

Programma

Introductie

Dennis van den IJssel

Uitleg

Wat? Waarom?

Toepassing

Hoe?

Q en A

Per onderwerp



De voorbereiding op het nieuwe seizoen

- de impact van Corona
- hoe prepareer ik mijn team voor een sterke seizoenstart?
- hoe periodiseer je voetbalontwikkeling en voetbalconditie naast elkaar?
- welke trainingsvormen passen daarbij?
- hoe train je verschillende strategieën en scenario's?



De impact van Corona

Fysieke en mentale impact

Technische en tactische impact

Consequenties voor de start van de voorbereidingsperiode:

- belastbaarheid laag
- kies verantwoorde arbeid en volledige rust
- start met twee neutrale weken en 'kijk' wat er gebeurt
- blijf in gesprek met spelers en 'toets' de intensiteit per training (Session RPE)
- neem veel meer tijd voor de voorbereiding



RPE

Borg-schaal voor het inschatten van inspanning

0	Rust
1	Heel Licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel Zwaar
8	Heel Zwaar
9	Heel Heel Zwaar
10	Maximaal

Table 2

Example of calculating internal training load with session-RPE

Internal TL = session-RPE × duration (minutes)

If an athlete indicated that an exercise bout lasting 60 minutes was hard (RPE = 5) the internal TL for that session could be determined using the following calculation

Internal TL = 5 × 60 = 300 AU

AU = arbitrary units; RPE = rate of perceived exertion; TL = training loads.

Hoe prepareer ik mijn team voor een sterke seizoenstart?

Kick Off club <-> staf <-> spelers

- Interactief
- Verwachtingen (wat geef je? wat krijg je terug?)
- Succesfactoren (Chelsea, Villareal t.o.v. City en United)
- Omgangsvormen (communicatie, bijdrage team, houding en gedrag, geen grijs gebied)
- 'Accepteer elkaars verschillen, Respecteer elkaars kwaliteiten, Samen gaan voor 1 doel'

Introduceren werkwijze

- Plezier-Progressie-Presentatie=Prestatie
- Binnen de lijnen Eerst maximaal 'je best doen' als voetballer
- Buiten de lijnen Wat is jouw bijdrage aan het team als mens?

Beïnvloeden van de individuele speler

- Begrijpen Kunnen Willen
- Gebruiksaanwijzing of 'code' van de speler 'kraken'

Beïnvloeden van de groep

- App groepen doelverdedigers/verdedigers, middenvelders, aanvallers
- Beelden selecteren en presenteren

Geduld

- Proces van planmatig en gestructureerd werken als basis voor lange termijn succes

Hoe periodiseer je voetbalontwikkeling en voetbalconditie naast elkaar?

Parameters afstand, speed tot 17.5 km uur, sprint vanaf 22.5 km uur, acceleraties, hartslag

afstand speed acceleratie HR

klein



klein

1v1, 2v2, 3v3, 4v4

medium



medium

5v5, 6v6, 7v7

groot

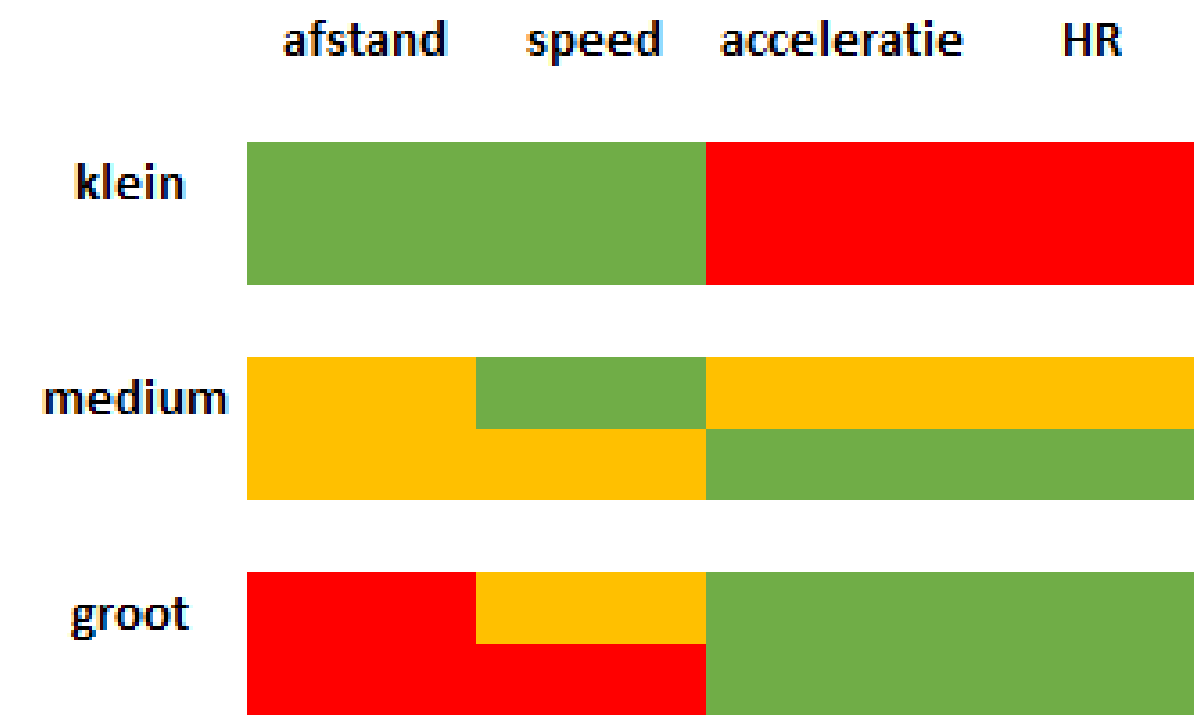


groot

8v8, 9v9, 10v10, 11v11

Hoe periodiseer je voetbalontwikkeling en voetbalconditie naast elkaar?

Afstand, speed/sprint, acceleratie, HR



klein 1v1, 2v2, 3v3, 4v4

medium 5v5, 6v6, 7v7

groot 8v8, 9v9, 10v10, 11v11

Periodiseren is meer dan tijd en frequentie!

- Speelveld** 10m lengte en 7m breedte per speler?
- Spelers** 2v2 of 4v4 in 30/20m?
- Spelregels** met/zonder omschakeling middenlijn?
- Accenten** hoog druk zetten of counter?
- Aanspeelpunten** 4v4 of 4v4 + 3?
- Tijd** maximaal 8 seconden?
- Aantal herhalingen**
- Aantal series**

Hoe periodiseer je voetbalontwikkeling en voetbalconditie naast elkaar?

Periodiseren is meer dan tijd!

Voetbalontwikkeling + Voetbalconditie

Speelveld	10m/7.5m per speler?	1v1	10m lengte	7m breedte
		2v2	20m	14m
Spelers	2v2 of 4v4 in 30/20m?	3v3	30m	21m
		4v4	40m	28m
Spelregels	met omschakeling middenlijn?			
		5v5	50m lengte	35m breedte
Accenten	hoog druk zetten of counter?	6v6	60m	42m
		7v7	70m	49m
Aanspeelpunten	4v4 of 4v4 + 3?			
		8v8	80m lengte	56m breedte
Tijd		9v9	90m	63m
Aantal herhalingen		10v10	heel veld	
		11v11	heel veld	
Aantal series				

Hoe periodiseer je voetbalontwikkeling en voetbalconditie naast elkaar?

1v1 **10/7**

2v2 **20/14**

3v3 **30/21**

4v4 **40/28**

licht **20"/30"/45"/60"** **ronde duur 155" (2.35 min)**

middel **30"/45"/60"/75"** **ronde duur 210" (3.30 min)**

zwaar **45"/75"/90"/105"** **ronde duur 315" (5.15 min)**

rust **180", 240", 300"** **3 min, 4 min of 5 min**

- Stap 1 standaard
- Stap 2 verplicht aan- en terugsluiten lengte
- Stap 3 verplicht aan- en terugsluiten lengte
maximaal 3 vakken breedte
- Stap 4 spel hervatting bij de middenlijn



Trainingsvorm 2

Trainingsvorm boven

- Afwerken 3 tegen 2
- OAV
- Verdedigen 2 tegen 3

Trainingsvorm onder

- Aanvallen 2 tegen 1
- OAV
- Verdedigen 2 tegen 3



Trainingsvorm 3

10 + 2 spelers

					<i>klok</i>	Namen
			1	1v1	30	1
		2	3	2v2	1,15	2
	4	5	1	3v3	2,15	3
2	3	4	5	4v4	3,3	4
						5
			2	1v1		
		3	4	2v2		
	5	1	2	3v3		
3	4	5	1	4v4		1
						2
			3	1v1		3
		4	5	2v2		4
	1	2	3	3v3		5
4	5	1	2	4v4		
			4	1v1		
		5	1	2v2		
	2	3	4	3v3		
5	1	2	3	4v4		
			5	1v1		
		1	2	2v2		
	3	4	5	3v3		
1	2	3	4	4v4		

licht
20"/30"/45"/60"

middel
30"/45"/60"/75"

zwaar
45"/75"/90"/105"



Een overzicht

Week 1 + 2

Voetbalvormen medium en groot

Volledig herstel + 0 meting

Week 3 + 4

Verhogen omvang

Intro hogere snelheden met voldoende rust

Week 5 + 6

Verhogen intensiteit

Intro hogere snelheden met minder rust

afstand speed acceleratie HR

klein



medium



groot



Afstand

Speed

Sprint

Acceleraties

Week 1 + 2

hoog

medium

laag

laag

Week 3 + 4

hoog

medium/hoog

laag/medium

laag/medium

Week 5 + 6

medium

hoog

medium/hoog

medium/hoog

Een uitwerking

Week		T1		T2		T3		W
1		svb 6 x 60 14 sec		svb 7 x 60 14 sec		svb 8 x 60 14 sec		0 meting
		5 x 2 M-'2		6 x 2 M-'2		6 x 2.5 M-'2		6 x 6 G
		3 x 3 M-'1		4 x 3 M-'1		5 x 3 M-'1		
		2 x 5 G-'2		3 x 5 G-'2		3 x 5 G-'2		
2		svb 6 x 60 12 sec		svb 7 x 60 12 sec		svb 8 x 60 12 sec		2 x 30 minuten
		6 x 2.5 M-'2		6 x 3 M-'2		6 x 3.5 M-'2		
		5 x 3 M-'2		6 x 3 M-'2		4 x 6 G-'2		
		2 x 6 G-'2		3 x 6 G-'2		6 x 3 M-'2		

Hoe train je verschillende strategieën en scenario's?

Strategie

- Opbouw met 3 of 4 spelers?
- Middenveld met 3, 4, 5 of 6 spelers?
- Aanvallen met een dynamische of vaste zijkant(en)?

Scenario

-11v10

-10v11

-Achterstand

-Voorsprong

-Must Win

-Niet verliezen

-Weersomstandigheden

-Veldomstandigheden

-Start 1^e helft 15-15-15

-Start 2^e helft 15-15-15

Heb je interesse in persoonlijke begeleiding en coaching of in een kleine groep?

dennis@decompletetechniek.nl

Op zoek naar je droombaan?

dennis@decompletetechniek.nl

Ons team experts en onze expertise richt zich op:

Voetbal	succesfactoren van succesvolle teams, speelwijze, wedstrijdplan, trainingsvormen
Periodisering	periodisering per jaar, maand, week
Ontwikkeling	spelers (team, linie, individu), staf en clubcultuur
Mentaal	de juiste mindset en juiste (instrinsieke) motivatie bij je spelersgroep
Videoanalyse	als meerwaarde en verschilmaker