

Voetbalconditietrainer Bart Caubergh

De planning van een goede voorbereiding

Op 26-jarige leeftijd werd de Belgische voetbalconditietrainer Bart Caubergh de jongste professionele coach ooit in België bij het eerste elftal van KRC Genk. Hij studeerde eerder reeds af als master in de Bewegingswetenschappen aan de universiteit in Leuven met als specialisatie voetbal, kon onmiddellijk aan de slag bij de jeugdopleiding van KRC Genk en behaalde het UEFA-A diploma. Die stevige basis zorgde voor een snelle internationale carrière. In de afgelopen tien jaar was hij de fitnesscoach van KRC Genk, Al Jazira in de Verenigde Arabische Emiraten, het Iraanse nationale elftal, het Russische Krylia Sovetov Samara en momenteel bij APOEL FC in Cyprus. Met deze expert gingen we in gesprek over zijn visie op een goede voorbereiding.

Bart Caubergh maakt in dit nieuwe seizoen deel uit van de staf van de Cypriotische landskampioen APOEL Nicosia, waar Mario Been hoofdtrainer is en Damien Hertog, jarenlang jeugdtrainer van Feyenoord, assistent. Daarnaast is hij ook actief als instructeur bij de World Football Academy van Raymond Verheijen. Ook is Cau-

bergh ambassadeur van 'Voetjebal België', een voetballend speelconcept voor kinderen van twee tot vijf jaar dat in Nederland is opgestart door Wouter Von Brucken (momenteel jeugdtrainer bij Feyenoord) en Marcel Lucassen (nu werkzaam als Academy Director in Al Ain in de Verenigde Arabische Emiraten).

Drie weken rust

'Na een zwaar seizoen van tien tot elf maanden telt eigenlijk maar één ding voor spelers: trek drie tot vier weken uit om frisheid te herwinnen door zo maximaal mogelijk te herstellen. Mijn advies aan spelers is om in die periode ook na te denken over alle randvoorwaarden om optimaal te kunnen presteren:

- Maak een afspraak met je tandarts
- Ga voor voetverzorging bij een pedicure
- Laat testen door een osteopaat of fysiotherapeut
- Controleer of je bepaalde zooltjes nodig hebt
- Ga op zoek naar het beste voedingsadvies
- Plan een medische controle met bijvoorbeeld ook een bloedtest
- ...

Het optimaliseren van deze randvoorwaarden zal je alleen maar helpen om

Kritiek

Bart Caubergh is dus een groot voorstander van het blijven toepassen van het periodiseringsmodel. Wat vindt hij van de kritiek die recent in Nederland is geuit door bijvoorbeeld zijn collega's Ronald Koeman, Peter Hyballa, Ron Jans en Fons van den Brande: 'Er zitten zeker goede kanten aan het periodiseringsmodel, maar er mag ook best wat harder worden getraind en het kan geen kwaad dat spelers af en toe op trainingen in het rood staan.'

Bart Caubergh: 'Voetbal is een intensiteitssport (handelingssnelheid) en geen uithoudingssport. Focus dus op de kwaliteit van de training in plaats van de kwantiteit van de training. Je moet er eerst naar streven om beter te gaan trainen voordat je meer gaat trainen. Maar om steeds beter te kunnen gaan trainen, heb je ook betere trainers nodig, dus trainers die beter zijn opgeleid. Bovendien moet je als trainer ervoor zorgen dat alles buiten het voetbal ook in orde is. Hoe plan je de krachttraining, hoe zit het met de voeding, is de revalidatie optimaal, etc.'



Foto's: www.apoefc.com.cy

nog beter te kunnen starten aan de voorbereiding. In zo'n vakantieperiode heb je als trainer ook de taak om ervoor te zorgen dat het revalidatieproces van geblesseerde spelers op dezelfde manier wordt vervolgd als tijdens het reguliere seizoen. Maak tijdig afspraken en plan hoe je dat gaat oplossen, rekening houdend met de vakantie, examens, etc.

Ik neem ook een soort trend waar dat in die vrije periode allerlei andere 'specialisten', soms zelfs van buiten de voetbalwereld, individueel aan de slag gaan met spelers zonder overleg met de club. Communicatie is het allerbelangrijkste tussen alle partijen. Wat is de doelstelling van de club? Frisheid herwinnen of extra 'fitness-training'? Wil je je fitheid toch onderhouden in die vakantieperiode, ga dan niet in één tempo doorlopen door bossen of duinen doen. Voetbal is immers geen uithoudingssport maar een intervalsport. Kies daarom voor spor-

ten met hetzelfde intervalkarakter als voetbal. Squash, badminton, basketbal of tennis zijn in die vrije periode perfecte alternatieve sporten.'

Start voorbereiding

'De doelstelling van de voorbereiding is om altijd alle spelers beschikbaar te hebben om zo de speelwijze te ontwikkelen. Wanneer was de laatste competitiewedstrijd en wanneer is de eerste competitie- of belangrijke wedstrijd (bijv. voorronde Europa League of Champions League in het betaald voetbal) in het nieuwe seizoen? Dit zijn de twee vertrekpunten om het aantal weken zomerstop en voorbereiding te gaan bepalen.

Ook in de voorbereidingsperiode heb je als trainer de taak ervoor te zorgen dat je spelers niet alleen tijdens trainingen maar ook tijdens de (oefen) wedstrijden onder de best mogelijke omstandigheden kunnen presteren. Dat houdt weer in dat elke speler van

Eisen voetbalconditietrainer

Bart Caubergh houdt een warm pleidooi voor hoge(re) eisen aan trainers die aan de top verantwoordelijk zijn voor zowel de fitheid van de spelers van het eerste team en ook binnen de jeugdopleiding. 'Je kunt spreken van een ideale situatie als je daarvoor een beroep kunt doen op een trainer die zelf voetbal heeft gespeeld, minimaal een UEFA A-diploma heeft en tevens een academische opleiding heeft afgerond op zijn vakgebied. Een trainer moet zich levenslang bijscholen en ervaring opdoen. De cursussen van de World Football Academy zijn hier geschikt voor omdat er steeds wordt vertrokken vanuit het voetbal.'

je selectie fris, fit en blessurevrij moet zijn als die ook in de voorbereiding aan zo'n wedstrijd begint. En ook de invaller moet tijdens zijn speelminuten optimaal kunnen presteren. Periodisering is het middel om dat doel te bereiken.

Hoeveel wedstrijden heeft iedere speler vorig seizoen gespeeld? Welke spelers zijn nog aan het revalideren? Hoeveel spelers heb je in je selectie van ouder dan dertig jaar? Hoeveel jongeren stromen door vanuit de jeugdopleiding? Hoeveel nieuwe spelers zullen er zijn? Je houdt rekening met externe factoren zoals het aantal spelers die bv. ramadan hebben, de ondergrond van de velden, de temperatuur, de vochtigheid, etc. Dit zijn de dingen waarmee je rekening houdt bij het opmaken van de teamperiodisering, de individuele periodisering van elke speler binnen de teamperiodisering en bij de revalidatieperiodisering.'

Je voorbereiding is geslaagd als...

1. ...het team bij de eerste wedstrijd van het seizoen in staat is om de gekozen speelwijze (aanvallend, in de omschakeling, verdedigend) negentig minuten vol te houden;
2. ...bij die eerste wedstrijd de coach kan spelen met zijn sterkste team, dus dat iedere speler fit, fris en blessurevrij is.

'Natuurlijk is het een illusie dat je bijvoorbeeld vanaf de eerste wedstrijd

de volledige negentig minuten hoog druk kunt gaan zetten op de helft van de tegenstander. Ook binnen je speelwijze kun je verdere stappen zetten tijdens het seizoen. Focus dus als trainer op een geleidelijke opbouw en een langetermijnconditie.'

Planning wedstrijden

Hoe plan je wedstrijden in de voorbereiding?

Hier houd je rekening met de principes van periodisering.

- Principe 1: Wedstrijd – Hersteltraining – Vrije dag: De dag na een wedstrijd plan je een hersteltraining en de tweede dag na de wedstrijd plan je een vrije dag.
- Principe 2: Training – Training – Wedstrijd: Twee dagen voor en de dag voor de wedstrijd plan je een tactische training.
- Principe 3: Vrije dag – Training – Voetbalconditietraining: Na de vrije dag plan je best eerst een tactische training voordat je de dag erna een voetbalconditietraining plant.

Zoek een mentor

Bart Caubergh heeft een belangrijke tip voor jonge trainers. 'Verbind je niet meteen aan een club als je je diploma hebt gehaald. Trek eerst een bepaalde tijd uit om te onderzoeken hoe andere experts uit jouw vakgebied omgaan met wat zij in de dagelijkse praktijk tegenkomen. Toon initiatief. Ga op zoek naar collega's die al bewezen hebben dat zij op hun vakgebied het verschil maken. Neem contact met hen op. Vertel dat je een jonge, enthousiaste trainer bent die wil investeren in zijn eigen ontwikkeling. Mijn mentor is Raymond Verheijen die ik reeds ken sinds 2009. Na een van zijn cursussen die ik volgde in 2010 sprak ik hem aan of hij mij individueel wilde begeleiden aangezien ik toen aan de slag ging bij het eerste elftal van KRC Genk. Dat heeft ertoe geleid dat ik hem daarna in de periode bij Racing Genk elke twee maanden kon inhuren om met hem de voortgang van de periodisering, bepaalde revalidatieprogramma's en de individuele periodisering van sommige spelers te bespreken. Dat is ook voor de rest van mijn loopbaan waardevol gebleken. Met Mario Been heb ik nu opnieuw een heel goede trainer met wie ik kan samenwerken in Cyprus, net zoals in het verleden met Frank Vercauteren (België, UAE en Rusland) en Carlos Queiroz (Iran).'

1. Plan niet te snel je eerste wedstrijd. De eerste twee weken gebruik je om op te starten en bepaalde grenzen te verleggen. Plan geen wedstrijd tijdens de eerste week van de voorbereiding omdat de spelers na een aantal weken vakantie nog maar enkele trainingen in de benen hebben. De eerste wedstrijd leg je vast voor het einde van de tweede week tegen een tegenstander van een lager niveau, waarin elke speler 45 minuten wedstrijdritme kan opdoen. Maak dan niet de fout om te denken 'het is maar tegen...', dus ze moeten het ook wel zestig of zelfs negentig minuten kunnen volhouden'. Het zal de eerste wedstrijd zijn na een heel aantal weken en de wedstrijd is nu eenmaal de meest oncontroleerbare situatie.

2. Plan niet te veel wedstrijden zodat je ook voldoende kunt trainen tijdens de voorbereiding. Je kunt het beste uitgaan van één wedstrijd per week. Kies je toch voor twee wedstrijden in een week dan heb je een neutrale week. Dat wil zeggen een week zonder voetbalconditietraining. Heb je twintig of meer fitte spelers ter beschikking, dan kun je twee wedstrijden op dezelfde dag vastleggen. Zo zijn al je spelers steeds binnen hetzelfde ritme. Heb je minder dan twintig fitte veldspelers, zorg dan steeds voor minstens twee dagen tussen de wedstrijden, bijvoorbeeld een wedstrijd op dinsdag en een wedstrijd op zaterdag. De ene groep speelt op dinsdag terwijl de andere groep dan een voetbalconditietraining afwerkt, het omgekeerde doe je op zaterdag. Dit wil dus zeggen geen neutrale week! En als bepaalde spelers toch in de twee wedstrijden moeten spelen, zijn er nog steeds 72 uren tussen de wedstrijden.

3. De laatste wedstrijd in de voorbereidingsperiode plan je bij voorkeur acht dagen voor de eerste competitiewedstrijd. Het voordeel daarvan is dat je in de laatste week voor de eerste competitiewedstrijd een 'ideale' week zult hebben waarbij je zelfs nog een extra vrije dag hebt na de voetbalconditietraining om de spelers vooral topfris te hebben:

a. de dag na die wedstrijd een hersteltraining



- b. de tweede dag na die wedstrijd een vrije dag
- c. de derde dag na die wedstrijd een tactische training
- d. de vierde dag vooral een voetbalconditietraining
- e. de vijfde dag (dus de derde dag voor de wedstrijd) weer vrij
- f. de zesde en zevende dag de tactische voorbereiding op de seizoensstart

Opbouw trainingen

Periodisering is dus een middel om je team fit, fris en blessurevrij te hebben tijdens het volledige seizoen om zo iedere wedstrijd te kunnen spelen met je sterkste team. Als trainer wil je je speelwijze ontwikkelen en daarom heb je steeds alle spelers nodig tijdens de training.

Het belangrijkste is het verbeteren van de verbale en non-verbale communicatie tussen de medespelers. Communi-

SPECIAL VOORBEREIDINGSPERIODE

Kom uit je comfortzone

Bart Caubergh (www.bartcaubergh.com) raadt trainers ook aan om uit de comfortzone te stappen. 'Ik ben gestart als jeugdtrainer bij Oud-Heverlee Leuven en Bilzen VV alvorens ik aan de slag ben gegaan als jeugdtrainer bij Racing Genk. Vervolgens werd ik assistent-trainer van de Onder 11, de Onder 16 en de Onder 17. In diezelfde periode was ik ook nog hoofd van het fysieke departement van de jeugd en de beloften. In het derde jaar kreeg ik het voorstel om conditietrainer te worden bij het eerste team in de staf van Frank Vercauteren, die ik ook beschouw als mijn mentor. Dat is een fulltime job. Dat betekende dat ik uit het onderwijs moest stappen. Een keuze tussen je ambitie volgen of voor zekerheid gaan. Op dat ogenblik gaf ik namelijk les aan de Genkse topsportschool, was ik docent aan de trainersschool van de KBVB en de kinesitherapie-opleiding aan de Hogeschool Limburg. Dat zou ik allemaal moeten opgeven. Toch stapte ik bewust uit mijn comfortzone en koos voor de onzekerheid in de voetbalwereld. Een dik jaar later kreeg ik de kans om met Frank Vercauteren in de Emiraten aan de slag te gaan. Binnen 24 uur moest ik kiezen: dicht bij mijn familie en vrienden blijven of gaan voor het voetbalavontuur in een andere cultuur met een andere taal en volstrekt andere gewoonten. Ik stapte opnieuw uit mijn comfortzone en ging voor het buitenland. Ik heb er geen moment spijt van gehad.'



catie is van de hoogste orde in voetbal want voordat er iets gebeurt, verzamel je als speler al informatie van je medespelers en de tegenstander. Op basis van je spelinzicht ga je dan beslissingen nemen (tweede orde) en door middel van je techniek ga je deze beslissingen uitvoeren (derde orde). 'Communicatie - beslissing nemen - uitvoeren van de beslissing' is een voetbalactie en 'fitness' is van een lagere orde, want dit heb je nodig om dit vol te houden gedurende negentig minuten en aan een zo hoog mogelijk tempo.

Een gouden regel na een vrije periode is geen conditietraining of conditietesten op de eerste dag in de voorbereiding. Geef je spelers de kans om rustig op te starten. Vermijd ook alle explosieve acties zoals tackles, duels, springen, et cetera. Spelers moeten immers niet 'topfit' zijn tijdens de eerste training, ze moeten 'topfris' zijn. Zorg voor een geleidelijke opbouw en

focus op een langetermijnconditie. In het 6-weken model wordt in blokken van steeds twee weken gewerkt. Eén voetbalconditietraining per week en tijdens deze voetbalconditietrainingen worden dan bepaalde grenzen verlegd. Train eenmaal per dag. Dus kwaliteit in plaats van kwantiteit. Vermoeidheid na een training is normaal, maar voorkom dat je spelers vermoeid starten aan de volgende sessie. De opeenstapeling van vermoeidheid is de grootste vijand van een voetballer. Spelers moeten honderd procent kunnen starten aan de volgende sessie om zo hun grenzen te verleggen.'

Oog van de trainer

'De wedstrijden in de voorbereiding geven jou als trainer ook een goed beeld om de sterke en zwakke punten van je team in te schatten. Twee veel gesignaleerde opmerkingen op voetbalconditievlak zijn:

- het team slaagt er niet in om in het laatste half uur de gewenste speelwijze uit te voeren
- het team heeft moeite om zowel aan het begin van de eerste als tweede helft op gang te komen

Dat is binnen het periodiseringsmodel goed trainbaar. Alles heeft te maken met het inzicht en de kennis van en de juiste coaching door de trainer. Zakt je ploeg na zestig minuten in, dan coach je tijdens de trainingen heel gericht aan het einde van de grote partijvormen 11:11/8:8. Zo help en stuur je spelers om ook in de wedstrijd de taakbewustheid tot aan het einde beter vol te houden. Hetzelfde binnen bijvoorbeeld grote positiespelen.

Komt je ploeg maar moeilijk op gang, dan coach je vanaf de eerste tel heel scherp bij 4:4/3:3. Je eist meteen honderd procent kwaliteit in de uitvoering. Hetzelfde doe je ook bij de kleine positiespelen.'