



Performance Improvement Track:

Football Speed

"The skill of being fast"



**Think forward
Play forward!**

Inhoudsopgave:

1. *Waarom Football Speed?* Blz 3
2. *Wat is Football Speed?* Blz 5
3. *Football Speed en GenGee Insait KS* Blz 6
4. *Football Speed en Kinematica* Blz 8
5. *Expert trainers Forward Football* Blz 9
6. *Football Speed op jouw club* Blz 10
7. ***Aanbod Football Speed*** **Blz 11**
8. *Deelname certificaat* Blz 12

"A player only has the ball for 3 minutes per game.

What do you do during the 87 minutes without it?

That's what determines a good player"

- Johan Cruijff



1. Waarom Football Speed? Deel 1



Veel voetballers zijn goed in het coördineren van de bal, maar komen nog vaak tekort in het coördineren van hun eigen lichaam. Gekeken naar het snel voortbewegen zien we dat voetballers veel kunnen verbeteren. Zeker in de ontwikkeling van voetballers is er vaak veel winst te behalen op het gebied van beweeg vaardigheden. 'Football speed' als container begrip, staat voor het ontwikkelen van de beweeg vaardigheden van spelers, op een dusdanige wijze die het beste past bij hun lichaamsbouw. Oftewel, het zo efficiënt mogelijk gebruik maken van het lichaam. De beschikbare energie en kracht moet zo effectief mogelijk omgezet worden in bewegingen. Bijvoorbeeld in het lineair sprinten maar ook in behendigheidstaken met en zonder bal, denk hierbij aan sprints, stoppen, wenden, keren, springen, dribbelen en de handelingssnelheid van het verplaatsen van de bal.

"Footballers are really good in handling the ball but are sometimes terrible in handling their own body"
-Frans Bosch

Het bevorderen van *Football speed* heeft 3 grote voordelen voor de speler:

1. (Handeling) Snelheid

Een speler is sneller in positie of bij de bal wat van cruciaal belang kan zijn voor het scoren of voorkomen van doelpunten. Daarnaast zal het wenden/keren, balans houden, springen, starten/stoppen, dribbelen, drijven en handelingssnelheid verbeterd worden.

2. Efficiënt energiegebruik

Een speler met goede beweeg vaardigheden zal veel minder energie kwijt zijn tijdens de wedstrijd en kan dus langer blijven presteren. Belangrijk zodat een speler tot de laatste minuut van de wedstrijd alles kan geven.

3. Blessurepreventie

Pas wanneer het lichaam gebruikt wordt op de meest efficiënte manier kan het omgaan met de vereisten van een contactsport als voetbal. Tijdens een sprint wordt bijvoorbeeld tot 4 keer het lichaamsgewicht opgevangen, dit is een enorme belasting op o.a. spieren en pezen wanneer deze niet goed gecoördineerd worden. De track *Football Speed* kan bijdragen aan het in standhouden van jouw (sterkste) elftal en blessures voorkomen.

1. Waarom Football Speed?

Deel 2



De huidige methodes gericht op loop en coördinatie training of blessurepreventie zijn vaak erg gegeneraliseerd en onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd. Er zijn tal van oefeningen en 'drills' beschikbaar die vaak lukraak gecombineerd worden. Om hier structuur in te brengen gaan helpen wij de club om onderzoek te doen naar de biomechanica van voetballers op basis van *videobeelden*, op verschillende beweegonderdelen zoals snelle richtingsveranderingen, snelheid en wendbaarheid. Aanvullend zullen wij de club en trainers helpen bij hun periodiseringsmodel en de inhoud van de nieuw ontworpen systematische trainingsmethodiek.

Aanvullend zullen via het GenGee INSAIT KS systeem spelers worden gevolgd tijdens een wedstrijd om te analyseren in hoeverre de toepassing van de systematische trainingsmethodiek heeft geleid tot verbetering van voetbalvaardigheden (fysiek, positioneel, tactisch, technisch) en de toepassing daarvan tijdens wedstrijden

Om talentverlies op jouw club te voorkomen kan deze *Performance Improvement Track 'Football Speed'* iets voor jouw club zijn. Door specifieke training krijgen trainers handvatten om spelers binnen de club optimaal te laten bewegen binnen hun eigen loop patroon. Hierdoor kan jouw jeugdopleiding en club zich nog verder ontwikkelen en uiteindelijk beter presteren!

"Footballers are really good in handling the ball but are sometimes terrible in handling their own body"
-Frans Bosch

2. Wat is Football Speed?

De Performance Improvement Track *Football Speed* is ontleend aan verschillende performance determining factors (pdf's). Dit zijn *Speed*, *Agility*, *Quickness* en *Coördination* zijn gedefinieerd als hoofdonderdelen die op hun beurt opgedeeld zijn in trainbare subonderdelen, zoals bijvoorbeeld *techniek*, *ritme en balans*.

Met een lage *Football Speed* wordt talent niet maximaal ontwikkeld en gaat talent verloren. Het tegenovergestelde zie je bij een speler met een hoge *Football Speed*.

Een speler met een hoge *Football Speed* zal sporten met:

- Meer energie en plezier
- Verlaagde kans op blessures door een betere coördinatie
- Hogere (handelings) snelheid en wendbaarheid

Verschillende onderzoeken in samenwerking met de Faculteit der Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit hebben aangetoond dat er bij jeugdopleidingen in Nederland bij zowel spelers uitkomend bij betaald voetbalorganisaties (BVO's) als (hoge) amateurverenigingen behoefte is aan specifieke training om *Football Speed* te stimuleren bij spelers. Er valt nog veel te verbeteren! Wil jij het beste voor jouw club?



Pdf's Football Speed

3. Football Speed en GenGee Insait KS:

Een van de nieuwste technologieën in het voetbal is het performance analyse systeem van GenGee, de Insait KS. Dit systeem kan makkelijk in realtime bal- en fysieke data genereren van jouw spelers gedurende trainingen en wedstrijden. Bij een wedstrijdanalyse krijgt de club, trainer en speler de fysieke gesteldheid in kaart. Door de chip in de bal weet je precies het aantal balcontacten, voorwaartse succesvolle passes en dribbel snelheid van jouw spelers. In combinatie met de running speed, acceleratie, deceleratie, turns (rechts en links) geeft dit veel inzicht in jouw spelers. Dit helpt om de sterke- en verbeterpunten van jouw selectie objectief zichtbaar te maken. Met behulp van de wedstrijdrapporten kunnen specifieke trainingsresultaten aangetoond worden. Door de ontwikkeling over tijd te verduidelijken weet een speler en trainer of zij daadwerkelijk beter zijn geworden. Hierdoor worden spelers én trainingen naar een hoger niveau getild binnen jouw club! *Forward Football* kan metingen verrichten, ondersteunen bij het analyseren van de wedstrijdrapporten en jouw spelers helpen bij hun ontwikkeling.



Wedstrijd rapport GenGee Insait KS

Forward GenGee Insait KS metingen		Kosten (excl. Btw)
Wedstrijdmetingen op jouw club inclusief voetbal- en fysieke data en analyses		
 Fast Forward GenGee	10 metingen inclusief wedstrijdrapport en toelichting	€
 Pro Forward GenGee	10 metingen inclusief customized analyse bijvoorbeeld o.b.v. jouw speelstijl en toelichting	€



GenGee Insait KS

Voorbeeld GenGee data



4. Football Speed en Kinematica: (m.b.v. video analyse)

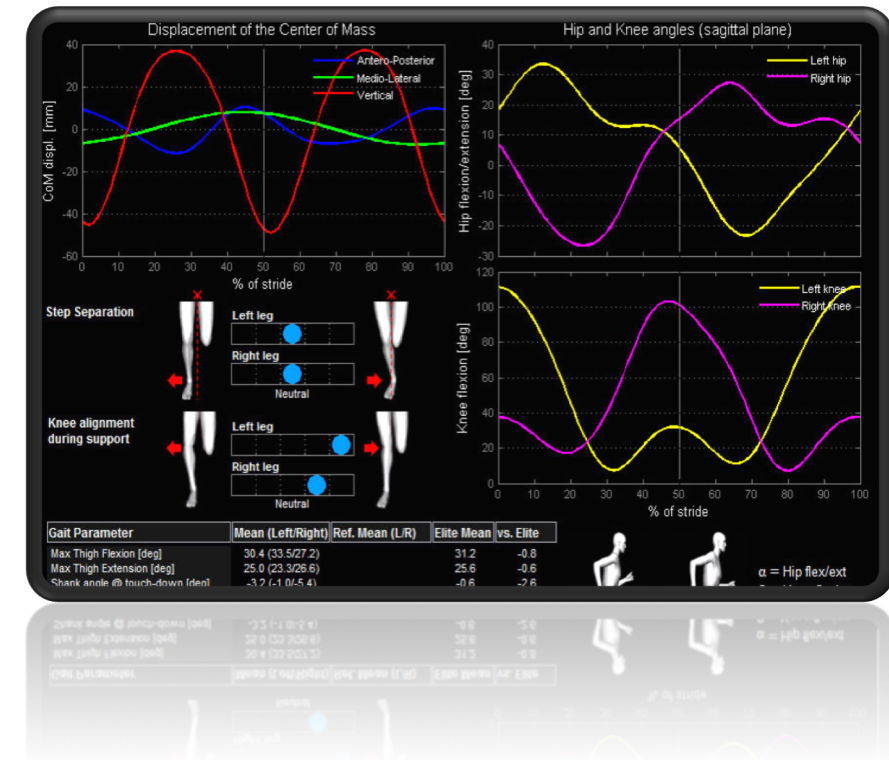
Er is veel bekend over de kinematica in lineair sprinten echter is dit maar één onderdeel van het voetbal. Een andere belangrijke vaardigheid is het snel veranderen van richting, hier is minder bekend over de kinematica. Voor een volledige analyse zullen we zowel de lineaire sprint als de 'change of direction' analyseren.

Binnen deze analyse onderscheiden we drie afzonderlijke subfasen:

1. De fase voorafgaand aan de COD (Change of Direction).
2. Het feitelijke moment van de COD; waar de CoM(Centre of Mass) van richting wisselt.
3. De fase direct na de COD (concentrische afzet).

De relevante onderdelen die binnen deze fasen zullen worden geëvalueerd, zijn:

- Romp-positie (Sasaki et al., 2011)
- Oriëntatie van de heupen (Shimokochi et al., 2013)
- Knieflexie (Spiteri et al., 2013)
- Staplengte en breedte (Chinnasee et al., 2016)
- Hoogte van de CoM (Shimokochi et al., 2013)
- Armbewegingen (DeWeese et al., 2016)



Er worden high-speed camera's en innovatieve programma's gebruikt om de prestaties van de spelers te analyseren.

5. Experts Forward Football

Onze experts hebben specifieke ervaring op verschillende gebieden in het voetbal maar allen hebben een Bachelor of Master in de Bewegingswetenschappen. Op basis van jullie behoefte hebben wij experts met specialisaties binnen het opleiden van jeugd of senioren, gecertificeerd als trainer/coach of voor hoofd jeugdopleiding maar bovenal met een kritische blik en lange termijnvisie op ontwikkeling.

Expert Football Speed

Naam: Sten Schaper
Leeftijd: 26 jaar



Diploma's:

- Master Bewegingswetenschappen (High Performance Coaching)
- Bachelor Fysiotherapie
 - Specialisatie: Sport Performance Enhancement

Ervaring:

- Performance Coach van meerdere wereldkampioenen en Olympische atleten.
- Fysiotherapeut met veel ervaring in het voetbal (De Graafschap, NEC)
- Wetenschappelijk onderzoek bij AFC Ajax
- Zelf meerdere jaren topsport bedreven (hardlopen)

6. Football Speed op jouw club?

Forward Football komt graag met jou in gesprek om de behoefte van de club in kaart te brengen. Forward Football kan op vele gebieden een rol spelen binnen jouw vereniging. Is er behoefte aan een praktijk sessie, juist de theorie van voetbalsnelheid of een combinatie van beiden? Of is er al veel kennis binnen jullie jeugd aanwezig met betrekking tot voetbalsnelheid? Dan kunnen wij hulp bieden om dit structureel te implementeren binnen het jeugd ontwikkelplan van jouw club. Helpen bij een periodisering en de trainingsvormen voor jouw jeugdspelers.

Bij Forward Football hebben we onze diensten verdeeld onder 3 categorieën clubs, namelijk:

- *Start Forward Club*

Ambitieuze voetbalclubs die hun jeugdkader en opleiding nóg verder willen ontwikkelen.

Het kader en de club willen de beste (amateur) vereniging zijn in hun regio.

Deze clubs bezitten vaak de status van lokale/regionale jeugdopleiding van NMC Bright.

- *Fast Forward Club*

Deze clubs zijn vaak hoog spelende amateurclubs zijn of betaald voetbalorganisaties die een extra stap vooruit willen maken in de professionalisering. Bij deze clubs staat het kader en is er een duidelijk en ambitieus beleid.

Deze clubs bezitten vaak de status van regionale/nationale jeugdopleiding van NMC Bright.

- *Pro Forward Club*

Dit zijn voetbalclubs die alles over hebben om hun talent maximaal te kunnen ontwikkelen en hier ook de mogelijkheden voor hebben. Pro Forward Clubs zijn een voorbeeld voor iedere club in hun omgeving en land.

Zij bezitten vaak de status van nationale/internationale jeugdopleiding van NMC Bright.



7. Aanbod Football Speed

FORWARD
FOOTBALL



Pakket	Inhoud
Learn Forward - Football Speed  <i>How to turn your players into athletes</i> 	Cursus en workshop voor coaches/trainers -Wat is het belang van voetbalsnelheid -Hoe is voetbalsnelheid in de training te implementeren -Herkennen en trainen van looptechniek
Analyse Forward - Football Speed  <i>Personalised improvements</i> 	Geavanceerde spelersanalyses -Individuele kinematische looptechniek analyse per speler -Kwalitatieve GenGee wedstrijd-/trainingsanalyse per speler/team -Aanbevelingen per speler voor blessurepreventie en prestatieverbetering
Train Forward - Football Speed  <i>Develop 'the skill of running'</i> 	Professioneel trainingsprogramma (6-12 weken) -Voetbalsnelheid door expert coach -Kwalitatieve GenGee wedstrijd-/trainingsanalyse
Pro Forward - Football Speed  <i>We'll run it</i> 	Analyse en daar uit voorvloeiend trainingsprogramma -Workshop (coaches) herkennen en trainen van looptechniek -Individuele kinematische looptechniek analyse (spelers) -Speler en team rapportage wedstrijd/trainingsdata -Geïmplementeerde periodisering voetbalsnelheid door expert coach

7. Deelname certificaat

Na deelname aan de scholing wordt er een certificaat uitgereikt aan alle betrokkenen. Zowel de club, hoofdjeugdopleiding, coördinatoren als trainers zullen beloond worden wanneer er succesvol is deelgenomen aan de scholing. Hiermee kan de club hun leden op de hoogte stellen van de ontwikkelingen binnen de club en gebruiken voor de certificering bij NMC bright. We zijn nog in overleg met de KNVB om licentiepunten toe te kennen aan de scholing voor trainers in het bezit van hun KNVB trainersdiploma.



Geïnteresseerd en/of vragen?

Laat het ons weten!

Mail naar info@forward.football

Of bel +31 6 45 07 00 02

www.forward.football