

Toine van de Goolberg,

Richtlijnen voor een conditie- en hersteltrainer van Feyenoord zomerstopprogramma voor profs

In dit artikel geeft Toine van de Goolberg, conditie- en hersteltrainer van Feyenoord enkele richtlijnen aan voor het zomerstopprogramma voor profvoetballers. Hierbij willen we benadrukken dat het is om u inzicht te geven in het zomerstopprogramma van profs. Ook bij uw seniorenelftal kunt u er voor kiezen om de spelers richtlijnen voor een zomerstopprogramma mee te geven. U dient het dan wel aan te passen aan uw eigen niveau.

Toine van de Goolberg

Als men mij vraagt of een zomerstopprogramma wenselijk is, moet ik dit met een volmondig JA beantwoorden. Toch is het van een aantal factoren afhankelijk hoe uitgebreid dit moet worden doorgevoerd.

1. Leeftijd van de spelers.

Oudere spelers (bijvoorbeeld 30+) hebben doorgaans meer rust nodig dan jongeren (later beginnen).

**"Voor jeugdteams
is een zomerstop-
programma niet
wenselijk"**

2. De stabiliteit van het duurvermogen

Spelers, die al jaren op hoog niveau spelen en vaak als basisspeler meedraaien, verliezen minder snel hun duurvermogen (later beginnen).

3. Belasting

Clubs (spelers), die zwaar worden belast met bijvoorbeeld continu twee wedstrijden per week, hebben na afloop van het seizoen langer rust nodig, om de batterij weer op te laden (later beginnen).

4. Niveau

Eerste divisie spelers en hogere amateur teams kunnen lagere eisen stellen aan het duurvermogen. Het tempo van de wedstrijden ligt lager. Het duurvermogen daardoor ook, waardoor het gemakkelijker is het niveau te behouden (minder trainingen in de zomerstop).

5. Blessures

Lang geblesseerden hebben in de zomerstop de mogelijkheid zich goed voor te bereiden op de nieuwe voorbereidingsperiode van het komende seizoen (trainingsschema is zeer belangrijk voor hen en individueel van aard).

6. Vaardigheden

Deze vakantieperiode mag nooit worden gebruikt om specifieke vaardigheden te verbeteren. Het is tijd van het opnieuw "honger krijgen naar voetbal".

7. Strandvoetbal

Strandvoetbal en tennisvoetbal moet men niet zien als een zomerstopprogramma.

Weekindeling

Week 1	0 keer
Week 2	0 keer
Week 3	2 keer
Week 4	3 keer
Week 5	3 keer



8. Basisuithoudingsvermogen

Het enige doel is het behouden of heropbouwen van het basisuithoudingsvermogen (duurvermogen oftewel aëroob vermogen).

9. Niet voor jeugd

Voor jeugdteams is een zomerstopprogramma niet wenselijk. Oudere A-jeugd en onder 23 jaar spelers mogen deze periode alleen gericht trainen, wanneer ze uit een langdurige blessure komen.

Globale inhoud van de trainingen

Training 1	20 minuten joggen; pols 150 slagen/minuut
Training 2	4x5 minuten tempo; pauze 2 minuten; ± 1000 meter
Training 3	20 minuten joggen; pols 160 slagen/minuut
Training 4	4x5 minuten tempo; pauze 2 minuten; ± 1200 meter
Training 5	20 minuten pittige duurloop; pols 170 slagen/minuut
Training 6	4x5 minuten tempo; pauze 90 seconden; ± 1200 meter
Training 7	2x10 minuten snelle duurloop; pols >180 slagen/minuut; pauze 5 minuten joggen
Training 8	4x5 minuten tempo; pauze 60 seconden; ± 1200 meter

Weekindeling

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1	-	-	-	-	-	-	-
Week 2	-	-	-	-	-	-	-
Week 3	-	T1	-	-	T2	-	-
Week 4	-	T3	-	T4	-	T5	-
Week 5	-	T6	-	T7	-	T8	-

Breng een nieuwe abonnee aan ... en ontvang een A5 schrijfblok

Enthousiast over TrainersMagazine? We hopen het. En natuurlijk hopen we dat u het verder vertelt. Als aanmoediging ontvangt u van ons een A5 schrijfblok gratis wanneer u een nieuwe abonnee aanmeldt. Maar u mag natuurlijk ook uzelf aanmelden. De nieuwe abonnee betaalt voor het eerste jaar slechts € 35,- in plaats van € 45,-.

Dit zijn de gegevens van de nieuwe abonnee:

Gratis schrijfblok kan gestuurd worden naar

Naam en voorletters: _____

Club: _____

Functie: _____

Adres: _____

Postcode en plaats: _____

Land: _____ Tel: _____

E-mailadres: _____

Datum: _____ Handtekening: _____



Stuur deze bon op naar Sportfacilities & Media BV, Antwoordnummer 6054, 3700 VB Zeist, Nederland. Een postzegel is niet nodig. Faxen gaat nog sneller: 030 – 697 77 20

* excl. 6% BTW en porti-toeslag bij verzending naar het buitenland