



## Fysieke trainingsopbouw voorbereiding seizoen + opstart na de winterstop

### JO-8 tot en met de JO12

Opstart kan op elk moment, intensiteit kan vanaf de start, zowel vanaf de zomerstop, als na de winterstop.

### JO13 tot en met JO19 - Prestatieve teams

#### **Fase vóór de winterstop - week 1 en 2 – Opstartfase**

In de eerste twee weken ligt de nadruk op het geleidelijk opbouwen van sprints en het versterken van de hamstrings ter voorbereiding op explosieve belasting. Tijdens partijvormen geen sprintruimte toestaan; dat betekent dat er geen situaties gecreëerd worden waarin spelers lange, maximale sprints kunnen trekken. Alle partijvormen blijven daarom klein en gecontroleerd. Er gelden de normale spelregels (ingooien, corners, doeltrap).

Een oefenwedstrijd in week 2 is optioneel, waarbij spelers maximaal 45 minuten spelen en je dus minimaal 22 spelers hebt (bij 22 spelers wissel je iedereen één helft).

Praktijkvoorbeelden:

- **Wel:** grote, middelgrote en kleine partijvormen in kleine ruimtes met relatief korte speelduur
- **Niet:** lange loopacties van 20–40 meter, counteraanvallen met volle sprint

#### **Fase vóór de winterstop - Week 3 t/m 6 – Voorbereiding + beker**

Vanaf week 3 worden sprints weer opgenomen in de warming-up, met variatie in rusttijden: normale sprints, sprints met weinig rust, en sprints met veel rust. Partijvormen mogen variëren van klein, middelgroot tot groot, maar altijd onder normale spelregels. Bij fysieke prikkels zoals VCT (voetbal conditionele trainingen) geldt zuivere speeltijd: de bal blijft altijd in het spel, zodat de belasting goed meetbaar en constant is.

Speelminuten worden stapsgewijs opgebouwd:

- 45 minuten per speler (22 spelers)
- 60 minuten (15 spelers + keeper)
- 90 minuten (eigen spelersgroep)

#### **Praktijkvoorbeelden:**

- **Wel:** grote, middelgrote en kleine partijen in normale ruimtes, omschakelspelen met vaste rust, sprintblokken 3×20 m met veel rust
- **Niet:** te veel opeenvolgende explosieve runs zonder pauze

#### **Fase tot de winterstop - Week 7 t/m 18 – competitiefase**

Sprints komen structureel terug in de warming-up en partijvormen variëren opnieuw in grootte. De fysieke prikkel VCT wordt gebruikt in specifieke spelvormen met zuivere speeltijd.

Spelers moeten vóór de winterstop minimaal 500 wedstrijdminuten hebben gehad; dit is inclusief beker- en oefenwedstrijden.

Belastbaarheid bewaken is cruciaal: wisselers moeten dus actief extra minuten krijgen, indien nodig in oefenvormen.

#### **Praktijkvoorbeelden:**

- **Wel:** grote, middelgrote en kleine vormen met wedstrijdintensiteit; sprints 4×30 meter met volledige rust.
- **Niet:** ongecontroleerde opeenstapeling van minuten (bijv. iemand twee volledige wedstrijden laten spelen in 48 uur).

#### **Winterstop**

Tijdens de winterstop is het doel **4 weken volledige afschakeling**. Als dit door omstandigheden niet kan, beperk de belasting dan tot een minimum (bijv. recreatief bewegen, geen intensieve of explosieve belasting).

#### **Fase na de winterstop - week 1 en 2 – Opstartfase**

Dezelfde richtlijnen als de opstart vóór de winterstop: sprints rustig opbouwen, hamstringversterking, geen sprintruimte in partijspelen, normale wedstrijdregels en optioneel 45 minuten speeltijd in week 2. Identiek aan de opstartfase voor de winterstop.

### **Week 3 en 4 – Voorbereiding tot competitiestart**

Sprints worden weer opgenomen in de warming-up (normale sprints / weinig rust / veel rust). Partijvormen mogen opnieuw variëren van klein tot groot, inclusief zuivere speeltijd bij VCT-vormen. Opbouw van speelminuten:

- 45 minuten (22 spelers)
- 60 minuten (15+1)
- 90 minuten (eigen groep)

### **Praktijkvoorbeelden:**

- **Wel:** grote, middelgrote en kleine partijen in normale ruimtes, omschakelspelen met vaste rust, sprintblokken 3×20 m met veel rust
- **Niet:** spelers zonder voorbereiding meteen volledige wedstrijden laten spelen

### **Samenvattend - Wat kan wel?**

- Steeds hogere sprintbelasting, afhankelijk van de fase.
- Variatie in ruimtes bij partijvormen vanaf week 3.
- Normale spelregels in alle partijvormen.
- Zuivere speeltijd bij VCT-vormen.
- Gecontroleerde opbouw naar 90 minuten speeltijd.

### **Samenvattend - Wat kan niet?**

- Maximale sprints tijdens de eerste 2 weken.
- Grote ruimtes bij partijvormen in de opstart.
- Te snelle opbouw van wedstrijdminuten.

- Intensieve voetbalbelasting tijdens de winterstop.

\*Een voorbeeld van een periodisering van een half jaar, kun je vinden in de bijlage. Let op: deze is enkel voor selectieteams van toepassing.

**Note:**

- één oefenwedstrijd met 22 spelers staat gelijk aan één trainingsprikkel. Je hebt in het voorbeeld dus 7 prikkels voor de eerste oefenwedstrijd (60 minuten per speler)
- 60 minuten per speler vraagt om een wedstrijdselectie van 15 voetballers + 1 keeper (of 2 keepers als dat gewenst is)
- 90 minuten: elke speler uit de eigen spelersgroep die de opbouw heeft gehad, is belastbaar voor 90 minuten. Deze wedstrijden speel je in principe met de eigen spelersgroep
- voor de recreatieve trainers volstaat een schema zonder inhoud, oftewel: opstart met 6 trainingsprikkel zonder wedstrijden, fase 1 + 2 tot aan de winterstop, rustpauze van 4 weken, opstart na de winterstop met 4 trainingsprikkel zonder wedstrijden, fase 3 + 4 tot aan de zomerstop.

### **Fase vóór de winterstop - Week 1 en 2 – Opstartfase**

In de eerste twee weken staat het opbouwen van sprintbelasting centraal. Spelers mogen wel accelereren (versnellen), maar geen hoge snelheden of lange sprints maken. Tijdens partijvormen wordt geen sprintruimte toegestaan, wat betekent dat je kleine veldvormen gebruikt waarin spelers niet 15–30 meter kunnen versnellen. Alle trainingen worden uitgevoerd onder de normale spelregels (ingooien, corners, doeltrap).

Oefenwedstrijden worden in deze fase nog niet gespeeld, zodat spieren, pezen en bindweefsel eerst volledig belastbaar worden.

#### **Wat mag wel:**

- Grote partijvormen (8v8, 11v11).
- Lichte versnellingsprikkel tot  $\pm 70\%$ .
- Techniek- en positie spel zonder snelheidspieken.

#### **Wat mag niet:**

- Maximale sprints of sprintafstanden langer dan ca. 10 meter.
- Oefenwedstrijden.
- Kleine partijvormen (3v3, 4v4, 5v5) op compacte velden.

#### **Praktijkvoorbeelden:**

- Positiespel 5v2 in 12×12 meter.
- Warming-up met 4×10 meter versnellen op 60–70%.
- Korte combinaties met eindactie zonder versnelling (bijv. kaats–kaats–schot).

### **Week 3 t/m 6 – Voorbereiding + Beker**

Vanaf week 3 wordt sprinten weer gecontroleerd toegevoegd in de warming-up. Alleen normale sprints, dus geen sprintseries met extreem korte rust. Partijvormen mogen nu variëren van klein naar middelgroot tot groot, maar blijven onder de normale spelregels. Bij fysieke prikkels die horen bij VCT (voetbal conditionele training) zoals bijv. intensieve positie spelen of drukzetvormen wordt zuivere speeltijd gehanteerd: de bal blijft continu in spel zodat de belasting meetbaar blijft.

De speelminuten worden verder opgebouwd:

- 60 minuten per speler (bij ca. 15 spelers + keeper)
- 90 minuten per speler (bij eigen spelersgroep)

#### **Wat mag wel:**

- Sprintprikkels tot 90–95% snelheid.
- 6v6, 8v8 en 11v11 met controle op belasting.
- Oefenwedstrijden / bekerwedstrijden met opbouw van minuten.

#### **Wat mag niet:**

- Spelers direct 90 minuten laten maken zonder opbouw.
- Twee zware wedstrijdvormen binnen 48 uur.

#### **Praktijkvoorbeelden:**

- Warming-up: 3×20 meter sprint met 1 minuut rust.
- VCT-vorm: 8v4 in 30×25 meter, bal blijft altijd in.
- Partijspel 8v8 in zones waarbij omschakeling verplicht is, maar sprints gecontroleerd blijven.

#### **Week 7 t/m 18 – Competitiefase (tot winterstop)**

In deze periode draait het om het vasthouden van sprintbelasting en het variëren in partijvormen. Zuivere speeltijd blijft een instrument om fysieke intensiteit te sturen.

Belangrijk doel: alle spelers moeten 500 wedstrijdminuten halen vóór de winterstop, inclusief beker- en oefenwedstrijden. Dit waarborgt dat elke speler belastbaar blijft voor de tweede seizoenshelft.

#### **Wat mag wel:**

- Kleine partijvormen (3v3, 4v4, 5v5) op compacte velden.
- Volledige sprints met volledige rust.
- Extra minuten voor wisselers in oefenvormen of extra wedstrijden.

#### **Wat mag niet:**

- Spelers structureel weinig minuten laten maken (onder 500 minuten).
- Zware trainingen vlak voor wedstrijden stapelen zonder herstel.

#### **Praktijkvoorbeelden:**

- Sprintprikkel: 4×30 meter met volledige rust (2–3 minuten).
- 11v11 met 3×20 minuten, waarbij bal zoveel mogelijk in spel blijft.
- Duurloop is overbodig; intensiteit wordt gehaald uit voetbalvormen.

#### **Winterstop**

Tijdens de winterstop wordt gestreefd naar 4 weken volledige ontlasting. Wanneer dit niet haalbaar is, moet de belasting zo laag mogelijk blijven. Het doel is herstel van spieren, pezen én mentale frisheid.

#### **Fase na de winterstop - Week 1 en 2 – Opstartfase**

Dezelfde principes worden opnieuw gevolgd als vóór de winterstop. Sprinten wordt rustig opgebouwd en tijdens partijvormen wordt opnieuw geen sprintruimte toegestaan. Er worden geen oefenwedstrijden gespeeld en alle spelvormen verlopen met normale spelregels.

Praktijkvoorbeelden:

- Identiek aan opstartfase voor winterstop (kleine partijvormen, versnellingsopbouw, techniekwerk).

### **Week 3 en 4 – Voorbereiding tot competitiehervatting**

Sprinten wordt weer volledig toegevoegd in de warming-up, en partijvormen mogen variëren van klein tot groot. Bij fysieke prikkels (zoals intensieve druk zetten) geldt opnieuw zuivere speeltijd.

Speelminutenopbouw:

- 60 minuten per speler
- Daarna 90 minuten per speler

**Praktijkvoorbeelden:**

- 3×20 meter sprinten op 90–100% met goede rust.
- Grote partijvorm (10v10 of 11v11) met spelregels en zuivere speeltijd.
- 6v6-vormen met hoge intensiteit ter voorbereiding op competitie.