

Coach werkboek

MJOP Fysiek



1. Introductie en doel

Deze gids helpt jou als trainer en je team om gericht en efficiënt trainingsweken te plannen, met een optimale balans tussen belasting, herstel en prestatie. Door te werken met duidelijke leerfasen en de H/M/L-methode (High, Medium, Low) verklein je de kans op overbelasting en bereid je sporters stap voor stap voor op wedstrijden.

Het doel is om met maximaal drie fysieke accenten per week doelgericht te trainen en tegelijkertijd vermoeidheid te managen. Zo blijft de kwaliteit hoog, worden blessures voorkomen en kan iedere sporter optimaal presteren op het juiste moment.

De Snelstart in vijf stappen geeft een praktisch kader om een weekplanning te maken. Door kort te evalueren en aan te passen, creëer je een flexibel en effectief programma dat aansluit bij de leerfase en het speelschema van het team.

Informatie die je terug vindt in het document

1. Snelstart
2. Weekplanning en intensiteit
3. Sessievoorbereiding
4. Do's en Don'ts
5. Scenario's
6. Krachtopbouw ondersteuning (krachtperiodisering)

2. Snelstart (vijf stappen)

1. Kies je leerfase

☐ Leren bewegen

☐ Leren trainen

☐ Leren belasten

☐ Leren performen

☐ Performen

2. Bepaal het weekdoel (één zin)

3. Kies twee of drie fysieke accenten

☐ Sprint/Change of Direction

☐ Sprong

☐ Kracht (Bodyweight/Barbell/TRX suspension trainer)

☐ Power FB

☐ Mobiliteit/BMO

☐ Herstel/Prehab

4. Vul de weekplanner in en plan High/Medium/Low dagen in

5. Evalueer in vijf minuten

Regel van drie: maximaal drie accenten per week; niet twee hoge onderlichaam prikkels op opvolgende dagen. Wedstrijd -1 dag = lage dag

3. Weekplanning en intensiteit

1. Noteer wedstrijdmoment
2. Zet de H/M/L-golf neer (laatste **High** $\geq 48u$, wedstrijd dag -1 = **Low**)
3. Koppel per dag accent (Sprint/COD, Sprong, Kracht, BMO/Prehab)
4. Schrijf bij waarom in één zin het doel van die dag (bijv. High: startsnelheid en eerste vijf meter;
Medium: Squat-techniek)

Weekplanning (invulbaar)

Team:

Leeftijd:

Leerfase:

Wedstrijd:

Dag	Techniek/tactiek	Fysiek accent	Intensiteit (H/M/L)	Waarom	Duur
Ma					
Di					
Woe					
Do					
Vrij					
Za					
Zo					

Kruisconflicten (check): ☐ High-High vermeden ☐ Laatste High $\geq 48u$ pre-game ☐ Wedstrijddag -
1 = Low

High = Vermogensprikkel (RPE ~7-9)

Medium = Kracht/techniek (RPE ~5-7)

Low = Herstel/vaardigheid (RPE ~3-5)

Uitleg High/Medium/Low

- High (H): Zenuwstelsel- en vermogensprikkel. Voorbeelden: korte sprints (≤ 30 m), max COD, sprongpiek (approach/spike), power (medball/bb explosief).
- Medium (M): Krachtsessies technisch/submax (BW/BB/TRX), rompstabiliteit, tempowerk.
- Low (L): BMO/mobiliteit, prehab, activatie, techniekvaardigheid laag-intensief.

4. Sessievoorbereiding

Voorbereiding 1

Naam	
Week	
Dag en sessie	
Doel sessie (kort)	
RPE-doel	
Opmerkingen	

Warming-up (doel:)	Duur	Cues

Blok	Oefening/afstand					Rust	Cue
Sprint/COD							
Sprong							
Full body power							
Patroon	Variant	Sets	Reps	Tempo	Intensiteit	Rust	Externe cue
Squat							
Push							
Hinge							
Pull							
Romp							
Romp							
Romp							

Cool-down	Notities

Voorbereiding 2

Naam	
Week	
Dag en sessie	
Doel sessie (kort)	
RPE-doel	
Opmerkingen	

Warming-up (doel:)	Duur	Cues

Blok	Oefening/afstand					Rust	Cue
Sprint/COD							
Sprong							
Full body power							
Patroon	Variant	Sets	Reps	Tempo	Intensiteit	Rust	Externe cue
Squat							
Push							
Hinge							
Pull							
Romp							
Romp							
Romp							

Cool-down	Notities

5. Extra informatie

Do's → hoe plan je dat?

Do	Waarom	Plan-actie
Laatste High intensity ≥ 48 u vóór wedstrijd	Vermoeidheid omlaag, prestatie omhoog	Plaats High op Ma/Di bij Za. wedstriiddag -1 = Low
Techniek > volume	Kwaliteit > kwantiteit	Stop na kwaliteitsverlies; plan Low dag met techniek
Kracht (Medium) los van High-sprong/sprint	Interferentie beperken	Plan kracht 24–48 u verwijderd van High-dag
Prehab	Blessurepreventie	5–10' prehab op Low/Medium dagen
Landingstechniek wekelijks	Veiligheid & transfer	5–10' introductie plyometrics als start sprongsessie

Don'ts → vermijd en alternatief

Don't (niet doen)	Waarom niet	Alternatief in planning
High-sprint + High-sprong op dezelfde dag	Stapeling zenuwstelselbelasting	Kies één High-accent; andere op Medium/Low-dag
Twee High-onderlichaam-dagen op rij	Herstel tekort, blessurerisico	H → M/L → H (met 48 u ertussen)
Zware overhead op dag vóór veel werpen/slaan	Schoudervermoeidheid, techniekverlies	Overheadkracht verplaatsen naar M-dag, prehab op wedstriiddag -1
Sprongpiek op dag vóór sprongtraining	Vermoeidheid, sprongkwaliteit daalt	Wedstriiddag -1 = Low: activatie/mobiliteit
Nieuwe prikkel op wedstriiddag -1	Geen adaptatie, wel vermoeidheid	Nieuwe prikkel vroeg in de week

Do's en don'ts per leerfase

Leerfase	Do	Don't
Leren bewegen	• Variatie in basispatronen (springen/landen, rollen, duwen/trekken, rotatie) • Lage impact, korte blokken, spelvormen • Landings- en valtechniek wekelijks	• Geen zware externe load vóór techniek • Geen twee sprong zware dagen achter elkaar
Leren trainen	• Techniek > volume; eenvoudige BB/BW/TRX basis • Doseer sprongprikkel; leer tempo & houding • Intro sprint/COD met veel herstel	• Geen complexe lifts onder tijdsdruk • Geen sprints na sprong zware sessie
Leren belasten	• Plan **H–M–L**-golf; registreer RPE • Koppel kracht (**M**) los van sprong/sprint (**H**) • Individuele progressies/regressies	• Geen **alles-H** week; vermijd **H–H** stapeling • Geen nieuwe prikkels vlak voor wedstrijd
Leren performen	• Wedstrijd specifieke accenten; taper naar wedstrijddag • Monitor vermoeidheid (RPE, simple jump check) • Individuele 'booster' (kort/kwaliteit)	• Geen max-nieuwe prikkel op **–1** • Geen volumejacht; kwaliteit > kwantiteit

Performen	• Eigenaarschap: persoonlijke warm-up, prehab, post • Heldere rolverdeling fysiek vs. techniek/tactiek • Taper & herstel rond congestie	• Geen 'gaten vullen' met extra hoge sessies; plan rust bewust
-----------	---	--

Do's & Don'ts per sport-specifiek accent

Sprong & landing

- Do: Landingsdrills → pogos → CMJ → spike-approach (progressief)
- Don't: Back-to-back sprongdagen; Maximalen op -1 dag.

Overhead & COD

- Do: Schouderprehab (rotator cuff, scapula) in L/M-dagen
- Don't: Zware overhead kracht op dag vóór intensief werpen/schieten.

Sprint/COD

- Do: Korte sprints met volledige pauze; COD-techniek vóór volume
- Don't: Sprint-blokken na zware onderlichaam-kracht.

6. Scenario's

Wedstrijd op zondag

Team:

Leeftijd:

Leerfase:

Wedstrijd:

Dag	Techniek/Tactiek	Fysiek accent	Intensiteit (H/M/L)	Waarom	Duur
Ma	Teamprincipes + passing/serve-receive (laag–midden)	Strength (BB/TRX submax + core)	M	Techniek eerst; krachtbasis zonder vermoeidheid	40–55'
Di	Positiespel/kleine games (licht)	BMO/Mobiliteit + prehab	L	Herstel + kwaliteit bewegen	25–35'
Wo	Tactiek blok A (kort)	Sprint/COD – 6–10×10–20 m, volledige pauze	H	Startsnelheid & decel-kwaliteit	35–45'
Do	Tactiek blok B	Strength (onderlichaam techniek + bovenlichaam trek/duw)	M	Krachtontwikkeling zonder interferentie met H	40–50'
Vr	Set-plays licht, video (optioneel)	ROM + landingstechniek (licht)	L	Spier-/peesrust, techniek fijnslijpen	25–30'
Za	Walk-through + spelhervattingen (kort)	Activatie (sprong/sprint light)	L	–1 = L: fris aan de start	20–25'
Zo	Wedstrijd	—	H	Prestatie	Wedstrijdduur

Kruisconflicten (check): ☐ High-High vermeden ☐ Laatste High ≥48u pre-game ☐ Wedstrijddag -

1 = Low

H = vermogensprikkel (RPE ~7–9)

M = kracht/techniek (RPE ~5–7)

L = herstel/vaardigheid (RPE ~3–5)

Wedstrijd op zaterdag

Team:

Leeftijd:

Leerfase:

Wedstrijd:

Dag	Techniek/Tactiek	Fysiek accent	Intensiteit (H/M/L)	Waarom	Duur
Ma	Teamprincipes + passing/serve-receive (laag-midden)	Strength (BB/TRX submax + core)	M	Techniek eerst; krachtbasis	40–55'
Di	Positiespel/kleine games (licht)	BMO/Mobiliteit + prehab	L	Herstel + kwaliteit bewegen	25–35'
Wo	Tactiek blok A	Strength (bovenlichaam + core)	M	Interferentie met sprong beperken	35–45'
Do	Tactiek blok B (kort)	Sprong – landingen → pogos → approach (progressief)	H	Explosiviteit & landingsefficiëntie	35–45'
Vr	Walk-through + spelhervattingen (kort)	Activatie + ROM	L	–1 = L: fris aan de start	20–25'
Za	Wedstrijd	—	H	Prestatie	Wedstrijdduur
Zo	Herstel (video/ROM)	BMO/Mobiliteit + circulatie	L	Herstel & ROM	20–30'

Kruisconflicten (check): ☐ High-High vermeden ☐ Laatste High $\geq 48u$ pre-game ☐ Wedstrijddag -

1 = Low

H = vermogensprikkel (RPE ~7–9)

M = kracht/techniek (RPE ~5–7)

L = herstel/vaardigheid (RPE ~3–5)

Toernooiweek (2 wedstrijden):

- Plan: H (vroeg in week) → M → L → Wedstrijd → Herstel → L (activatie) → Wedstrijd → Herstel.
- Vermijd: extra sprong/sprint tussen wedstrijden.

Examen/drukke schoolweek:

- Verlaag volume; behoud kwaliteit/techniek; kies L/M accenten; micro-boost 20–30 min i.p.v. 60 min.

Inhaalwedstrijd (midweek):

- Vervang geplande H door M/L; verplaats H naar volgende 'veilige' plek ≥ 48 u voor eerstvolgende match.

7. Kracht opbouw ondersteuning

Thema	Variant	Sets	Reps	Tempo	Intensiteit	Rust
Hypertrofie	Blok 1	3	6 → 10	2 – 0 – 1 – 0	Laag – Gemiddeld	60 – 120
Spiereuthoudingsvermogen	Blok 2	3	10 → 15	2 – 0 – 1 – 0	Laag – Gemiddeld	60 – 120
Hypertrofie (hogere intensiteit)	Blok 3	3	12 → 8	1 – 0 – 1 – 0	Gemiddeld – Hoog	90 – 120
General – Strength	Blok 4	3	8 → 6	1 – 0 – 1 – 0	Hoog	120 – 180

