

Conditietraining - Wel of niet bij de jeugd...?

Conditietraining



Regelmatig worden er vragen gesteld over conditietraining bij de jeugd. Trainers hebben als snel de neiging om de jeugd extra sprints te laten trekken tijdens een training. Alle kritische volgers langs de lijn weten het meestal ook wel. Als het aan hun ligt moet de zweep er maar eens over. "Ze lopen na een sprintje al te hijgen als een postpaard, daar moet de trainer maar eens wat aan doen" Heeft dit extra trainen nu wel of geen zin...? Gelukkig is bij de meeste clubs de tijd van alleen maar rondjes lopen voorbij. Toch zie je, met name bij de wat minder ervaren trainers, dat er toch nog wel eens te vroeg met specifieke conditietraining wordt begonnen.

Onderzoek

Wat betreft het conditionele aspect kan worden opgemerkt dat ongeveer van het veertiende jaar bepaalde lichaamsstoffen worden aangemaakt die ervoor zorgen dat het lichaam in korte tijd, relatief snel gaat groeien. (de prepuberteit en de zogenaamde 'groeispurt') Onder invloed van die lichaamsstoffen (hormonen) worden botten, spieren, pezen, groter en sterker. Het lichaam wordt dus groter en sterker als gevolg van dat hormoon (testosteron) Dat impliceert ook dat als dit hormoon niet in het lichaam aanwezig is dat het lichaam ook niet sterker kan worden.

Conclusie

Hieruit kan worden geconcludeerd dat het geen zin heeft om conditietraining te doen met kinderen voor de groeispurt. Het lichaam wordt dan weliswaar blootgesteld aan een trainingsprikkel, maar het ontbreekt aan het hormoon testosteron om het sterker te maken. Zonder testosteron is er geen trainingseffect! Let wel we hebben het hier alleen over het krachtiger maken van het lichaam. Komen spelers eenmaal in de 'groeispurt' dan zal er er veel kunnen veranderen. Door het groeien van het lichaam kunnen spelers een andere loopfrequentie krijgen waardoor het allemaal wat trager oogt dan daarvoor. De looptechniek krijgt het te verduren. Om hier goed mee om te gaan kan een club/speler heel veel baat hebben bij een goede looptrainer. Er zijn wel degelijk resultaten te boeken bij verantwoorde lichaamscoördinatie oefeningen (zonder bal). Zorg er dan wel voor dat het trainers zijn die echt weten waar ze het over hebben. Alleen dan kan de looptechniek van spelers worden verbeterd.

Kunnen we dan helemaal niets trainen op dit gebied...?

Conditietraining 2 - Wat wel en wat niet bij de jeugd...?

Conditietraining

Als dit woord valt denken we vaak aan moe worden, hardlopen, pijn in je spieren hebben, zweten sprinten en krachttoefeningen doen. Conditietraining is veelal gericht op spieren. Maar spieren zelf leren niet, dat doen de hersenen. Dan zijn we direct waar het omdraait, mentale weerbaarheid. Kinderen zijn niet moe na een dag rennen en vliegen in een attractiepark. Als ouders bij terugkomst doodmoe in de stoel ploffen, gaan de kinderen nog even lekker buiten tikkertje spelen! Dat heeft allemaal te maken met beleving.

Het is de kunst van een goede coach om zijn spelers te kunnen blijven prikkelen, inspireren, ook na teleurstellingen. Koppies die gaan hangen, brengen niet meer dat voetbalvermogen wat er wel in zit.

Als een speler weet wat de bedoelingen zijn bij het oplossen van voetbalsituaties, dan sturen hersenen de spieren. Als er veel ervaring in een bepaalde situatie is, zal er sneller beslist worden. Ook hier geldt de kracht van de herhaling. Training houdt dan in: Het systematisch verbeteren van de kwaliteit van het voetballen. Bij het beoordelen van het getoonde spel wordt altijd iets aangegeven over de voetbalprestatie.

VOETBALLEN, COACHEN EN TRAINEN DOE JE MEER MET JE HOOFD, DAN MET JE BENEN.

Theorie

De coach moet wel weten volgens welke principes factoren als uithoudingsvermogen, kracht etc. te ontwikkelen zijn. We spreken dan over algemene uitgangspunten van de trainingsleer. Met behulp van deze principes, die vertaald worden naar voetbaleigen vormen (de zogenaamde spel- en wedstrijdvormen) wordt het voetbalvermogen ontwikkeld.

Naast de kennis van trainingsleer is in het trainen/coachen van voetballers belangrijke te weten hoe mensen leren en hoe je voetballen onderwijst. Hiervoor zijn geen recepten die kant en klare oplossingen geven. De coach heeft de taak deze kennis toepasbaar te maken voor zijn eigen praktijksituatie. Voor voetballen valt dit niet mee. Kennis en inzicht in het spel is onontbeerlijk om te praten over 'de' conditie van voetballers.

Er valt niet zomaar te stellen dat voetballers beter zouden gaan voetballen als ze een grotere longinhoud zouden hebben. (via duurarbeid is dit bij oudere jeugd na de groeispuurt makkelijk te trainen) Ook kan niet zomaar worden gesteld dat spelers beter gaan spelen, beter gaan koppen, als ze sterkere beenstrekkingen hebben. Zo geldt ook dat spelers niet zomaar beter worden als ze harder of sneller kunnen lopen.

Het lezen van de wedstrijd

Het lezen van de wedstrijd, het herkennen van wat er in de wedstrijd gebeurt is de allereerste voorwaarde. Waar het bij het kiezen van de juiste vormen, de methode, de werkwijze en de organisatie op neer komt, is vooral het kunnen omschrijven van het probleem, het vaststellen van de juiste diagnose.

Deze vaststelling is niet gebaseerd op termen als 'hij moet hoger springen, harder lopen e.d.' Het probleem moet in duidelijke voetbaltaal worden geformuleerd en begrijpbaar voor vooral de spelers zelf worden gemaakt. Zij moeten begrijpen wat er aan schort.

De praktijk van de conditietraining in voetballen

De trainingspraktijk heeft aldus alles met voetballen te maken. De trainer zal steeds moeten proberen om situaties te scheppen waarbij spelers geprikkeld worden om bepaalde voetbalhandelingen beter, langer achter elkaar, of sneller achter elkaar, uit te voeren. Het principe om beter te worden berust op dingen doen die steeds op een iets hoger niveau liggen.

Het gaat erom dat de omstandigheden waaronder de prestatie (het voetballen, de wedstrijd, de training) verricht moeten worden net iets te zwaar zijn. Zodanig dat de spelers er nog wel aan willen beginnen, maar waar ze ook enigszins tegenop zien. Het is een moeilijke, zware, opdracht, die concentratie en een bepaalde instelling vraagt. In de trainingsleer spreekt men in dit verband over het zogenaamde 'over-load-principe.'

Meer (moeten) doen dan je eigenlijk aan kunt. Hiermee gaat de training nog meer op de wedstrijd lijken. Helaas zien we maar al te vaak dat er onvoldoende of in het geheel geen inhoud aan dit principe wordt gegeven. Als het grootste gedeelte van de training niet aan deze principes beantwoordt, dan kan er eigenlijk niet van training worden gesproken. Het is dan meer een vorm van bezighouden. Gevaar van verveling (is totaal niet gewenst) ligt dan op de loer.

Hoe moeten we de te leveren voetbalprestatie verzwaren waarbij ook nog eens de voetbalbedoelingen nagestreefd dienen te worden?

De trainer/coach gebruikt voor de praktijk van het verbeteren van het voetbalvermogen voetbalspel- en wedstrijdvormen. Hij zet deze niet zomaar in gang, maar hij coacht de spelers in deze situatie op dit te ontwikkelen voetbalvermogen. Hij kan hierbij gebruik maken van een aantal middelen. Hij kan de spelers in situaties brengen, waardoor ze gedwongen worden om op een bepaalde manier te voetballen.

Bijvoorbeeld:

- het geven van bepaalde rol-/taakopdrachten, zoals achterin 1 op 1 spelen of voorin de spits als kaatser laten fungeren.
- het regelen van het aantal tegenstanders
- het regelen van de tijd- en ruimteaspecten (afmetingen en vorm speelveld)
- het inpassen van bepaalde regels (wel of niet buitenspel e.d.)

De voetbalsituatie moet zo opgelost worden dat de spelers er net in slagen de voetbalprestatie te leveren. Door situaties neer te zetten waarin spelers gedwongen worden om op een bepaalde manier te voetballen, worden aspecten als handelingssnelheid, het kiezen van de juiste oplossing, juiste timing beïnvloed.

Uiteraard gelden voor de verschillende leeftijdscategorieën verschillende accenten. Verder is belangrijk welk niveau de spelers hebben, welk doel wordt nagestreefd en welke tijd beschikbaar is om te oefenen, te trainen.

In het kader van verbetering van het voetbalvermogen (conditie) geven we hier voor alle duidelijkheid (nogmaals) een indeling in fasen van de ontwikkeling van de jeugdvoetballer.

A. Voorfase (5-7 jaar)

Hierin moeten vooral de basistechnieken worden geleerd. Kernopmerking: Je moet eerst enigszins kunnen trappen, dribbelen, stoppen, etc om een spelletje voetbal te kunnen spelen. Het beheersen van de bal.

B. Fase 1 (7-12 jaar) Basisrijpheid

Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het er vooral om gaat hoe je jezelf kunt aanpassen aan die situatie. Kernopmerking: Je moet met weerstand van de tegenstander, de beperkte ruimte, medespelers in de buurt etc de bal goed kunnen verwerken, een juiste voortzetting kunnen maken, goed stoppen, bij je houden en goed afspelen. Het beheersen van de bal in voetbaleigen situaties.

C. Fase 2 (12-16 jaar) Wedstrijdrijpheid

Het leren oplossen van voetbalsituaties waarbij het vooral gaat om hoe je op een bepaalde plaats in het elftal, of in een bepaalde linie of als elftal de juiste oplossing kiest. Kernopmerking: "Je moet in staat zijn om met samenwerking van de andere spelers de tegenstander te overwinnen, het resultaat van hetgeen je doet is het belangrijkste."

D. Fase 3 (16-18 jaar) Competitierijpheid

Het leren winnen, alle beschikbare middelen aanwenden om een positief resultaat te bereiken; ook denken aan en bewust werken aan planmatig en systematisch verbeteren van de prestatie; trainingsopbouw en -intensiteit worden belangrijk; oefentegenstanders in wedstrijden e.d. Kernopmerking: "Denk niet alleen aan je eigen acties, speel in dienst van het resultaat, van de wedstrijd, houd je aan je taak, coach de anderen, hou de stand en de tijd in de gaten." Bij balbezit: "De bal houden en toch agressiviteit". Bij balbezit tegenpartij: "Actief verdedigen, probeer de bal te krijgen".

De praktijk van de conditietraining in het jongere jeugdvoetbal.

Bij de jeugd en dan vooral de jongere jeugd, gaat het om andere zaken dan het verbeteren van het voetbalvermogen gericht op het resultaat in de echte wedstrijd.

Voor de jongere jeugd gaat het om zaken die dicht bij de speler zelf liggen en niet zozeer bij het resultaat van een team, het functioneren van een linie, of de stand in de competitie. De conditie (door ons dus eerder het voetbalvermogen genoemd) van de zeer jeugdige voetballer laat zich veel meer vertalen in de wijze waarop en de mate waarin de speler met een van de eerste moeilijkheidsfactoren of weerstanden in zijn voetbalontwikkeling nl. de bal kan omgaan. Dit is in de ontwikkeling van het voetbalvermogen van kinderen een van de eerste voorwaarden. Eerder hebben we aangegeven dat het leren voetballen steeds gepaard moet gaan met het nastreven van voetbalbedoelingen, dus het gaat ergens om:

Dribbelen om te ...
Passen om te ...
Schieten om te ...
Lopen om te ...
Springen om te ...

Juist in de ontwikkelingsfase waarin kinderen aangeven dat ze de eerste moeilijkheidsfactor, de bal, onder de knie hebben, is het noodzakelijk ze verder te 'conditioneren', te leren omgaan met de andere typische voetbalweerstanden, zoals:

- medespelers
- tegenstanders
- tijd/ruimte
- doelgerichtheid
- spelregels
- spanning

Bij de pupillen staat het leren omgaan met al deze factoren centraal. Steeds zal gezocht moeten worden om het leren omgaan met de bal (de technische vaardigheid) in voetbaleigen situaties (in de spel- en wedstrijdvorm) verder te benadrukken en te ontwikkelen. Kortweg komt het er dus op neer dat al spelend inzicht wordt gekweekt om de juiste oplossingen in de verschillende voetbalsituaties te vinden.

Even terug naar eerdere opvattingen over jeugdconditietraining. Natuurlijk is het toe te juichen wanneer kinderen worden geconfronteerd met allerlei bewegingservaringen en lichaamsoefeningen bijvoorbeeld via gym op school. Vooral in de leeftijd waarin ze voordat soort prikkels (invloeden) gevoelig zijn, moet voor een zo gevarieerd mogelijk aanbod worden gezorgd. In de voetbaltraining is dat ook zo. Kinderen kunnen op een bepaalde leeftijd (8-14 jaar) zeer snel voetbalervaringen verwerken, opslaan en later in vergelijkbare situaties weer oproepen.

Uitgangspunt in deze opvatting is dat kinderen in deze fase zoveel mogelijk worden geconfronteerd met voetbalsituaties. Het is dan ook zinloos, ook al gezien de geringe tijd en de vaak geringe belevingswaarde, de kinderen tijdens de voetbaltraining lastig te vallen met allerlei oefeningen die tot doel hebben meer kracht, een sterker hart, een groter uithoudingsvermogen etc. te krijgen.

Als we naar wedstrijden bij deze leeftijdsgroep kijken, blijkt dat de voetbalsituaties niet stuklopen op het gebrek aan bijvoorbeeld uithoudingsvermogen, kracht, maar veel meer op het gebrek aan inzicht. Het niet op elkaar ingesteld zijn, het elkaar niet begrijpen, aanvoelen is een probleem van een veel hogere orde dan het ontbreken van kracht (overigens, welke kracht?) Het ontwikkelen van een functionele technische vaardigheid, dus gericht op wat je er in een voetbalsituatie mee kunt, staat in de training van de jongere jeugd centraal.

De praktijk van de conditietraining in het oudere jeugdvoetbal

Bij oudere jeugdspelers en senioren gaat het vooral om het verbeteren van het voetbalvermogen gericht op het resultaat in de echte wedstrijd. Een en ander wijst dan in de richting van het zo effectief mogelijk kunnen omgaan met de verschillende mogelijkheden, kwaliteiten, tekortkomingen binnen een elftal. Belangrijk in dat verband zijn dan ook op welke plaats in het elftal spelers worden neergezet (bepaalde kwaliteiten van spelers overeen laten komen met plaats en functie in een team), hoe de speelwijze van een team is, welke formatie bij balbezit en welke formatie bij balbezit van de tegenpartij, etc. Zoals eerder gesteld gaat het er in het voetballen om op basis van de gelezen wedstrijd, de beschreven problemen en het formuleren van de doelstellingen, de juiste omstandigheden (training/coaching situaties) neer te zetten om aan reeds eerder genoemde principes te beantwoorden, waarbij het streven van de spelbedoeling (dus binnen de regels van het spel) de basis van de doelstelling van de training is. Bijvoorbeeld: er wordt een vorm getraind, waarbij de aanvallers tegen de verdedigers spelen (bijvoorbeeld 5 tegen 4). Verdedigers krijgen (met een man minder dus) de opdracht zo actief mogelijk te verdedigen en te trachten zo snel mogelijk de bal te veroveren.

Als deze vorm en deze opdracht echter door de verdedigers zo wordt vertaald dat het slechts vrije trappen tegen oplevert dan wordt de voetbalbedoeling van verdedigen en het omschakelen naar opbouw/aanval geweld aangedaan. De coach zal dus opmerkingen maken of voorbeelden geven hoe het beter moet, effectiever, meer gericht op de bedoelingen. Hij kan zoeken in opmerkingen over bijvoorbeeld de technische uitvoering van het veroveren van de bal, het positiespel wanneer de bal veroverd is e.d. Als we deze vorm nu eens bekijken in termen van conditietraining, dan zien we dat het hierbij vooral gaat om inhoud te geven aan deze zware opdracht. De 4 verdedigers moeten heel wat werk verzetten om de bal terug te winnen. Het vraagt nog al wat. Wat deze spelers stuurt, motiveert, ligt in de opdracht verankerd (n.l. de bal zien te krijgen zonder gepasseerd te worden overigens). Door deze opdracht en het er duidelijk mee aan de gang gaan door spelers gebeurt er het een en ander in de lichamen: hart, longen, bloedsomloop, spieren, gewrichten, stofwisseling etc. Ze krijgen dus geen opdracht in de zin van: harder lopen, langer lopen, explosiever lopen zodat daardoor je hart, longen, bloedsomloop, spierkracht, lenigheid en coördinatie worden verbeterd, nee het lichaam luistert naar wat de opdrachtgever wil, n.l. de bal terugwinnen en volgt slaafs.

Uiteraard tot een bepaalde hoogte. Nu komt het vakmanschap van de trainer/coach om de hoek kijken. Hij heeft geleerd (althans hij moet het weten), dat wanneer de speler(s) geen uitvoering meer aan de opdracht kunnen geven, niet na 1 misser, maar structureel, de grens is bereikt. De spelers zijn te vermoeid om nog scherp te dekken, te jagen op de bal, de bal technisch juist af te pakken e.d.

Om spelers nu op dit vlak beter te laten worden (het langer vol te kunnen houden, sneller de bal terug te hebben, goede voortzetting te kiezen, enz.) gaat het er om, ze net nog even door te laten gaan, met de juiste coaching, zodat ze onder extreem zware omstandigheden toch nog redelijk de opdracht hebben volbracht.

De beoordelingscriteria van de trainer/coach zijn dan ook niet de hartslag, de afstand, het aantal kilo's of de tijd, maar wel of de voetballer de bedoeling van de voetbalopdracht nog kunnen realiseren. Hij kijkt dan naar de kwaliteit van het geboden, het rendement, de tijd dat het volgehouden kan worden, de taken die nog buiten de specifieke opdracht gedaan kunnen worden (overzicht), het steeds weer proberen of het laten afweten (hij is onzichtbaar geworden), het kunnen blijven beïnvloeden (coachen) van andere (mede)spelers. Deze criteria hebben dus een zeer nauwe relatie met de doelstelling van de trainingsactiviteiten/vormen. Door goed te kunnen spelen manipuleren met de weerstanden (eerder genoemd) kan de coach bepaalde voetbalbedoelingen zichtbaar maken, verduidelijken, verzwaren, verlichten, accentueren. Hij is dan ook per definitie met conditietraining bezig.

Nogmaals: spieren leren niet, het gaat erom of de bedoelingen herkend worden, het lichaam volgt wel. Conditietraining is dan ook geen facet waarbij in fysieke factoren gedacht moet worden. Maar veel meer om een onlosmakelijke samenhang tussen verstandelijke, emotionele en fysieke elementen. Conditietraining is vooral begrijpen en willen. Dan kom je al een heel eind.

(bronvermelding: Artikel overgenomen uit KNVB opleidingsboek Coachen van Jeugdvoetballers, 5e druk 2000.)