

VC ZWIJNAARDE

SEIZOEN 2023-2024



RICHTLIJNEN VOOR EEN IDEALE VOORBEREIDING
EN START VAN DE COMPETITIE

1/ CORE STABILITY

Core Stability of rompstabiliteit is de spierbalans en spiercontrole in het gebied van het bekken, de heupen en de romp, die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt. Rompstabiliteit biedt de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp, armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht van en de coördinatie binnen de rompspieren is daarom van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de romp optimaal functioneert kunnen spieren elders in het lichaam ook optimaal functioneren.

Blessures van de rompspieren, zoals bijv. kneuzingen, spierverrekkingen en spierscheuren, kunnen tot gevolg hebben dat ook de stevigheid van de wervelkolom afneemt. Dergelijke blessures hebben daardoor grote invloed op onze houding en bewegingen. Bij herstel van de blessure is het daarom van groot belang om er (preventief) voor te zorgen dat door gerichte spiertraining van de rompspieren de rompstabiliteit wordt hersteld.

De belangrijkste voetbalspecifieke doelen verbonden aan stabiliteitstraining zijn:

- Algemene vorming
- Basis voor functionele krachttraining (bijvoorbeeld in de revalidatie)
- Een gezond lichaam is een lichaam in evenwicht (blessurepreventie)
- Bewegingen kunnen efficiënter uitgevoerd worden
- Een betere vormspanning tijdens voetbalspecifieke bewegingen
- Een betere controle over het lichaam (blessurepreventie)







We maken ons geen illusies, spelers vinden deze oefeningen over het algemeen "saai". Maar het is belangrijk om de spelers te overtuigen van het nut deze oefeningen. De link met blessurepreventie is in verschillende studies duidelijk aangetoond, denk maar aan de pubalgieën en de heuparthroses die aan sommige profcarrières vroegtijdig een eind hebben gemaakt. Bij vele profclubs in België en het buitenland is core stability reeds enkel jaren ingeburgerd in de dagelijkse trainingen en het blessurepreventieplan.

Aandachtspunten:

- Ademhaling niet blokkeren, natuurlijk blijven ademen
- De kwaliteit van de oefening is belangrijker dan de duur
- De spieren maximaal opspannen
- Beginnen met eenvoudige oefeningen
- Geef deze oefeningen na de opwarming of op het einde van de training (voor de cooling down). Eénmaal de spelers de oefeningen correct uitvoeren, kan dit als huiswerk meegegeven worden
- De oefeningen minimum 3x/week uitvoeren. Deze oefeningen kunnen in principe dagelijks uitgevoerd worden



OEFENINGEN...

Beschrijving	Figuur
<p>1. Zijdelingse brug:</p> <ul style="list-style-type: none"> • steun op de elleboog • elleboog onder de schouder • duw het bekken van de grond • herhaal dit op andere elleboog 	
<p>2. Voorlig steun op ellebogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • steun op beide ellebogen • ellebogen onder de schouders 	
<p>3. Ruglig met rompsteun :</p> <ul style="list-style-type: none"> • steun op de schouders • hef het bekken van de grond • steun op beide voeten, knieën gebogen • knieën en voeten tegen elkaar 	
<p>4. Pomphouding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plaats de handen onder de schouders • zorg ervoor dat de vingers voorwaarts wijzen • hou het hoofd in het verlengde van de romp 	
<p>5. Gekruiste enkelvoudige handen – & knieënstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen. • Herhaal dit voor linkerarm en rechterbeen 	
<p>6. Sit-up houding:</p> <ul style="list-style-type: none"> • heupen en knieën 90° gebogen • schouders licht van de grond heffen • buikspieren aanspannen 	

2/ LENIGHEID

Het **stretchen** houdt in dat men de spier een tijdje (10-30 sec.) in uitgerekte toestand houdt. Merk al op dat "verend rekken" bij stretchen niet thuis hoort. Stretchen verhoogt de beweeglijkheid en dus een preventie tegen blessures. Men kan onverwachte hindernissen gemakkelijker nemen. Het rekken van de spier gaat altijd het stretchen vooraf. Men rekt eerst zijn spier voorzichtig en zo ver mogelijk zonder dat het pijn doet en dan "stretcht" men gedurende 10-30 seconden.

OEFENINGEN...

Beschrijving	Figuur
<p>1. Kuitspiere:</p> <ul style="list-style-type: none">• beide voeten wijzen voorwaarts• achterste voet blijft plat op de grond• achterste been blijft gestrekt• door het voorste been buigen tot je een lichte rek voelt• herhaal dit voor het andere been <p>Opmerking: Maak een onderscheid tussen gebogen en gestrekte knie!</p>	
<p>2. Adductoren: (beschrijving voor linker been)</p> <ul style="list-style-type: none">• beide voeten wijzen voorwaarts• linkse been blijft gestrekt• romp goed recht houden• door het rechtse been buigen tot je lichte rek voelt• 10sec aanhouden• Herhaal dit voor rechter been	
<p>3. Quadriceps:</p> <ul style="list-style-type: none">• knieën goed tegen elkaar houden• romp blijft recht• been vastnemen aan de enkel, liever niet aan de voet• herhaal dit voor het andere been	
<p>4. Hamstrings: (beschrijving voor rechterbeen)</p> <ul style="list-style-type: none">- rechter over linker been plaatsen- achterste been goed gestrekt houden- neus naar rechter knie brengen tot je lichte rek voelt- herhaal dit met linker over rechter been plaatsen	

Beschrijving	Figuur
<p>5. Iliopsoas: (heupbuiger)</p> <ul style="list-style-type: none"> • achterste been ver naar achter uitstrekken (je kan dit ook doen door voetpunt in de grond te plaatsen en knie van de grond houden) • goed door de voorste knie buigen, tot je rek aan de voorkant van de dij voelt • herhaal dit voor het andere been 	
<p>6. Gleutei: (heupstrekkers)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ga op de grond liggen • neem je rechter knie vast en trek deze zo dicht mogelijk bij de borst • probeer het linkerbeen op de grond te houden • herhaal dit voor het andere been 	
<p>7. Abductoren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ga op de grond liggen • neem je rechter knie vast en plaats deze over het linkerbeen • probeer het linkerbeen op de grond te houden • herhaal dit voor het andere been 	

3/ CONDITIONELE EN FYSIEKE DOELSTELLINGEN

ALGEMENE VOORBEREIDINGSPERIODE

Duur:

- 3 weken : van 24.07.23 tem 13.08.23
- 6 trainingen
- 6 wedstrijden

Doelstelling:

Algemene opbouw van de fysieke conditie:

- Opbouwen van de uithouding
- Algemene fitheid dmv stretching oefeningen onderhouden.
- Algemene spierversterkende oefeningen (rompstabilisatie).
- Snelheidstraining dmv versnelde oefeningen.

Tijdens deze periode komen ook de tactische oefeningen aanbod.

De stilstaande fasen worden reeds ingeoeffend.

De verdedigende en aanvallende spelsystemen worden kort ingeoeffend.

SPECIFIEKE VOORBEREIDINGSPERIODE

Duur:

- 3 weken : van 14.08.23 tem 01.09.23
- 6 trainingen
- 4 wedstrijden

Doelstellingen:

Specifieke conditie opbouw:

- meer intensieve intervalvormen. (herstelfase wordt korter).
- Korte partijspelen
- Specifieke snelheidstraining = explosiviteit.

Technisch-tactische opbouw:

- Aanvallende en verdedigende principes.
- Omschakeling balbezit-balverlies.
- Automatismen.
- Wedstrijdnabesprekingen met correctietrainingen

COMPETITIEPERIODE

Doelstellingen:

1/ ONDERHOUDEN VAN DE FYSIEKE CONDITIE: conditie op peil houden

2/ TECHNISCH-TACTISCH: de puntjes op de i zetten.

3/ MENTAAL: in optimale omstandigheden de wedstrijd voorbereiden.

4/ LOOPSCHEMA NAAR AANLOOP START TRAININGEN

WEEK 1 - Aan een lage intensiteit lopen

- 26/06/23 Duurloop 25'
- 28/06/23 Duurloop 27'
- 30/06/23 Duurloop 30'

WEEK 2 - 30-40% = iets sneller dan gewone looppas = lage tempoversnelling

- 03/07/23 Duurloop 32 minuten waarbij om de 15 minuten, 30 seconden versnellen (30-40%) tot 2x versnellen
- 05/07/23 Duurloop 34 minuten waarbij om de 10 minuten, 30 seconden versnellen (30-40%) tot 3x versnellen
- 07/07/23 Duurloop 35 minuten waarbij om de 8 minuten, 30 seconden versnellen (30-40%) tot 4 x versnellen

WEEK 3 - 50% = versnellen op halve kracht = gemiddelde tempoversnelling

- 10/07/23 Duurloop 36 minuten waarbij om de 10 minuten, 20 seconden versnellen (50%) tot 3x versnellen
- 12/07/23 Duurloop 38 minuten waarbij om de 8 minuten, 20 seconden versnellen (50%) tot 4x versnellen
- 14/07/23 Duurloop 40 minuten waarbij om de 6 minuten, 20 seconden versnellen (50%) tot 6x versnellen

WEEK 4 - 60-70% = versnellen aan een goed tempo = hoge tempoversnelling

- 17/07/23 Duurloop 41 minuten waarbij om de 10 minuten, 10 seconden versnellen (60-70%) tot 4x versnellen
- 19/07/23 Duurloop 43 minuten waarbij om de 8 minuten, 10 seconden versnellen (60-70%) tot 5x versnellen
- 22/07/23 Duurloop 45 minuten waarbij om de 6 minuten, 10 seconden versnellen (60-70%) tot 7x versnellen

24/07/23 1^{ste} TRAINING

BIJ DUURLOOP IS DE BOODSCHAP OPBOUWEN EN PROGRESSIE MAKEN !
DOEL = 45 MIN BASISUITHOUDING MET VERSCHILLENDE TEMPOVERSNELINGEN !
VOETBAL = INTERVAL !
LOOP OP GRAS OF SCHORS !
BEGIN NOOIT AAN JE DUURLOOP ZONDER OPWARMING !
EINDIG NOOIT ZONDER UITLOPEN !



5/ VOETBAL IS MEER DAN 'VOETBALLER' ZIJN

WAT MOET "DE VOETBALLER VAN MORGEN" KUNNEN ?

- Creatief zijn
- Technisch de perfectie nastreven
- Dominant aanvallend voetbal kunnen brengen
- Met aandacht voor een optimaal verdedigend en aanvallend positiespel
- Ruimte en tijd beheersen
- Het spel kunnen lezen
- Tijdens de wedstrijd tactisch kunnen bijsturen
- Sterk zijn in het één-tegen-één duel
- Explosief zijn gedurende de hele wedstrijd (= explosiviteit en snel herstellen)
- Over de juiste trainings-en wedstrijdmentaliteit beschikken.

DE VISIE MOET ZIJN...

ALTIJD SPELEN OM TE WINNEN EN HET HATEN OM TE VERLIEZEN !
JE WORDT VOETBALLER DOOR TE VOETBALLEN EN JE LICHAAM STERKER TE MAKEN !
JE MOET MEER ATLEET ZIJN !
DE VOETBALLER VAN MORGEN ZAL OOK MEER DAN OOIET MOETEN BESCHIKKEN OVER DE JUISTE "LIFESTYLE" !



6/ SPORTVOEDING

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor:

- Het leveren van prestaties
- Een snel herstel na een wedstrijd of training
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, ...)
- Blessurepreventie – overbelastingletsels
- Het vermijden van gezondheidsproblemen

VASTE VOEDING

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door onze voeding verwerven.

De gemiddelde volwassen man met normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoeftes veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70 kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer 4200 kcal wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

KOOLHYDRATEN = PURE BRANDSTOF VOOR DE VOETBALLER

(kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers)

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glucogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever, en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten. Bij uitputting van de glycogeenreserves zal de intensiteit van de spanning omgewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Groenten, fruit peulvruchten, pastaproducten (spaghetti, lasagne,...) graanproducten, aardappelen, rijst, brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood,...)

Deze bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsvezels.

Welke koolhydraten ?

Voor de laatste maaltijd een drietal uren voor de inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, spaghetti (overdrijf niet met sausen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijstaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen, rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeelhoudende producten aan te raden zijn. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen te weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen een prestatiebevorderend effect kan hebben. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren. Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille van volgende voordelen:

- snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel
- voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
- Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning.

De gevolgen van veelvuldig zweten of warmteverlies: Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven.

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten. Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water. Net na de opwarming, een 7 tal minuten voor de wedstrijd is het aangewezen 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gr koolhydraten. Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter. Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden. Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden !

SOORTEN SPORTDRANKEN:

A/ Sportwaters:

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen. (mineraalwater + zoetstof)

B/ Dorstlesser (vb aquarius)

Een sportdrink die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen (vocht + 4-8% KH)

Voorwaarden voor een goede dorstlesser:

- Vocht moet snel worden opgenomen
- Drank moet koolhydraten aanbrenge 4-8% KH
- LEKKER ZIJN = INDIVIDUEEL VERSCHILLENDE !

C/ Energiedranken

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien.

Vb Na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.

D/ Hersteldranken

Een sportdrink die moet dienen om vocht aan te brengen, van energie te voorzien en voor een snel herstel van die spierafbraak ... te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).

WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN ?

Zo veel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat ! Dus drinken voor dorstgevoel.
DE GEHELE DAT DOOR VOLDOENDE DRINKEN !

WANNEER DRINKEN ?

- In de kleedkamer voor de training/ voor de opwarming 250-400 ml (water)
- Net na de opwarming / 250 ml dorstlesser
- Steeds met vele kleine slokjes (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN) !
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser
- Tijdens de training elke 30 min (in extreme omstandigheden = elke 15 min)
- Na de wedstrijd energie - of hersteldrank.

TOEPASSEN IN DE PRAKTIJK

IEDEREEN IS VERPLICHT OM EIGEN SPORTDRANK MEE TE BRENGEN NAAR ELKE TRAINING EN WEDSTRIJD !!!

ZELFDICIPLINE = ZELFWERKZAAMHEID

Drankje klaar maken de dag voor de training of wedstrijd.

In de koelkast bewaren en gekoeld meebrengen naar de training of wedstrijd.

Eventueel aluminiumfolie rond het flesje om het koel te houden.

Bij voorkeur meerdere flesjes van 500 ml.

Meenemen naar het terrein (opwarming of training).

Regelmatig drinken.

In extreme warme temperaturen EXTRA FLESJE water meebrengen!

VOOR DE TRAINING / WEDSTRIJD (water, AA sportwater, Aqua sportwater)

Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = koolhydratenbom

TIJDENS DE TRAINING / WEDSTRIJD (extran dorstlesser, isostar, verdund vruchtensap)

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste.

Vandaar de voorkeur voor dorstlessers.

Deze bevatten veelal tussen 4 en 8 % koolhydraten.

NA DE TRAINING / WEDSTRIJD (AA high energy, dextro Energy, Extran Orange, frisdrank)

Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

OPMERKING !!!

- Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd.
- Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen op training.
- We drinken nooit van elkanders drankje (hygiëne + fair play)

