

Informatiemap & Afspraken



**Vorbereidingsprogramma
IPU15
Seizoen 2016 - 2017**



Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Communicatie	4
Algemene Club afspraken	5
Ploeg-afspraken	6
Kunstgras.....	8
Agenda	9
Technisch & fysisch voorbereidingsprogramma	11
En verder.....	35
Slotwoord.....	37



Inleiding

Beste speler,

In dit document kan u alvast enkele afspraken rond het komende voetbalseizoen terugvinden. Om de start van het nieuwe voetbalseizoen niet te missen, vind je hierbij eveneens een voorbereidingsprogramma.

Dit voorbereidingsprogramma legt vooral de nadruk op **techniek**. Techniek is en zal ook altijd heel belangrijk zijn in het voetbal. Bovendien is het zo dat techniek perfect te oefenen is. Wil je een technisch begaafde speler worden dan moet je dus zeker een extra inspanning doen. Het hierbij gevoegde technisch voorbereidingsprogramma kan al een eerste aanzet geven. Let wel het is een flinke boterham, die toch wat tijd zal in beslag nemen om zorgvuldig door te nemen. Maar het loont zeker de moeite.

Hoe pak je het nu best praktisch aan? Probeer **zoveel mogelijk** te oefenen en zelfs **liefst elke dag** (ongeveer 30 minuten per dag).

Let wel : ambitieuze voetballers nemen ook hun voorbereidingsprogramma mee op reis.

Het technisch voorbereidingsprogramma zelf bestaat uit een aantal grote blokken : *ball mastery, receiving, passing, jongleren en moves*. Het is niet de bedoeling om steeds alle oefeningen tijdens je oefenmoment te doorlopen.

De blokken ball mastery en jongleren komen altijd respectievelijk aan het begin en het einde van ieder oefenmoment terug. Het thema van het centrale oefengedeelte kun je zelf invullen waarbij je de keuze hebt tussen receiving, moves of passing.

Het schema verder in document zal dit ongetwijfeld verduidelijken.

Wie 3 keer per week intens traint en zijn wedstrijd speelt zou gedurende het seizoen fysisch in orde moeten zijn. Let wel **niets weerhoudt** ons om toch wat fysische voorbereidingen te treffen.

Misschien is het voor spelers die weten van zichzelf dat ze het op fysische vlak wat moeilijker hebben, nuttig om vooraf toch wat fysische arbeid te verrichten. Daarvoor heb ik eveneens een fysisch voorbereidingsprogramma opgesteld. Het staat je vrij dit schema te volgen.

Eén ding is zeker : het kan in ieder geval geen kwaad en iedereen moet zelf bepalen hoe ver hij daar in gaat.

Ik hoop je met deze voorbereidingsschema's voldoende materiaal te hebben gegeven waarmee je jezelf optimaal kan voorbereiden op het komende seizoen.

Ik wens je alvast een prettige vakantie en vooral veel oefenplezier toe.

Trainer Geert Versavel



Communicatie

Trainer

Naam : Geert Versavel
Adres: Baliebrugstraat 5
8020 Ruddervoorde
GSM: +32 495 216 249
E-mail: geert@tiffodesign.be

Keepertrainer

Naam : Jurgen Delameillieure
GSM: +32 493 503 931
E-mail: jurgen.de.lameillieure@skynet.be

Coördinatoren

Naam :	Johan Coudyser (middenbouw)	Naam:	Kris Defreyne (algemeen)
GSM:	+32 477 947 483	GSM:	+32 499 199 896
E-mail:	johan.coudyser@telenet.be	E-mail:	kris.defreyne@skynet.be

Kledij

Naam : Bianca Degraeve & Ann Verkeyn
GSM: +32 472 535 431 (Bianca)
Website: www.kmtorhoutjeugd.be/km-shop



Algemene Club afspraken

- ✓ Blijf ons volgen en raadpleeg regelmatig onze website **www.kmtorhoutjeugd.be**
- ✓ Iedereen blijft **vòòr de training** in de kleedkamer en kleedt zich rustig aan
- ✓ Na de training keert iedereen **gezamenlijk & al wandelend** terug naar de kleedkamer
- ✓ Kleedkamers: verantwoordelijken worden via beurtrol aangesteld om de gebruikte ruimtes te poetsen na ieder gebruik. €5 boete wordt aangerekend indien kleedkamers vuil achterblijven.
- ✓ **Douchen verplicht** (uitzondering voor ploegen die op Rozeveldterrein trainen)
- ✓ De uitgangskledij van KM Torhout dragen op wedstrijddagen, verboden om met deze kledij te trainen!
- ✓ **Winterregeling kledij:** geen blote benen & armen, steeds aangepaste kledij mee in voetbalzak in geval van slechte weeromstandigheden: regenjas, handschoenen, thermische broek/trui, muts, .
- ✓ Het is verboden KMT-kledij incl. sporttassen te bedrukken! Je kan je kledij wel voorzien met je naam via een naamlintje, sleutelhanger, ...
- ✓ Materiaal samen opruimen na de training: ballen, potjes, spelers via beurtrol of verliezers bij cooling down.
- ✓ Raadpleging kinesist: nog steeds gangbaar op maandagavond van 19U tot 20U op de Velodroom (kleedkamers). Deze is gratis te raadplegen. Goedkeuring eigen kinesist is steeds vereist om daarna terug te hervatten! Iedere week wordt een overzicht verstuurd naar de trainers ivm de progressie van kwetsuren
- ✓ Data clinics: van 15/08/2016 tot en met 19/08/2016
- ✓ Regeling bij sportongevallen (zie www.kmtorhoutjeugd.be/sportongeval-2)
- ✓ Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor eigen materiaal (gsm, geld, sportmateriaal,...) en kunnen gebruik maken van de lockers (1€ nodig).
- ✓ Spelers dragen altijd beenbeschermers op training / wedstrijd.



- ✓ Regeling bij uitwedstrijden: verplaatsingen met de bus of met de auto. Indien spelers rechtstreeks gaan toestemming vragen aan coördinator Johan Coudyser én Trainer Geert. Dit moet minimum één week op voorhand gebeuren

Ploeg-afspraken

Algemeen

- ✓ Volg via onze blog alle laatste nieuwtjes, data, selecties, enz....
www.bloggen.be/kmtorhoutipu15/
- ✓ Bij het toekomen steeds goede dag zeggen tegen trainer(s), bestuursleden, begeleiders,...
- ✓ Iedere speler is verplicht om zijn schoenen te wassen en ervoor te zorgen dat deze proper zijn voor iedere training/wedstrijd. Laat de spelers zelf hiervoor verantwoordelijk zijn alsook voor het klaarmaken van hun sporttas
- ✓ Verwittigen bij afwezigheid op training & wedstrijd.
Spelers dienen ten laatste dag vòòr de training te verwittigen bij afwezigheid, en minimum één week op voorhand voor wedstrijden. Verwittigen MOET via sms of e-mail MAAR op trainingsdagen en wedstrijddagen via sms of bellen!
- ✓ Voor de trainingen/wedstrijden worden 2 verantwoordelijken per week aangesteld, die ervoor zorgen dat de rust wordt bewaard voor en na de training/wedstrijd. Zij verlaten als laatste de kleedkamer en zien na of er niets is achter gebleven
- ✓ Respect !!! onderling tussen spelers, tegenover trainers en begeleiders, tegenstrevers, scheidsrechters, ouders, enz.



Training

- ✓ Spelers zijn ten laatste **15 minuten** voor de start van de training aanwezig in de kleedkamer, we vertrekken 5 minuten voor de start van de training in groep (wandelen en rustig) naar het trainingsveld
- ✓ **Douchen verplicht** (uitzondering voor ploegen die op Rozeveldterrein trainen) : teenslippers worden aangeraden !
- ✓ Spelers dragen altijd beenbeschermers op training
- ✓ Spelers hebben steeds drank met zich mee op training en drinken steeds uit hun **eigen** drinkbus
- ✓ Er worden geen ballen genomen zonder toestemming en er wordt niet op losliggende ballen getrapt tijdens de training
- ✓ Na de training helpt iedereen met het verzamelen en het opbergen van het gebruikte oefenmateriaal
- ✓ Elke speler beschikt over een **hartslagmeter!!!**

Wedstrijd/Tornooi

- ✓ Spelers hebben steeds hun **ID** bij.
- ✓ **Douchen verplicht** : teenslippers worden aangeraden !
- ✓ Spelers dragen altijd beenbeschermers op een wedstrijd
- ✓ Spelers hebben steeds drank (eigen drinkbus), 1 stuk fruit, (peper)koek, met zich mee op wedstrijd
- ✓ We vertrekken steeds met de voltallige spelersgroep richting speelveld en keren na de wedstrijd samen terug richting kleedkamer.
- ✓ Na een wedstrijd lopen we steeds uit !



- ✓ Spelers zijn verplicht om de verplaatsing met de bus te maken. Indien er toch spelers met eigen vervoer wensen te gaan, dient er zowel aan coördinator Johan en trainer Geert minimum één week vòòr de verplaatsing toestemming gevraagd te worden
- ✓ Iedereen is verplicht om voor en na de wedstrijd KM polo en training aan te doen, de opwarming zal gebeuren in T-shirt en sweater van Patrick

Kunstgras

Vanaf dit seizoen beschikken we over één kunstgras veld. Er wordt door het jeugdbestuur nog een reglement opgesteld inzake het gebruik van het kunstgrasveld, dit zal u later nog ontvangen.

Het veld zou, indien alles vlot verloopt, klaar zijn rond 7 juli 2016.

Elke jeugdploeg zal om de 2 weken 1 training afwerken op dit veld.

Enkele aandachtspunten :

- ✓ Het gebruik van pinnen (slalomstokken) of andere puntige objecten is verboden
- ✓ Gebruik van ijzeren studs is verboden – aangepaste schoenen is een must !
- ✓ Het betreden van het veld met vuile, ongewassen schoenen is verboden
- ✓ Rook- en etenswaren zijn verboden
- ✓ Het verslepen van alle soorten trainingsmateriaal zoals doelen etc. alles moet opgetild worden!



Agenda

Op donderdag **28 juli verwacht ik jullie om 18u30** voor het afnemen van een conditionele test aan het sportstadion. Iedereen aanwezig & mert hartslagmeter!!!

We starten onze ploegtrainingen op **maandag 1 augustus 2016** !

Trainingsdagen:

Dag	Tijdstip	Locatie
Maandag	19u30 – 21u00	W1: Sportstadion S2 W2: Kunstgras
Dinsdag	19u30 – 21u00	S2
Donderdag	18u00 – 19u	S2

(Maandag Training Sportstadion S2 = maandag 1/aug - maandag 29/aug - maandag 12/sep - maandag 26/sep - maandag 10/okt - maandag 24/okt - maandag 7/nov - maandag 21/nov - maandag 5/dec - maandag 2/jan - maandag 16/jan - maandag 30/jan - maandag 13/feb - maandag 27/feb - maandag 12/mrt - maandag 26/mrt - maandag 9/apr - maandag 23/apr)

(Maandag Training Kunstgras = maandag 8/aug - maandag 22/aug - maandag 5/sep - maandag 19/sep - maandag 3/okt - maandag 17/okt - maandag 31/okt - maandag 14/nov - maandag 28/nov - maandag 12/dec - maandag 9/jan - maandag 23/jan - maandag 6/feb - maandag 20/feb - maandag 6/mrt - maandag 20/mrt - maandag 3/apr - maandag 17/apr)

GEEN TRAINING OP MAANDAG 15 AUGUSTUS

Voorbereidingsschema:

Overzicht wedstrijden/Tornooien tijdens de voorbereidingsperiode. Meer info volgt later.

- ✓ Zaterdag 6 augustus wedstrijd KM – Moeskroen 14u00 (S1)
- ✓ Zaterdag 13 augustus wedstrijd KM – Diksmuide 13u30 (Kunstgras)
JEUGDDAG
- ✓ Zaterdag 20 augustus tornooi Harelbeke 10u00 – 17u00
- ✓ Zaterdag 27 augustus wedstrijd KM – Zulte 14u00 (S1)



Keepertraining:

Deze gaat door op maandag van 19u30 - 20u45 op het Rozeveld (Korenbloemstraat 65 Torhout).

Regeling onder voorbehoud, hiervoor wordt er via de jeugdsite (via TEAMS) een aparte pagina voorzien voor de keepers om zo de planning op te volgen

Looptraining:

Twee keer in de maand wordt een looptraining aangeboden. Meer info hierover volgt er nog.

Competitiestart:

Onze competitie start op zaterdag 3 september 2016.

Kalender volgt nog



Technisch & fysisch voorbereidingsprogramma

Met dit programma geef ik tips mee om zelf een trainingsplan op te stellen rekening houdend met de verschillende elementen die nodig zijn om de conditie aan te scherpen.

In totaal spreken we over een “5 weken” programma.

Vijf weken is een lange periode.....voor wie NIETS van sportactiviteit zou doen.

Aandachtspunten

- ✓ Meer is niet altijd beter, opteer voor kwaliteit boven kwantiteit
- ✓ Je moet niet willen pieken naar de 1^{ste} training, bouw rustig op. Ik heb spelers nodig van juli tot mei. Dus conditie op peil houden in de vakantie is de boodschap.
- ✓ Let op voor kwetsuren !!! Train niet met lichte pijn. Voorwaarde en doel is om 100% blessure vrij naar de 1^{ste} training te komen ! Niets doen is uiteraard uit den boze !!
- ✓ Je traint voor jezelf, niet voor mij of wie dan ook. Wees eerlijk voor jezelf.
- ✓ Het beste moment is in de ochtend. Tegen de avond vinden we teveel en te makkelijke excuses om niet te moeten trainen.
- ✓ Drink voldoende voor, tijdens en na de sportactiviteit...maar enkel mineraalwater of specifieke dorstlesser ☺
- ✓ Train met het juiste materiaal en tracht zo weinig mogelijk op een harde ondergrond te lopen
- ✓ ...en vooral vergeet niet te genieten van rust en ontspanning gedurende deze voetballoze weken....



Het technisch voorbereidingsprogramma

Hierbij meer toelichting bij het inplannen van de **dagelijkse** oefenmomenten.

⇒ Voorbeeld praktische indeling van je oefenmoment

Ball Mastery	5 minuten
Keuze uit : → Passing → Receiving → Moves	15 a 20 minuten
Jongleren	5 minuten
TOTALE DUUR	30 minuten

⇒ Ter verduidelijking een voorbeeld van een weekschema

Dag 1	Ball Mastery Reeks 1	5 minuten
	Thema Receiving	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 2	Ball Mastery Reeks 2	5 minuten
	Thema Passing	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 3	Ball Mastery Reeks 1	5 minuten
	Thema Moves	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 4	Ball Mastery Reeks 2	5 minuten
	Thema Receiving	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 5	Ball Mastery Reeks 1	5 minuten
	Thema Passing	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 6	Ball Mastery Reeks 2	5 minuten
	Thema Moves	20 minuten
	Jongleren	5 minuten
		30 minuten
Dag 7	Rustdag / vrij te kiezen	

Ball Mastery

Er worden 2 reeksen van 5 oefeningen aangeboden. Doorloop de ene keer de oefeningen van de ene reeks en de andere keer de oefeningen van de andere reeks.

Bedoeling: snel voetenwerk, balvaardigheid / balbehendigheid / balgevoel

Wanneer: voer deze oefeningen steeds aan het begin van ieder oefenmoment uit

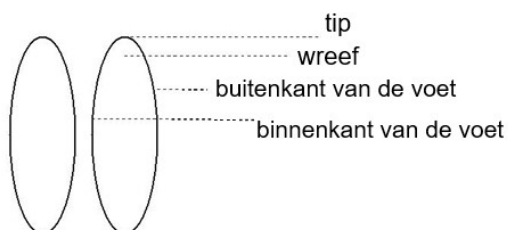
Hoe: probeer de oefeningen eerst technisch juist uit te voeren in een gematigd tempo om dan geleidelijk aan de oefeningen steeds sneller uit te voeren

Variatie: probeer de oefeningen ook eens met een kleinere bal (tennisbal, golfbal,...) uit te voeren !

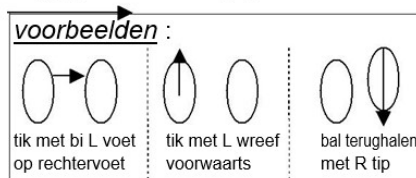
Let op: steeds hoofd en romp rechtop
steeds op voorvoeten 'dansen'

Sommige oefeningen worden geïllustreerd met een tekening.

Toelichting:



een pijl geeft de beweging van de bal weer

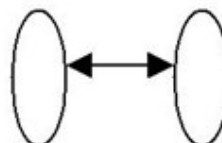


BALL MASTERY - REEKS 1

→ Tussentikken binnenkant voet

Tik de bal snel heen en weer met afwisselend de R en L binnenkant van de voet

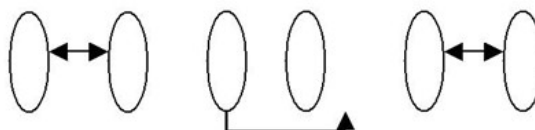
1. 15 baltoetsen ter plaatse
2. 15 baltoetsen terwijl je lichtjes voorwaarts beweegt
3. 15 baltoetsen terwijl je lichtjes achterwaartst beweegt



→ Bal achter het steunbeen doorhalen

Tik de bal opnieuw enkele keren snel heen en weer met afwisselend de R en L binnenkant van de voet (ter plaatse)

1. Eén keer achter het steunbeen
trek de bal in een snelle beweging achter je steunbeen door en tik opnieuw enkele keren de bal ter plaatse tussen de voeten, tik opnieuw enkele keren de bal ter plaatse tussen de voeten om daarna opnieuw de beweging uit te voeren. – oefen beide kanten

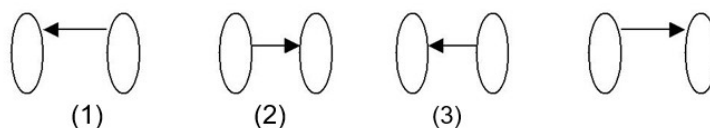


2. Twee keer achter het steunbeen
tik opnieuw enkele keren de bal ter plaatse tussen de voeten
trek de bal in een snelle beweging achter je steunbeen door met je ene voet en trek de bal daarna snel met je andere voet opnieuw achter het steunbeen en dit in dezelfde beweging – tik opnieuw enkele keren de bal ter plaatse tussen de voeten om daarna opnieuw de beweging uit te voeren.



→ De 1 - 2 - 3 beweging

Rol de bal met de R binnenkant zool af naar je L voet – speel de bal dan snel met je L binnenkant op je R binnenkant en terug – rol vervolgens de bal opnieuw af met je L binnenkant zool.



→ De kapbeweging

Speel de bal met de buitenkant R voet, kap de bal vervolgens kort terug met de binnenkant R voet – tik de bal even met de buitenkant van de L voet en kap de bal opnieuw terug met de binnenkant van de L voet om vervolgens de bal opnieuw met de buitenkant van de R voet te spelen



→ Tip - wreef

Haal de bal eventjes terug met de rechterspits van de voet en tik hem vervolgens heel snel kort voorwaarts met de rechterwreef. Haal de bal daarna onmiddellijk terug met de linkerspits van de voet en tik hem opnieuw heel snel kort voorwaarts met de linkerwreef. Trek de bal opnieuw terug met de rechterspits van de voet en tik hem vervolgens weer heel snel kort voorwaarts met de rechterwreef. Enzo....

Oefen eerst vanuit stilstand en pas als je de bal en de balbeweging de baas bent, probeer dan de oefening al wandelend/lopend.



BALL MASTERY - REEKS 2

→ *Op de bal dansen*

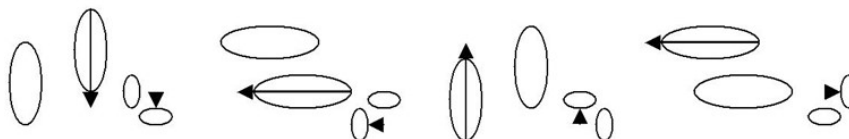
Tik de stilliggende bal afwisselend met de rechter- en linkertip. Probeer dit sneller en sneller uit te voeren en blijf in eenzelfde ritmische cadans.

Variatie 1: voer bovenstaande uit maar vorder voorwaarts

Variatie 2: voer bovenstaande uit maar vorder achterwaarts

→ *Klokje draaien*

Haal de bal met de rechterschijf terug op de binnenkant van je R voet en draai ondertussen je lichaam een kwart draai met de wijzer van de klok. Na vier keer ben je de klok rond en voer je dezelfde oefening uit maar nu in de andere richting en met de andere voet.



→ *Afrollen van de bal*

Rol de bal af met de R binnenkant op de L voet – leg de bal stil met de L voet – herneem het afrollen met de R binnenkant – leg de bal opnieuw stil met de L voet – maar rol de bal nu af met de L binnenkant op de rechterschijf – leg de bal stil met de R voet, afrollen links, stil rechts, afrollen rechts....



→ *Binnenkant - buitenkant*

We leiden de bal in voorwaartse richting en we gebruiken daarvoor afwisselend de binnenkant en de buitenkant van dezelfde voet. Het is niet de bedoeling om snel een grote afstand te overbruggen. Bedoeling is juist de bal veel en snel raken. Vergeet niet beide voeten te oefenen.

→ *Tip - wreef*

Haal de bal eventjes terug met de rechterschijf van de voet en tik hem vervolgens heel snel kort voorwaarts met de rechterwreef. Haal de bal daarna onmiddellijk terug met de linkertip van de voet en tik hem opnieuw heel snel kort voorwaarts met de linkerwreef. Trek de bal opnieuw terug met de rechterschijf van de voet en tik hem vervolgens weer heel snel kort voorwaarts met de rechterwreef. Enzo....

(Zie laatste oefening reeks 1)

Receiving

Georiënteerde balcontrolle = *direct speelklaar maken van een toegespeelde bal zodat de actie die volgt op de balcontrolle ononderbroken verloopt*

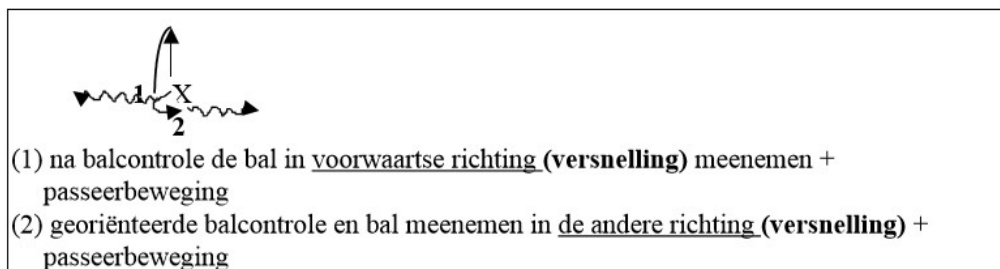
Georiënteerde controle van een hoge bal

→ De verschillende manieren:

1. Met de wreef (oefen beide voeten)
2. Met de binnenkant van de voet (oefen beide voeten)
3. Met de buitenkant van de voet (oefen beide voeten)
4. Met de dij
5. Met de borst
6. Met het hoofd

→ Hoe oefenen:

We starten telkens al jonglerend, na enkele baltoetsen spelen we de bal iets hoger, waarna de georiënteerde balcontrolle volgt.



We oefenen elke balcontrolle 16 keer per oefenmoment (6 x 16 : 96 balcontroles)

- 8 keer de bal in voorwaartse richting (zie op tekening 1) meenemen en een passeerbeweging uitvoeren – opnieuw jongleren. Oefen 4 keer balcontrolle rechts en 4 keer links !
- 8 keer de bal meenemen in de andere richting (zie op tekening 2 – gebruik daarvoor de binnenkant) meenemen en een passeerbeweging uitvoeren – opnieuw jongleren. Oefen 4 keer balcontrolle rechts en 4 keer links

Voorbeeld: Balcontrole Dij

- 4 balcontroles met R dij in voorwaartse richting
- 4 balcontroles met L dij in voorwaartse richting
- 4 balcontroles met R dij in andere richting
- 4 balcontroles met L dij in andere richting

Georiënteerde controle van een lage bal

→ De verschillende manieren:

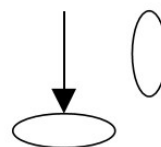
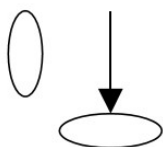
1. Met de binnenkant van de voet in de draai (beide voeten oefenen)
 - a. Zonder uitvalpass
 - b. Met uitvalpass : voor we de bal ontvangen maken we een schijnbeweging en dit in de tegenovergestelde richting.

Voorbeeld :

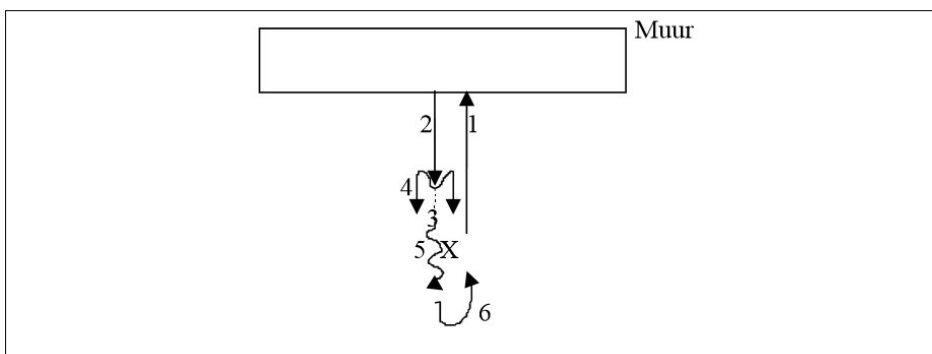


Voor we een georiënteerde controle uitvoeren met de binnenkant van de R voet, maken we een uitvalpass; d.w.z. we zetten snel één stap naar rechts en plaatsen diezelfde voet snel terug om dan de bal met de binnenkant van de R voet in de draai mee te nemen.

2. Met de buitenkant van de voet in de draai (beide voeten oefenen)
 - a. Zonder uitvalpass
 - b. Met uitvalpass
3. Achter het steunbeen (beide voeten oefenen)
4. Met de binnenkant van de voet terwijl we opengedraaid staan (beide voeten oefenen)



→ **Hoe oefenen:**



1. Speel de bal met een harde en vlakke pass tegen de muur of naar medespeler
2. De bal kaatst terug
3. Kom de bal tegemoet
4. Voer een georiënteerde balcontrole van een lage bal uit
5. De bal eventjes leiden
6. ½ draai (vb kappen binnenkant, kappen buitenkant, kappen achter steunbeen....) en de bal opnieuw tegen de muur spelen

→ **Oefenschema**

80 balcontroles die verdeeld worden over 4 reeksen

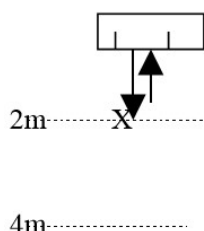
Reeks 1: rechtervoet → 5 x binnekant voet in de draai (zonder uitvalpass) → 5 x buitenkant voet in de draai (zonder uitvalpass) → 5x achter het steunbeen → 5x met binnenkant voet (opendraaien) → Vrij jongleren (30 sec)	Reeks 2: linkervoet Idem als reeks 1
Reeks 3: rechtervoet → 5 x binnekant voet in de draai (met uitvalpass) → 5 x buitenkant voet in de draai (met uitvalpass) → 5x achter het steunbeen → 5x met binnenkant voet (opendraaien) → Vrij jongleren (30 sec)	Reeks 4: linkervoet Idem als reeks 3

Passing

Korte Passing

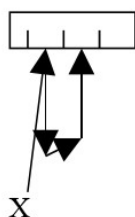
→ **Pas binnenkant voet over de front (kies 1 of 2 oefeningen)**

1. Doeltjessquash



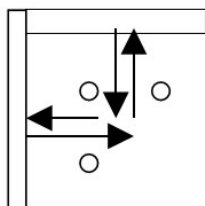
Maak voor een muur, een gekantelde tafel of bank een doeltje met krijt, kledingstukken, ... van ongeveer 1 m tot 1,5 meter.
Speel de bal met de binnenkant van de voet constant in de eerste tijd (zonder balcontrolé) in het doeltje (of naar een medespeler).
Gebruik zowel de rechter als de linkervoet. Sta telkens klaar op de bal van je voeten (voorvoeten) en probeer de bal ietwat tegemoet te gaan. Trap eerst van 2 meter afstand en daarna van ongeveer 4 meter afstand naar het doeltje. Chronometreer hoe lang je foutloos kan blijven scoren in het doeltje – hou je record bij over beide afstanden !

2. Vakkensquash



Maak op een muur, een gekantelde tafel of bank twee doeltjes van elk ongeveer 1 meter. Speel de bal met de binnenkant van de linker voet in een doeltje, leg de terugkaatsende bal speelklaar om met de rechervoet in het andere doeltje te passen, ... opnieuw speelklaar leggen, enz. Deze oefening kan ook per 2 uitgevoerd worden waarbij er een punt kan verdiend worden telkenmale als de andere partij niet kan scoren of meer dan 2 balcontacten nodig heeft om te scoren.

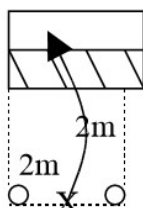
3. Hoeksquash



Zoek of maak ergens een hoek en plaats 3 voorwerpen ongeveer 2 meter van de muur zoals aangegeven op de tekening – afstand tussen de voorwerpen ongeveer 1,5 meter. Speel de bal nu tegen de muur en tussen de voorwerpen. Doe dit eerst met voorafgaande balcontrolé (opendraaien – aannemen buitenste voet) om daarna ook in de eerste tijd in te spelen. Hoelang of hoeveel baltoetsen hou je dat laatste vol ? Record bijhouden !

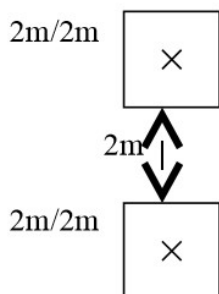
→ **Korte pass maar bal in de lucht (kies 1 oefening)**

1. volleysquash



Werk opnieuw met de muur. Baken een strook af zoals aangegeven op de tekening (ongeveer 1 meter à 2 meter van de grond). Je kan deze oefening alleen doen of met twee (of meer).
Speel de bal telkenmale in de eerste tijd met de wreef, binnenkant voet, ... boven de afgebakende zone. De bal mag 1 keer botsen en moet in een afgebakende zone van 2 m op 2 m

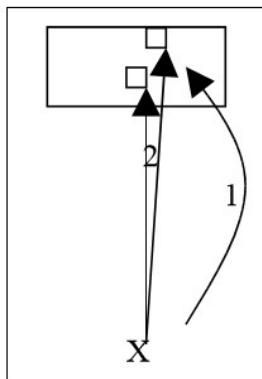
2. tennisvoetbal per 2 zonder net



Twee vakken maken van 2m op 2m (variëren met afstanden kan natuurlijk altijd) – tussenafstand 2m. De bal mag niet of 1 keer botsen in het vak – maximum 2 of 3 keer raken. De bal mag niet botsen in de tussenruimte.

Lange Passing

→ *Pass met de binnenkant van de wreef/ pass of schieten met de volle wreef*



1. De bal wordt met de binnenkant van de wreef getrapt naar een vierkant van 1 m² (op hoogte van een medespeler) of naar een medespeler. Afstand variëren.
2. De bal wordt met de wreef getrapt naar één van de 2 vierkanten (1m²) (één vierkant op 1 meter van de grond – het andere op hoogte van een medespeler) of er wordt naar een medespeler gespeeld. Afstand variëren.

→ *Oefenschema lange passing:*

- 20 stilliggende ballen met binnenkant wreef (10x rechtervoet – 10x linkervoet)
- 20 stilliggende ballen met volle wreef (10x rechtervoet – 10x linkervoet)
- 30 seconden jongleren
- 20 rollende ballen (korte tik voorwaarts geven) met binnenkant wreef (10x rechtervoet – 10x linkervoet)
- 20 rollende ballen (korte tik voorwaarts geven) met volle wreef (10x rechtervoet – 10x linkervoet)

Voldoende aandacht besteden aan de mindere voet !!!!

Moves

→ Hoe oefenen



~~~~~ leiden  
 \* passeerbeweging  
 ↻ 1/2 draai  
 ○ voorwerp

M  
 erk  
 op :

Leiden van de bal naar een voorwerp. Net voor het voorwerp een passeerbeweging uitvoeren met het rechterbeen. Zorg ervoor dat er een duidelijke ritme -en richtingsverandering merkbaar is. De bal opnieuw eventjes leiden, snelle 1/2 draai, opnieuw met de bal naar het voorwerp leiden, passeerbeweging maken met het linkerbeen ( ritme -en richtingsverandering !), leiden, 1/2 draai, ...

enkele voorstellen voor een 1/2

*draai* : afkappen binnenkant, afkappen buitenkant, overstap-draai, afkappen achter het steunbeen, ...

## Enkele passeerbewegingen (moves)

### Schaarbewegingen

#### → Enkele schaarbeweging

Bal leiden – zet snel het rechterbeen over de bal van binnen naar buiten en neem de bal mee met de buitenkant van het linkervoet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

#### → Enkele schaar op een rollende bal

Bal leiden – rol de bal kort af met de R zool naar binnen en maak snel een schaarbeweging met je R been rond de bal om de bal vervolgens mee te nemen met de buitenkant van je L voet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

#### → Dubbele schaarbeweging

Bal leiden – zet snel het rechterbeen over de bal van binnen naar buiten en doe aansluitend snel hetzelfde met je L been om de bal uiteindelijk mee te nemen met de buitenkant van je R voet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.



## Overstapbewegingen

### → **Gewone overstap**

Bal leiden – zet snel het rechterbeen over de bal van buiten naar binnen en neem de bal mee met de buitenkant van het Rbeen. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

### → **Overstap + uitvalpas**

Bal leiden – maak een overstap met je R been, maak daarna heel snel een zijwaartse uitvalpass voor de bal naar rechts en neem de bal mee met de buitenkant van je L voet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

### → **Overstap op een rollende bal**

Bal leiden – bal kort afrollen met de Rzool naar binnen gevolgd door een snelle overstapbeweging op die rollende bal met je L been. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

### → **Overstap schaar beweging**

Bal leiden – maak eerst een overstapbeweging met je Rbeen, gevolgd door een snelle enkele schaarbeweging met je R been om de bal vervolgens mee te nemen met de buitenkant van je Lbeen. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

### → **Overstap – tik beweging**

Bal leiden – maak eerst een overstapbeweging met je Rbeen, geef de bal vervolgens een korte tik voorwaarts met je L been die je vanachter je rechtersteun haalt en neem de bal snel mee met de buitenkant van je Rvoet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

## Kapbewegingen

### → **Kap met de binnenkant / buitenkant van de voet**

Bal leiden – net voor de tegenstander/voorwerp kap je de bal héél kort af met de binnenkant of buitenkant van de voet om de bal vervolgens snel met de binnenkant van de voet mee te nemen. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

### → **'valse' kapbeweging**

Bal leiden – net voor de tegenstander/voorwerp doe je alsof je de bal met de binnenkant van de Rvoet gaat afkappen maar je kapt de bal snel af met de binnenkant van je Lvoet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.



➔ ***Binnen- buitenbeweging***

Bal leiden – haal de bal net voor de tegenstander/voorwerp terug met de tip, geef de bal een korte tik naar binnen met de R binnenkant en neem de bal snel mee met de buitenkant van diezelfde voet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

➔ ***De tic-tac beweging***

Bal leiden – net voor de tegenstander/voorwerp doe je alsof je de bal met de buitenkant van de Rvoet meeneemt maar kap de bal af met de binnenkant van je Rvoet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.

➔ ***De omgekeerde tic-tac beweging***

Bal leiden – net voor de tegenstander/voorwerp doe je alsof je de bal met de binnenkant van de Rvoet meeneemt maar kap de bal uiteindelijk af met de buitenkant van je Rvoet. Oefen zowel R als L. Let vooral op de ritme- en richtingsverandering.



## Jongleren

Jongleren is een term die iedereen ondertussen wel kent.

Start nooit vanuit de handen, maar til de bal met de voet op en start het jongleren.

Enkele oefeningen, maar wees creatief !

1. buitenkant R, bots, buitenkant R, bots, ... (idem L voet)
2. idem als oefening 1 maar zonder bots ( oefenen met beide voeten )
3. binnenkant R, bots, binnenkant L, bots, binnenkant R, bots, ...
4. idem als oefening 3 maar nu zonder bots
5. vrij jongleren met het hoofd
6. vrij jongleren met de dijen ( beide dijen gebruiken )
7. jongleren met de wreef
  - 7.1. vrij jongleren ( beide voeten gebruiken )
  - 7.2. jongleren met hetzelfde been, dat niet op de grond wordt geplaatst tijdens het jongleren
  - 7.3. jongleren met de wreef al wandelend/lopend ( beide voeten gebruiken )
  - 7.4. 3x laag ( max 50 cm ) jongleren - 1x hoog jongleren ( min 2 meter ) - 3x laag, ... ( beide voeten oefenen )
  - 7.5. vrij jongleren, na 5 of 10 baltoetsen snel rond as draaien en verder jongleren zonder dat de bal de grond raakt
  - 7.6. Rwreef, bots, Rbeen rond opspringende bal draaien, Rwreef, bots, ... (idem L )
  - 7.7. idem als oefening 7.6., maar nu proberen zonder bots
8. combinatie jongleren : rechterwreef, linkerwreef, rechterdij, linkerdij, hoofd, rechterwreef, linkerwreef, ...



## Het fysisch voorbereidingsprogramma

### Opbouw van een trainingsvoorbereiding

#### Vb Training 1:

- ➔ **Opwarming :** 1 x 5 '
- ➔ **Kracht:**
  - ✓ Arm & schouderspieren (=push ups)
  - ✓ Rechte & schuine buiksperen (=Sit-ups)
- ➔ **Uithouding:**
  - ✓ Kern 1 : 2 x 9 min / 2 min Rust
  - ✓ Kern2: 6 x 60 m aan 60% met 60 sec rust tussen elke herhaling
- ➔ **Cooling down:** 1 x 5 ' = laten dalen hartslag door te wandelen/rust..
- ➔ **Lenigheid:** 5 ' dynamische (statische- stretching)

#### Uitleg schema :

|                                        |         |
|----------------------------------------|---------|
| Dinsdag<br>28 juni                     |         |
| 2 x 9 min/<br>2 min rust               | ➔ KERN1 |
| 6 x 60 m /<br>60% HFmax<br>60 sec rust | ➔ KERN2 |

#### KERN 1:

##### Lees:

- ✓ 2 x 9 min/ 2 min rust  
Lees: 2 series van 9min inspanning (snelheid 10km/h) met tussen elke serie 2min rust.
- ✓ 4 x 4min / 2min Rust  
Lees: 4 series van 4min inspanning (snelheid 12-13 km/h) met tussen elke serie 2min rust
- ✓ 2 x 6 x 1min / 2,5min Rust / 4'R  
Lees: 2 series van 6 herhalingen van 1min inspanning (snelheid 15km/h) met tussen elke herhaling 2,5 min rust. (Tussen de series 4min rust)



## **KERN 2:**

### **Lees:**

- ✓ 6 x 60m / 60% / 60sec R  
Lees: 6 keer 60m versnellen tot 60% met 60sec rust tussen elke herhaling
  
- ✓ 2 x 6 x 15m / 10sec Rust /4 min rust  
Lees: 2 series van 6 maal 15 m spurt (100%), met tussen elke spurt 10sec rust  
(Tussen de series 4min rust – dus na 6 spurts 4min rust = volledig herstel.)
  
- ✓ 6/4/2 x 5/15/25m  
Lees: 6 x spurt (100%) van 5m tussen elke spurt 30sec rust.  
Nadien 4min rust  
  
Dan 4 x spurt (100%) van 15m tussen elke spurt 45sec rust.  
  
Nadien 4min rust  
  
Dan 2 x spurt (100%) van 25m tussen elke spurt 60sec rust.  
  
Nadien 4min rust



## Uithouding

Probeer te trainen op een zachte ondergrond (Finse piste, Groenhove,...). Trainen **met hartslagmeter**.

Max hartslag formule:  $HF_{max} = 220 - \text{leeftijd}$  (mogelijke afwijking 10 slagen/minuut)

Of een meer recentere formule :  $208 - (\text{je leeftijd} \times 0,7)$

| Maandag<br>27 juni | Dinsdag<br>28 juni                             | Woensdag<br>29 juni | Donderdag<br>30 juni                   | Vrijdag<br>1 juli  | Zaterdag<br>2 juli                     | Zondag<br>3 juli                            |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|
|                    | 2 x 9 min/<br>2 min rust                       |                     | 2 x 9 min/<br>2 min rust               |                    | 2 x 10 min/<br>2 min rust              |                                             |
|                    | 6 x 60 m /<br>60% HFmax<br>60 sec rust         |                     | 6 x 60 m /<br>60% HFmax<br>60 sec rust |                    | 7 x 50 m /<br>70% HFmax<br>50 sec rust |                                             |
| Maandag<br>4 juli  | Dinsdag<br>5 juli                              | Woensdag<br>6 juli  | Donderdag<br>7 juli                    | Vrijdag<br>8 juli  | Zaterdag<br>9 juli                     | Zondag<br>10 juli                           |
|                    | 2 x 10 min/<br>2 min rust                      |                     | 2 x 10 min/<br>2 min rust              |                    | 2 x 11 min/<br>2 min rust              |                                             |
|                    | 7 x 50 m /<br>70% HFmax<br>50 sec rust         |                     | 8 x 40 m /<br>80% HFmax<br>50 sec rust |                    | 8 x 40 m /<br>80% HFmax<br>50 sec rust |                                             |
| Maandag<br>11 juli | Dinsdag<br>12 juli                             | Woensdag<br>13 juli | Donderdag<br>14 juli                   | Vrijdag<br>15 juli | Zaterdag<br>16 juli                    | Zondag<br>17 juli                           |
|                    | 4 x 3,5 min/<br>2 min rust                     |                     | 4 x 4 min / 2<br>min rust              |                    | 4 x 4 min/<br>2 min rust               |                                             |
|                    | 9 x 30 m /<br>90% HFmax<br>30 sec rust         |                     |                                        |                    | 9 x 30 m /<br>90% HFmax<br>30 sec rust |                                             |
| Maandag<br>18 juli | Dinsdag<br>19 juli                             | Woensdag<br>20 juli | Donderdag<br>21 juli                   | Vrijdag<br>22 juli | Zaterdag<br>23 juli                    | Zondag<br>24 juli                           |
|                    | 4 x 4 min /<br>2 min rust                      |                     | 4 x 4,5 min/<br>2 min rust             |                    |                                        | 2 x<br>6x1meter<br>in 2,5 min /<br>4 ' rust |
|                    |                                                |                     | 9 x 30 m /<br>90% HFmax<br>30 sec rust |                    |                                        |                                             |
| Maandag<br>25 juli | Dinsdag<br>26 juli                             | Woensdag<br>27 juli | Donderdag<br>28 juli                   | Vrijdag<br>29 juli | Zaterdag<br>30 juli                    | Zondag<br>31 juli                           |
|                    | 2 x<br>6x1meter<br>in 2 min / 4<br>' rust      |                     | Test 18u30<br>Sportstadion             |                    |                                        |                                             |
|                    | 6/4/2/ x<br>5/15/25m<br>/30 sec/ 4<br>min rust |                     |                                        |                    |                                        |                                             |

## Algemene Kracht

### Arm & Schouderspieren :

**3 series** met **4 min rust** tussen elke serie (voor elke training !)

|        | Dichtbij | Gewoon | Uit mekaar | afwisselend   |
|--------|----------|--------|------------|---------------|
| Week 1 | 6        | 6      | 6          | 6 (=3R + 3L)  |
| Week 2 | 7        | 7      | 7          | 7 (=3R + 3L)  |
| Week 3 | 8        | 8      | 8          | 8 (=3R + 3L)  |
| Week 4 | 9        | 9      | 9          | 9 (=3R + 3L)  |
| Week 5 | 10       | 10     | 10         | 10 (=3R + 3L) |

### Toelichting Houding:

#### → Dichtbij



#### → Gewoon



#### → Uit mekaar



### **Rechte & Schuine buikspieren :**

**3 series** met 2 **min rust** tussen elke serie (voor elke training !)

|        | Cris Cross      | Crossover       | Rust | Rechte | Flutter kick    | Heel touch      |
|--------|-----------------|-----------------|------|--------|-----------------|-----------------|
| Week 1 | 10 (= 5R + 5 L) | 10 (= 5R + 5 L) | 15s  | 9      | 10 (= 5R + 5 L) | 10 (= 5R + 5 L) |
| Week 2 | 10 (= 5R + 5 L) | 10 (= 5R + 5 L) | 15s  | 10     | 10 (= 5R + 5 L) | 10 (= 5R + 5 L) |
| Week 3 | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  | 15s  | 11     | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  |
| Week 4 | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  | 15s  | 12     | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  |
| Week 5 | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  | 15s  | 13     | 12 (= 6R + 6L)  | 12 (= 6R + 6L)  |

### **Toelichting Houding:**

#### **→ Criss Cross**



#### **→ Criss Cross**



#### **→ Rechte**



→ *Flutter kick*



→ *Heel touch*



## Lenigheid

Dit is ZEER belangrijk naar blessurepreventie toe !!!

We onderscheiden 2 type stretching:

### → *Statische stretching*

- Steeds uitvoeren **NA** een looptraining, nooit bij aanvang opwarming/training
- Let op juiste houding ! (RUG!!!)
- **12** tal seconden aanhouden – 2 tot 3 x herhalen
- Blijf rustig in –en uitademen
- Nooit forceren

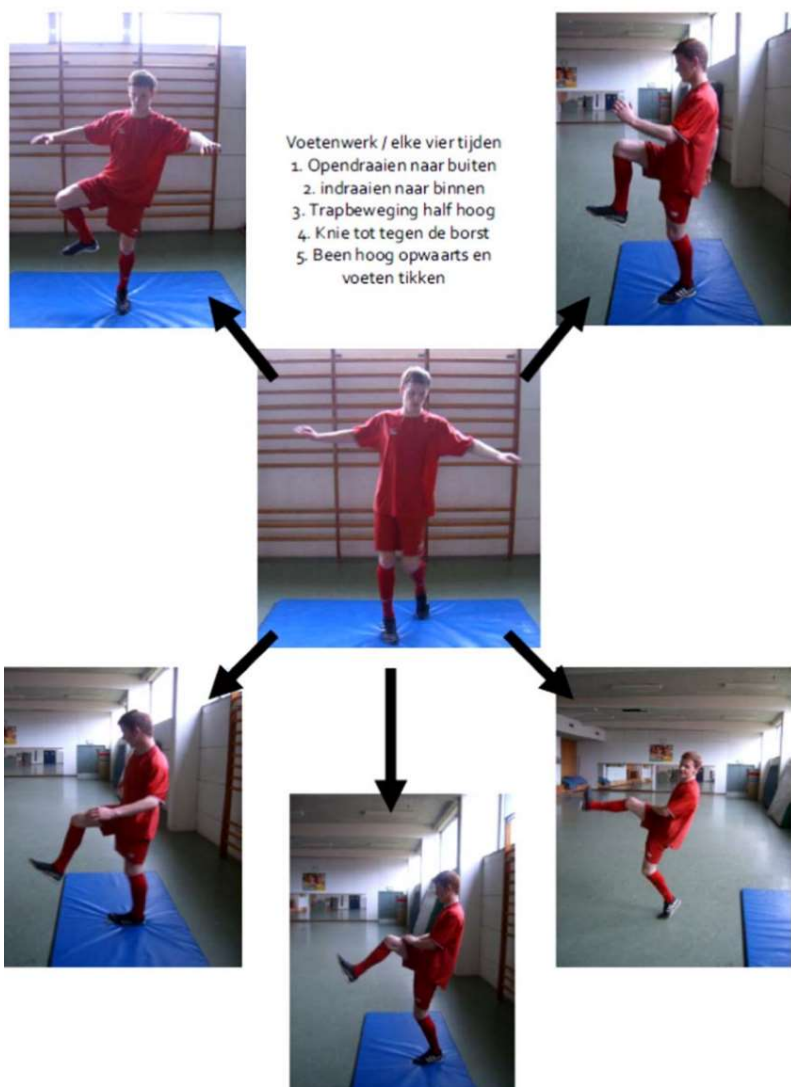
Enkele voorbeelden



### → *Dynamische stretching*

- Kan steeds toegepast worden (tijdens, voor of na de training)
- Let op een gelijkmatig ritme
- Progressief de amplitude vergroten (verder stretchen)
- Telkens 4 herhalingen -> links en rechts

Enkele voorbeelden



En verder.....

### Stabilisatie

Wij voetballers moeten al onze spiergroepen verzorgen en trainen. Naar blessurepreventie toe zijn stabilisatie oefeningen van groot belang. Voer deze dan ook elke niet fysieke trainingsdag uit

#### → *Algemene toelichting*

#### Buikspieren

Plaats ellebogen recht onder de schouders en steun op de voorarmen en tenen. Til het lichaam in een rechte lijn van de grond, aangezicht naar beneden gericht en blijf in deze positie. Vermijd doorzakken van het bekken. (10 seconden)



Plaats de ellebogen recht onder schouders en steun op de voorarmen en tenen. Til afwisselend elk been op (10 sec)



### **Buikspieren**

Til vanuit ruglig het bekken van de grond en vorm een rechte lijn van knie tot schouder. Hou deze positie aan gedurende 10 sec. Zak niet door met het bekken



### **Schuine Buikspieren**

Til vanuit zijlig het bekken van de grond. Steun op elleboog en voet. Schouder, heup, knie en enkel vormen één rechte lijn. Hou deze positie aan gedurende 10 sec.



→ **Voorbeeld** (ik plaats nog een bundel op onze blog met stabilisatieoefeningen)

3 series met 1 min rust tussen elke serie

**Duur: 1 min**

1 serie = 6 verschillende poses telkens 10 seconden houden



10sec samen



10sec rechts



10sec rechts



10sec rug



10sec links



10sec links

## Slotwoord

Laat u niet afschrikken door deze bundel maar ga aan de slag ermee, het is een hulpmiddel.

Wees creatief, bedenk zelf een variant maar let steeds op een goede uitvoering.

Bij vragen aarzel niet om me te contacteren.

Veel succes !!!!