatst op A, A speelt naar C, C kaatst op B, B rond af op doel.
2. A speelt naar C, B maakt een vooractie om de bal te krijgen. C kaatst op de opkomende B, B werkt af.

**Doorwisselen:**

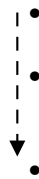
- A naar B, B naar C, C de bal halen en bij A aansluiten

**Stap 4:** afsluiting

**Duur:** ca 1 minuut

**Materiaal:**

- 2 pylonen
1. 2x voorwaartse tripling tot 2<sup>e</sup> pylon, versnellen tot laatste pylon
  2. 2x zijwaarts tripling tot 2<sup>e</sup> pylon, versnellen tot laatste pylon
  3. 2x zijwaarts tripling met de rug naar elkaar toe, en versnellen
  4. 2x kort kaatsen tot 2<sup>e</sup> pylon, versnellen tot laatste pylon

**Plattegrond:****WARMING UP ONDERBOUW****Teams:**

O11 1, O11 2, O11 3, O11 4, O9 1, O9 2, O9 3, O9 4

**Duur:** ca 15 minuten

**Materiaal:**

- 12 pylonen
- 5 ballen (4 voor de spelers en 1 voor de keeper)

**Stap 1:** Loopscholing

**Duur:** ca 6 minuten

**Materiaal:**

- 2 pylonen (10 meter uit elkaar)

**Start:** 2 rondjes inlopen met de groep op een half speelveld

**Vormen:**

1. **Tripling:** kleine pasjes op de voorvoeten (2x)
2. **Skiping:** middel hoge knie afzetting, hak kort op de grond (2x)
3. **Knieheffen:** hoge knie inzet, bovenbeen horizontaal (2x)
4. **Hakken / billen:** tik met de hak de bil aan (2x)
5. **Kort kaatsen:** verticale sprong, met 2 voeten, met lichte buiging in de knie (2x)
6. **Hoog kaatsen:** idem als het kort kaatsen, maar de knie hoog (2x)
7. Alle oefeningen 1x op snelheid

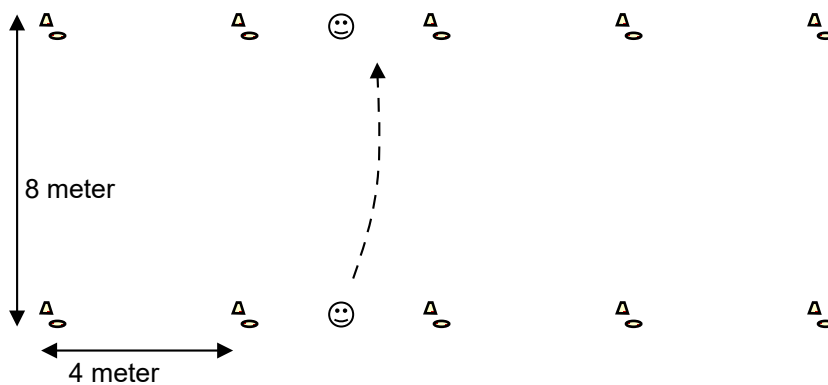
**Plattegrond:**

De keeper gaat naar de loopscholing zijn eigen warming up doen met leider, reservespeler of reservekeeper.

**Niet statisch rekken!**

**Stap 2: Passen en trappen (8 spelers)****Duur:** ca 5 minuten**Materiaal:**

- 10 pylonen
- 4 ballen

**Inhoud:**

De 8 spelers gaan in 2-tallen tegenover elkaar staan. De keeper wordt in deze tijd warm geschoten. De spelers spelen de bal gedurende 5 minuten op hun lijn de bal over. Let op de volgende aandachtspunten:

- Met zowel rechts als links de bal spelen
- Balsnelheid
- Met zowel rechts als links de bal aannemen
- Bewegen op hun plaats

**Stap 3: Passeervorm (1 tegen 1)****Duur:** ca 5 minuten**Materiaal:**

- 10 pylonen
- 4 ballen

**Inhoud:**

We behouden dezelfde groepen als stap 1. De speler met de bal dribbelt in en probeert over de lijn van de tegenstander te dribbelen. De tegenstander probeert de bal af te pakken. Als de bal uit is of er is gescoord de bal op nieuw innemen. De spelers houden hun punten bij.

**Doorwisselen:**

- Na 1 minuut doorwisselen (nieuwe tegenstanders)

**Duur:** 3x1 minuut

Wisseltijd: 30 sec.

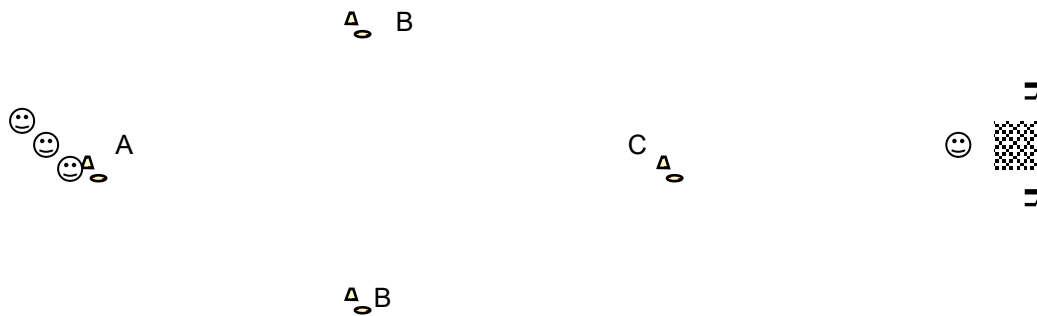
**Stap 4: Afwerkvorm (ruitvorm)****Duur:** 6 minuten**Materiaal:**

- 4 pylonen
- Doel
- 6 ballen

**Afmetingen:**

A – C = 15 meter

B – B = 10 meter

**Inhoud:**

We spelen een afwerkvorm met de volgende variaties:

3. A speelt naar B, B kaatst op A, A speelt naar C, C kaatst op B, B rond af op doel.
4. A speelt naar C, B maakt een vooractie om de bal te krijgen. C kaatst op de opkomende B, B werkt af.

**Doorwisselen:**

- A naar B, B naar C, C de bal halen en bij A aansluiten

Ron Schapendonk &amp; Jan Burg

## Aanvullingen:

- Wat behandelen we nog meer in de looptraining, c.q. loopscholing?
  1. Wenden en keren (laag zitten)
  2. Sprongkracht / explosiviteit.
  3. Kaatsen
- Waarom is dit zo belangrijk?  
Loopscholing is eigenlijk een onderdeel van de coördinatie. Bij de coördinatie worden de loopbewegingen als het ware in stukjes geknipt en geoefend. Door dit veel te doen, leer je de bewegingen te verfijnen, waardoor spelers steeds beter gaan lopen. Het is steeds een samenwerking tussen het zenuwstelsel en voetenwerk. Loopscholing is efficiënt als deze voetbalgericht is en altijd in voetbalspecifieke oefeningen worden uitgevoerd.
- Welke oefeningen zouden we nog kunnen doen?
  - Oefeningen met bal i.c.m. afwerken op het doel. Deze oefeningen zijn voor zowel de keepers als voor de spelers van groot belang. In deze vormen komen de technische en fysieke vaardigheden optimaal aan bod.
  - Oefeningen zoals balanstraining, ademhalingsoefeningen, gymnastiekoefeningen (romp, heup, bil) jeugdkracht oefeningen.

- Voetbal is een sport die samen wordt gespeeld, maar de basis is het optimaal functioneren van de individu.
- Een goed ontwikkeld coördinatievermogen optimaliseert het prestatievermogen van de speler in 1-1 duels, verbetert de dribbelkwaliteiten en geeft de speler een beter spelinzicht.
- Snelheid is afhankelijk van de kracht die je moet leveren. Coördinatie, techniek en gevoel zijn erg bepalend voor je snelheid.
- Juiste jeugdkrachtvormen verstevigt de rompstabiliteit en beenderstelsel. Belangrijk is wel, dat de trainer de groep goed kent en weet wat wel en niet kan bij jeugdspelers. Jeugdkrachttraining onder deskundige begeleiding levert bijna geen blessures op.
- Goede coördinatie en lenigheid is een prioriteit voor het uitvoeren van de motorische vaardigheden.
- Explosiviteit heeft alles te maken met snel zijn op de eerste meters, sprongkracht is hierbij een belangrijke schakel samen met reactievermogen en kracht.
- Snelheid is erg afhankelijk van de kracht die je moet leveren. Coördinatie, techniek en concentratie zijn bepalend voor je snelheid.
- Het fysieke vermogen van de speler, zijn de basis motorische vaardigheden, lenigheid, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen die eenheid moeten vormen in een goed ontwikkeld coördinatievermogen.
- Een goede coördinatie helpt je moeilijke bewegingen beter en gemakkelijker te beheersen.
- Stabiliteitstraining moet in elke leeftijdsgroep aan de orde komen.
- Spelers moeten steeds vreugde aan de trainingen beleven
- Spelers moeten de tijd krijgen om te oefenen.
- Verwacht niet meteen resultaat, het heeft tijd nodig.
- Variatie in de vormen en materiaal: verschillende soorten ballen, tempo wisselingen, enz.
- Niet langer dan 30 min. trainen.
- Spelers de tijd geven om de oefeningen te beheersen.

***! Bij de trainingen voor de spelers is plezier in de sport erg belangrijk, waardoor ze makkelijker tot goede prestaties komen.***

**Seizoen (jaar) planning fysieke voetbaltraining v.v. DSC 2020 – 2030****Start voorbereiding augustus - september**

Week: 1 t/m 4 Duur training: 30 minuten

**Omschrijving oefeningen:**

Gymnastiek oefeningen - Rompstabiliteit - Looptechniek

**!! Accent ligt de hele voorbereiding op "LOOPTECHNIEK"**

Basis oefeningen, zoals armen zwaaien, bovenlichaam oefeningen. Romp oefeningen, planken

evenwichtsvormen. De loopscholing / techniek, de juiste techniek gaan beheersen. De basisvaardigheden lenigheid en coördinatie

komen dan het meeste aan bod. Start: 10 min gymnastiek en rompstabiliteit (lenigheid). De voorbereiding is er

om veel aandacht te schenken aan de looptechniek. Het moet een warming-up zijn voor het voetbalseizoen, dus een opbouw

naar de competitie toe. Hoe beter de techniek, des te beter we aan de wedstrijd kunnen beginnen en niet onbelangrijk, kunnen uit voetballen!

**Start 1e helft competitie september - december**

Week: 5 t/m 19 Duur training: 30 minuten

**Omschrijving oefeningen:**

In deze trainingen staan de 5 basis grondvaardigheden centraal. Lenigheid - Kracht - Snelheid - Uithoudingsvermogen - Coördinatie.

Spelers moeten veelzijdig bewegen d.m.v. lopen, springen en werpen. Verder zal er aandacht besteed worden aan jeugdkracht.

Door dit te trainen wordt de rompstabiliteit en het beenderstelsel verstevigt. Uiteindelijke doel is: het volledig beheersen van de

5 grondeigenschappen binnen de fysieke voetbaltraining. De 30 min zullen worden gesplitst in 3 x 10 min per onderdeel.

Start: 10 min gymnastiek en rompstabiliteit (lenigheid). Dan wordt er vervolgens 20 minuten aandacht besteed aan

de andere 4 grondeigenschappen. Vanaf week 5 tot week 19 zullen de spelers gevolgd worden in hun individuele ontwikkeling. Dit zal

ook d.m.v. evaluatieformulieren bijgehouden worden.

**Begin winterstop december**

Alle spelers van de standaardelftallen worden tussentijds beoordeeld met een gemiddeld cijfer. Korte evaluatie met de trainers

Voor trainers die door trainen met een mindere intensiteit (bv door het koude weer); blijf gymnastiek oefeningen,

rompstabiliteit en lenigheidsoefeningen doen. Trek ook goed functionele kleding aan en bv handschoenen en muts.

Koude handen beïnvloeden de totale motoriek en daar mee ook de voetbalprestaties.

**Einde winterstop, start 2e helft competitie februari**

Week: 20 t/m 40

**Omschrijving oefeningen:**

Starten met de basis loop/ techniek scholing en vervolgens weer de onderdelen uitvoeren zoals

in de weken 5 - 19 voor de winterstop. Het accent zal dan liggen op de perfecte en optimale beheerste

uitvoering van de 5 grondeigenschappen. Lenigheid-kracht-snelheid-uithoudingsvermogen-coördinatie

**Einde competitie mei**

Evaluatie met de trainers en spelers van de standaard elftallen over de ervaringen en het leereffect van

trainingen. De beoordelingsformulieren worden aangepast en ondertekend met een totaalcijfer.



Met deze jaarplanning willen we binnen de voetbalvereniging D.S.C een structurele fysieke voetbaltraining realiseren. Jeugdvoetballers de kans geven om zich individueel optimaal te ontwikkelen m.b.t. de fysieke vaardigheden als voetballer.

**Ron Schapendonk**

*Fysieke trainer voetbal*