

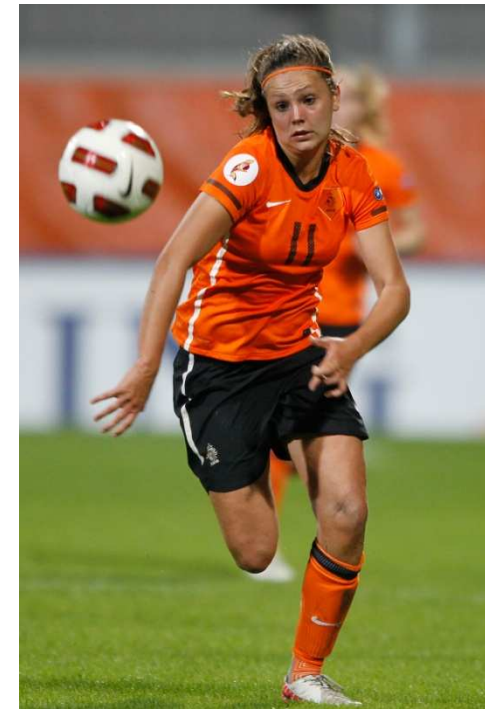
PERFORMANCE TRAINING

MEISJES & VROUWENVOETBAL

PERFORMANCE TRAINING

WAT IS PERFORMANCE TRAINING?

- Een preventief trainingsprogramma voor speelsters waarbij de focus ligt op:
 - Neuromusculaire Training
 - Plyometrie
 - Kracht/Explosiviteit
 - Voetbalvaardigheden



PERFORMANCE TRAINING

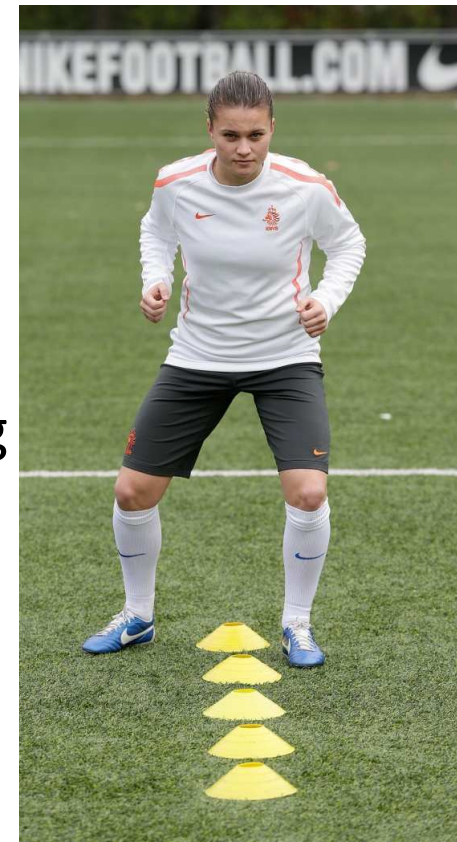
VOOR WIE IS PERFORMANCE TRAINING?

- **Speelsters**
 - JPN MO.12-JPN.MO.13 –JPN MO.14
 - JPN MO.15 – JPN MO.17
 - Nationaal O.15
 - Nationaal O.17 – Nationaal O.19
 - Nationaal Vrouwenteam



WAAROM PERFORMANCE TRAINING?

- Een programma met als doel:
 - Verkleinen van het blessurerisico
 - Verhogen belastbaarheid/fitheid (beter belastbaar worden/volhouden hoog niveau wedstrijd/training)
 - Inzicht geven aan optimale topsportomgeving



PERFORMANCE TRAINING

OPBOUW & INHOUD

- Deel I: Warming-UP
- Deel II: Oefeningen met en zonder bal
 - Oefeningen thuis (zonder bal)
 - Oefeningen voor de clubtraining (met bal)
- Deel III: Optimale (top)sportomgeving
 - Afstemmen leef & wedstrijd/trainingspatroon
 - Zorgen voor gezonde voeding

Programma

Performance Training

JPN MO.12 - JPN MO.13 - JPN MO.14 - JPN MO.15 - JPN MO.17 -
Nationaal O.15 - Nationaal O.17 - Nationaal O.19



Versie speelster



Versie coach



Beginscherm Performance Training

PAGINA 6 VAN 16

Programma

Performance Training

JPN MO.12 - JPN MO.13 - JPN MO.14 - JPN MO.15 - JPN MO.17 -
Nationaal O.15 - Nationaal O.17 - Nationaal O.19



Versie speelster

- Voorwoord
- Performance Training
- Deel II - Oefeningen met en zonder bal (Individueel programma)
 - Programma JPN MO.12
 - Programma JPN MO.13
 - Programma JPN MO.14
 - Programma JPN MO.15 - Nationaal O.15 Meisjes
 - Programma JPN MO.17 - Nationaal O.17 Meisjes
 - Programma Nationaal O.19 Vrouwen
- Deel III - Optimale (top)sportomgeving
 - Afstemmen leef-, wedstrijd- en trainingspatroon
 - Zorgen voor gezonde voeding

Bijlage: Presentatie speelster



PERFORMANCE TRAINING

DEEL I: WARMING-UP

- Onderdeel voor de coach
- Tijdens activiteiten JPN en/of Nationaal
- Doel warming-up
- Opbouw warming-up
- Voorbeeld warming-up

OPBOUW WARMING-UP

Warming-up JPN Meisjes

(Trainingen/Wedstrijden)

Opbouw van de warming-up (totaal ± 30 minuten)

Lichaam voorbereiden op inspanning/ opwarmen van het lichaam		Lichaam in de sfeer van de wedstrijd brengen	
1 Opwarmen en blessure preventie (6-8 min)			
Inlopen of indribbelen	2 Tussenfase vormen met bal weinig/geen weerstand (8-10 min)		
Dynamische vormen (in tweetallen) (tripling, skip- ping, hakken/billen, stuiptas, kruispas, armen zwaaien, heup uitdraaien/indraaien etc.)	Passen, trappen / aannemen	3 Voetbalspelen (10-12 min)	
Coördinatie/stabiliteit vormen (zie oefeningen met bal tweetallen)	Dribbelen met richtingsverandering	Positiespel 5v2, 4v2, 3v1	4 Afsluiting spier- spanning opbouwen (2-4 min)
Tikspelen		Vereenvoudiging van... (1v1, 2v1, 3v2, 4v3)	Korte versnellingen (korte sprintjes 3 meter met wenden/ keren start)
		Partijspel (4v4, 5v5)	Tweetallen met bal (terug- spelen vanuit tripling) (binnen- kant voet, knie/binnenkant voet, borst/binnenkant voet)
			Afwerken/schieten op doel

Hieronder de uitwerking van drie variaties warming-up.

- *warming-up 1*: accent m.n. op dribbelen, wenden en keren, stabiliteit met bal.
- *warming-up 2*: accent op het passen, dynamische rekvormen en 4 tegen 3 lijnvoetbal.
- *warming-up 3*: accent op het passen, dribbelen en 4 tegen 4 positiespel.

VOORBEELD WARMING-UP

- Praktijk op het veld.

De warming-up (het thema) is een vertaling van de trainingen/of wedstrijd.

OEFENINGEN MET EN ZONDER BAL (HUISWERK)

A. Oefeningen zonder bal

- (oefeningen individueel thuis)



B. Oefeningen met bal

- (oefeningen individueel/tweetallen voor de clubtraining)



HOE WERKT HET?

- Pak het schema van jouw team. Bv JPN MO.13.
- Het grijze gedeelte zijn de oefeningen zonder bal. Deze doe je thuis.
- Je start bij niveau 1.
- Je doet hier 2x per week alle 7 oefenvormen (thuis).
- Om te weten hoe je de oefeningen moet uitvoeren heb je een kaart. Of je bekijkt de bijhorende videoclip.
- De oefenvormen met bal staan in het blauwe gedeelte. Deze oefeningen doe je 2x per week voor de training van je club. Een maal per week probeer je met een teamgenootje de oefeningen voor tweetallen te doen. De andere keer de individuele oefeningen.

JPN MO.13

3/4 keer trainen per week bij: de club - school en sport - JPN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor training tweetalen		Voor training	Voor training individueel	(Voor training)	Wedstrijd	Rustdag
	Huiswerk			Huiswerk		

A. Oefeningen zonder bal (individueel thuis) twee keer per week

Niveau 1		Niveau 2	
1	Heupcrossover 10 x	▶	1 Heupcrossover 12 x ▶
2	90/90 10 x links/rechts	▶	2a 90/90 met 1 been gestrekt 10 x links/rechts ▶
4	Bruggetje 1 x 30 sec	▶	8 Heup abductie-adductie 6 links/rechts ▶
4a	Bruggetje 1 been afwisselen 3 x 20 sec - 30 sec 5 sec vasthouden	▶	4 Bruggetje 1 x 30 sec ▶
5a	Voorligsteun voeten breed 3 x 20 sec - 3 x 30 sec	▶	4a Bruggetje 1 been afwisselen 2 x 30 sec 5 sec vasthouden ▶
6a	Zijligsteun split 3 x 20 sec	▶	5b Voorligsteun voeten smal 4 x 10 sec - 3 x 20 sec ▶
7a	3 tennisballen blijven rollen 3 x 30 sec	▶	6a Zijligsteun split 3 x 30 sec ▶
			7a 3 pingpong balletjes blijven rollen 3 x 30 sec ▶

B. Oefeningen met bal (oefeningen voor de clubtraining, twee keer per week)

Tweetalen		Individueel	
Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal		Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal	
1	Terugspelen na inspringen vanaf 1 been	▶	1 Tussentikken binnenkant voet met opendraaien en blijf op plek speel de bal op en neer en draai open. 4 x 15 sec ▶
2	Terugspelen vanuit tripling	▶	Veel wenden/keren- met/zonder bal (coördinatie)
3	Terugspelen vanuit voorwaarts lopen	▶	Stabiliteit/Coördinatie en Dribbelen met richtingsverandering
4	Terugspelen vanuit zijwaartse aansluitpas	▶	1a Tripling + dribbelen binnenkant voet (rechts/links) (rechtsom) ▶
5	Terugkoppen vanuit tweeberige sprong	▶	1b Tripling + dribbelen binnenkant voet (links/rechts) (linksom) ▶
			2a Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (rechts) ▶
			2b Knieheffen + dribbelen binnenkant / voet buitenkant voet (links) ▶
			3a2 Éénberige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (rechts) ▶
			3b2 Éénberige sprong + dribbelen kappen binnenkant voet / buitenkant voet (links) ▶
			4 Zijwaartse shuffle + dribbelen op voorvoeten ▶



OEFENINGEN ZONDER BAL – INDIVIDUEEL THUIS

Heupcrossover



Ga op je rug liggen met je armen wijd, handen plat op de grond en de knieën opgetrokken. Draai je benen naar rechts en naar links, je knieën raken de grond net niet. Adem uit bij het naar de grond brengen van je knieën.

Belangrijk

Span je buikspieren aan en blijf goed ademen. Houd je schouders, bovenlichaam en voeten op de grond. Houd je knieën bij elkaar.



Goed



Goed



Fout

PERFORMANCE TRAINING – DEEL II

OEFENINGEN ZONDER BAL – INDIVIDUEEL THUIS



The video player shows a woman in a white long-sleeved shirt and dark pants performing a hip crossover exercise on a grass field. The main view shows her from the side, lying on her back with her knees bent and feet crossed. A smaller inset view shows her from above. The text 'Performance Training' is in the top left, and 'Heupcrossover' is at the bottom center. The KNVB logo is in the top right. A video control bar at the bottom shows a play button, a progress bar at 00:00:01, and other standard controls.

Performance Training

KNVB

Heupcrossover

00:00:01

PAGINA 15 VAN 16

JPN MO.13

3/4 keer trainen per week bij de club - school en sport - JPN

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Voor training voetballen		Voor training	Voor training individueel	(Voor training)	Wedstrijd	Rustdag
	Huiswerk			Huiswerk		



B. Oefeningen met bal (oefeningen voor de clubtraining, twee keer per week)

Tweestallen

Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal

- 1 Terugspelen na inspringen vanaf 1 been
- 2 Terugspelen vanuit tripling
- 3 Terugspelen vanuit voorwaarts lopen
- 4 Terugspelen vanuit zijwaartse aansluitpas
- 5 Terugkoppen vanuit tweebeelige sprong



Individueel

Stabiliteit- en Coördinatie oefeningen met bal

- 1 Ga op je voorvoeten staan en blijf op plek speel de bal tussen je voeten op en neer en draai open. 4 x 15 sec - 3 x 20 sec



Veel wenden/keren- met/zonder bal (coördinatie)

Stabiliteit/Coördinatie en Dribbelen met richtingsverandering

1 a Dribbelen binnenkant voet (rechts)

1 b Dribbelen binnenkant voet (links)

2 a Dribbelen binnenkant voet buitenkant voet (rechts)

2 b Dribbelen binnenkant voet buitenkant voet (links)

3 a Dribbelen kappen binnenkant voet/buitenkant voet (rechts)

3 b Dribbelen kappen binnenkant voet/buitenkant voet (links)

4 Dribbelen op voorvoeten



OEFENINGEN MET BAL – VOOR CLUB TRAINING

Kniehef

Nog in te vullen door Mirelle.

Belangrijk

Zorg ervoor dat bij de landing de voet, knie en heup in een rechte lijn blijven en de knie niet naar binnen zakt. Land niet met een gestrekte knie maar veer iets in. Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je bekken in een horizontale lijn.

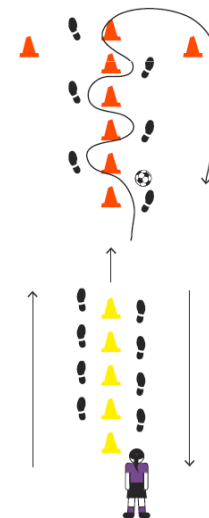


Goed

Fout

Goed

Fout



Dribbelen

Binnenkant voet/buitenkant voet (rechts)

Start bij de gele pion met knieheffen over de pionnen. Eerst starten met rechter been over eerste pion dan linkerbeen over eerste pion. Dan weer rechter been over tweede pion. Doe dit tot en met de laatste gele pion. Ga in dribbelpas naar de eerste oranje pion. Dribbel met de bal rechts binnenkant voet half om de eerste pion, dribbel naar de tweede pion met rechts buitenkant voet half om de tweede pion, rechts binnenkant voet half om de derde pion, etc. Ga aan het einde rechtsom en dribbel om de buitenste pion, steeds met rechts binnenkant buitenkant voet de bal elke pas raken, terug naar begin oranje pion. Leg hier de bal met de voet weer stil. Ga in dribbelpas naar de gele pionnen. En ga dan zijwaarts (rechtsom) knieheffen (eerst rechtse been)terug over de Gele pionnen naar het begin.

PERFORMANCE TRAINING – DEEL II

OEFENINGEN MET BAL – VOOR CLUBTRAINING



Performance Training

Dribbelen binnenkant voet, buitenkant voet (links)

00:00:04

PAGINA 18 VAN 16

PERFORMANCE TRAINING

WAT BETEKENT DIT VOOR EN VRAAGT DIT VAN DE SPEELSTER?

- Eigen verantwoordelijkheid. Zelf doen.
- Goed plannen en organiseren.
- Discipline/motivatie/doorzettingsvermogen
- Zelf keuzes maken.
- Om hulp vragen waar nodig!

WAT KUN JE ALS COACH DOEN!

- Het programma en het belang ervan onder de aandacht brengen en blijven brengen.
- Bewustwording creëren, Begeleiden, Stimuleren, Motiveren, Steunen, sturen en Uitdagen.
- Hulp bieden daar waar nodig!

DEEL III: OPTIMALE (TOP)SPORTOMGEVING

- Afstemmen leef- wedstrijd en trainingspatroon
 - Huiswerk & trainen, spelen van wedstrijden, rust & herstel
- Zorgen voor gezonde voeding
 - Belang gezonde voeding, basisvoeding, herstel en voeding, vocht



PERFORMANCE TRAINING

IMPLEMENTATIE

- Start met de Warming-up vanaf 1^{ste} volgende JPN activiteit.
- Februari 2013 online op: <http://trainers.voetbal.nl/> (Performance Training)
- Februari 2013 presentatie/introductie Performance Training aan speelsters door talentcoach.
- Probeer bij iedere JPN activiteit 1 of 2 oefenvormen uit het programma (deel II) mee te nemen in de warming-up.

PERFORMANCE TRAINING

MATERIALEN/MIDDELEN

- Interactieve PDF op internet
 - Brochure versie Coach
 - Brochure versie Speelster
- KNVB Performance Kaarten (uitleg oefenvormen)
- KNVB Performance Videoclips (uitleg oefenvormen)
- Presentatie Performance Training
 - Versie Talentcoach
 - Versie Speelster

Vragen?

De Telegraaf



Unilever

