



Looptraining voor jeugdselectiespelers

VVOG Harderwijk

Opzet looptraining binnen VVOG voor jeugdselectieteams

JO11-1/JO11-2/JO12-1/JO13-1/JO13-2/JO14-1/JO15-1



“Ik heb een vreselijke hekel aan iemand die beweegt, maar niet weet waar naartoe” - Johan Cruijff



Looptraining, wat is dat?



Een Looptraining voetbal is meer dan alleen maar sprintjes trekken en duur lopen. Bij een looptraining voetbal wordt uitgegaan van wat de speler moet leveren en hoe dit verbeterd kan worden. Denk hierbij aan snelheid, wendbaarheid, coördinatie, sprongkracht maar ook zeker hoe je loopt. De looptechniek wordt nog te vaak onderschat en kan een oorzaak zijn van een (beginnende) blessure. Tijdens een training of wedstrijd wordt voornamelijk tactisch gecoacht, dus waar iemand moet lopen, maar meestal niet hoe. Tijdens een looptraining wordt daar meer aandacht aan gegeven.

Een goede voetballer/ keeper is dus niet per se een speler die weet hoe een spel werkt, een hard geplaatst schot op doel kan leveren of fysiek is in duels. Messi is geen Messi zonder zijn technische kwaliteiten, maar ook zeker niet zonder zijn wendbaarheid en snelheid op het veld.

Tijdens een looptraining gaat er dus extra aandacht uit naar de grondmotorische eigenschappen (CLUKS) maar ook naar de volgende elementen;

- Blessurepreventie
- Explosiviteit
- Reactievermogen
- (Start)snelheid
- Sprongkracht
- Looptechniek
- Wendbaarheid

Kort samengevat, de speler zal zich gaan verbeteren in bovenstaande elementen en dit alles in voetbal specifieke trainingen wat een goede aansluiting zal bieden bij zijn/haar eigen trainingen en wedstrijden.



Invulling in de praktijk, op het veld

Leveren van kwaliteit

Om een goede training neer te zetten is het belangrijk dat er met verschillende principes rekening gehouden wordt. Een aantal van deze principes die ik essentieel vind om de kwaliteit van de training te waarborgen zijn: **Tijdsduur** (van de training), **Intensiteit** (in welke mate wordt er bewogen, en op welke intensiteit) **Rust** (tussen de reguliere trainingen/voor een wedstrijd), **Communicatie** (richting spelers, trainers en ouders), **Inzet & motivatie** (vanuit spelers), maar zeker de manier van coaching en het geven van adviezen.

Periodisering

Ik ga werken met een periodisering a.d.h.v. een sportrevalidatiemethode. De methode is ontwikkeld optimaal te ontwikkelen en te presteren. Deze planning geeft duidelijk en overzichtelijk weer wat er in die komende weken gedaan zal worden, welke thema's worden aangehaald en waarop specifiek zal worden getraind. Uiteraard is dit een rode draad.



De opbouw van de training

De trainingen zullen met een bepaalde opbouw gegeven worden. Dit betekent dat de oefenstof op elkaar afgestemd is en op elkaar aansluit. Te beginnen met een specifieke warm-up, waarbij nog niet te intensief wordt bewogen. De speler zal middels deze specifieke warming-up de lichaamsfuncties activeren en de spieren laten wennen aan de intensiteit. De warming up is gevarieerd en sluit aan bij de doelen die de spelersgroep willen/moeten halen. Na de warming up zal het thema aangehaald worden van die week in de vorm van oefeningen. De oefenstof sluit aan op het thema van de week en de doelen van de spelers.



Week 1

maandag
dinsdag
woensdag

Team Tijd

JO11-1	17:45-19:00
JO11-2	18:00-18:45
JO11-1	17:45-19:00

Team Tijd

JO15-1 A (13-1)	19:30-20:15
JO13-2 A	19:15-20:00

Week 2

maandag
dinsdag
woensdag

Team Tijd

JO11-1	17:45-19:00
JO12-1	18:00-18:45
JO11-1	17:45-19:00

Team Tijd

JO15-1 B (13-1)	19:30-20:15
JO13-2 B	19:15-20:00

Team	Max aantal
JO11-2	10
JO12-1	10
JO13-2 A	8
JO13-2 B	8
JO15-1 A	8
JO15-1 B	8
JO13-1	?

Indeling namen	JO11-2	JO12-1	JO13-2 A	JO13-2 B	JO15-1 A	JO15-1 B	JO13-1?
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							



Presteren is meer dan alleen winnen, het gaat om de details. Wie de details ontwijkt zal nooit écht kunnen winnen.

Visie

Ik ben ervan overtuigd dat iemand die zich 100% inzet voor datgene wat hij/zij wil bereiken verhoudingsgewijs verder komt dan iemand die weinig inzet toont. Inzet zal ik altijd sneller belonen dan talent alleen. In feite zal je namelijk niet iets moeten trainen tot iets lukt, maar trainen tot het niet meer fout kan gaan, en zelfs dan moet je het blijven herhalen, trainen tot in de details. Ik zal altijd ontwikkeling boven prestatie zetten, bij mijn eigen team maar ook bij een looptraining.

Tijd

Tijd is je grootste vijand. Bij teams die 2x trainen probeer je als trainer(ster) dan ook zoveel mogelijk te trainen met bal, want je tijd is kostbaar. Een looptraining is een goede aanvulling om toch de momenten te verbeteren op het moment dat een speler geen bal heeft. Je kunt domineren met bal, maar in feite speel je in totaal nog niet eens 3 minuten met bal per wedstrijd, je moet dus weten hoe je kunt domineren zonder bal.

Kwaliteit

Tactiek is niet je tegenstander uitschakelen, het is weten waar je mee bezig bent en hoe je ermee omgaat. In het document heb ik het voortdurend over het leveren van kwaliteit. Kwaliteit kan je niet leveren als je niet weet waar ik mee bezig ben. Om hier goed van start mee te gaan, ben ik van plan om het eerste moment een fysieke test uit te zetten om zo een goed beeld te krijgen van de spelersgroep waarmee gewerkt zal worden. Deze test zal ik tussentijds ook willen herhalen, kijken of er positieve verandering heeft plaatsgevonden bij een speler. Na de test kom ik achter een aantal waardes die ik kan vertalen naar de trainingen. Zo kom ik achter de fysieke gesteldheid van de speler, de looptechniek en de motivatie van de speler (geeft de speler alles of houdt hij in, is het een snelle opgever).

Plan van aanpak

1. Presentatie opzet doorsturen
2. Brainstormen, evt. wijziging voor goedkeuring (welke optie) (veldbezetting goedkeuring)
3. Hoe communicatie? > naar ouders via trainers en spelers.
4. Inventarisatie (lijst met namen >> deadline :
5. Uitzetten realiteit
- Welke deadlines stellen we? (4 november 2023)

1. Oefenen
2. Uitvoeren
3. Verbeteren
4. Resultaat
5. Verbeteren
6. Herhalen