

CONDITIETRAINING VOETBAL

Je lichamelijke conditie is een belangrijke voorwaarde als je goed wilt presteren tijdens het voetballen. Aanvallen, verdedigen en telkens omschakelen vragen van jou veel loopacties met én zonder bal. Daarbij voorkom je ook voetbalblessures als je een goede conditie hebt. Lees meer over:

- nut van conditietraining;
- soort uithoudingsvermogen ofwel 'voetbalconditie' dat een rol speelt bij voetbal, en
- hoe je je voetbalconditie traint in een training, en
- hoe je zelf je voetbalconditie traint.

Nut conditietraining

Bij aanvallen gaat het erom dat je speelruimte maakt, vrij loopt en jezelf aanbiedt voor combinatiespel. Bij verdedigen gaat het erom dat je de linies sluit, het speelveld kleiner maakt, vrijlopende tegenstanders dekt en meedoet aan positiedekking. En dat moet je ongeveer 90 minuten vol kunnen houden. Alleen als je een goede 'voetbalconditie' ofwel uithoudingsvermogen hebt, kun je jezelf waarmaken op het veld. Ook al ben je nog zo'n goede voetballer. Alleen met een goed uithoudingsvermogen herstel je daarnaast sneller na zware inspanningen.

Soorten uithoudingsvermogen bij voetbal

Bij voetbal gaat het vooral om het opbouwen van 2 soorten uithoudingsvermogen:

1. a-cyclische aerobe uithoudingsvermogen, en
2. a-cyclische anaerobe uithoudingsvermogen.

1. Training van het a-cyclische aerobe uithoudingsvermogen

Werk je aan je a-cyclische aerobe uithoudingsvermogen? Dan train je je hart, longen, bloedsomloop en spierstelsel. Je lichaam kan daardoor zuurstof beter opnemen en transporteren. En is daardoor beter in staat om goed te herstellen. Je traint hierbij je duurvermogen ofwel je uithoudingsvermogen bij lange afstanden en tijdsduren. Er bestaan verschillende duurtrainingen die variëren in intensiteit en omvang:

- extensieve duurtraining: trainen op een hartslag van 140 tot 160 slagen per minuut;
- intensieve duurtraining: trainen op een hartslag van 160 tot 180 slagen per minuut;
- extensieve intervaltraining: trainen op een hartslag van 170 tot 180 slagen per minuut.

2. Training van het a-cyclische anaerobe uithoudingsvermogen

Werk je aan je a-cyclische anaerobe uithoudingsvermogen? Dan train je je spierkracht en je maximale sprintsnelheid bij korte afstanden, inspanningen en sprints. Er bestaan hierbij verschillende trainingsvormen:

- een kort durende trainingsvorm van 10 tot 15 seconden op 100% intensiteit. Je put hierbij het fosfaatsysteem in je lichaam uit, dat een bron is voor

sprintinspanningen. Deze trainingsvorm vergroot de capaciteit van én een sneller herstel van dit systeem.

- een langer durende trainingsvorm van 45 tot 60 seconden op 100% intensiteit. Je traint hierbij het melkzuursysteem in je lichaam. Bij zware inspanningen produceert je lichaam veel melkzuur. Met een langer durende trainingsvorm leer je je lichaam hoge melkzuurspiegels te verdragen en het melkzuur weer sneller af te breken.

Zo train je je voetbalconditie in een training

In een training zorgt je trainer ervoor dat je je voetbalconditie traint met voetbal specifieke oefenstof. Je doet zowel oefeningen met als zonder bal:

- Je bouwt je totale 'looparbeid' op door verschillende loopvormen te doen zoals wandelen, joggen, rennen, sprinten, zijwaarts bewegen, achterwaarts wandelen, achterwaarts joggen en bewegen in balbezit (dribbelen of drijven met de bal).
- De verhouding tussen deze inspanningen is afhankelijk van de speelpositie en –stijl die je als voetballer hebt.
- In een training train je deze inspanningen in voetbal specifieke situaties, met en zonder bal. Als je trainer de nadruk legt op verschillende spelsituaties in een training, dan train en prikkel je automatisch specifieke conditionele onderdelen zoals herstel- en sprintvermogen.
- Voorwaarde hierbij is wel dat je trainer de onderdelen goed varieert en doseert in duur, intensiteit, aantal herhalingen, herhalingspauze, aantal series en seriepauze. Een trainer kan de volgende hulpmiddelen gebruiken om de conditie bij z'n spelers te verbeteren:
 - geven van specifieke taken en opdrachten aan spelers;
 - spelregels veranderen of aanpassen;
 - de voetbalweerstand veranderen (bijvoorbeeld 3 tegen 5 spelers);
 - de arbeid- en rustverhouding verschillend doseren zoals bij diverse vormen van intervaltraining;
 - de veldgrootte aanpassen, of
 - het aantal medespelers veranderen.
- Voor de opbouw van je conditie is het belangrijk dat alle oefeningen een logische samenhang hebben in een training of trainingsweek, in de voorbereiding op de competitie, in de eerste competitiehelft, in de winterstop en in de tweede competitiehelft. Dit proces van zorgvuldig op elkaar afstemmen van de oefenstof in een duidelijk trainingsplan (met duidelijke trainingsdoelstellingen) heet periodisering. Als voetballer sta je hier misschien niet echt bij stil, maar voor een trainer is dit erg belangrijk.

Zo train je zelf je voetbalconditie

Heb je geen trainer? Of wil je zelf alvast je conditie opbouwen naast je training?

- Begin dan met het opbouwen van je duurconditie. Door te fietsen of duurloopjes te doen, kun je deze langzaam opbouwen. Maak hiervoor gebruik van verschillende hardloopschema's waarmee je leert om een half

uur of een uur achter elkaar hard te lopen. Er bestaan verschillende schema's voor verschillende conditieniveaus.

- Na opbouw van je duurconditie, moet je je voetbalconditie verbeteren met enkele, simpele oefeningen.