



# **De Strength Blueprint voor voetballers**

Hoe wij kracht plannen voor voetbal: wat je traint, wanneer je het traint en hoe zwaar.

**Editie leden van het eerste uur**

# Waarom kracht?

Sprints, sprongen en duels beginnen met kracht in de grond. Je zet af om te sprinten en te springen, je houdt stand in een duel en je remt af voor je draait. Krachttraining maakt die kracht groter. Sprongen en worpen leren je die snel te gebruiken.

---

## Sprint

De eerste meters bepalen wie als eerste bij de bal is. Sterke benen duwen de grond bij elke stap harder weg.

---

## Sprong

Kopduels en hoge ballen win je in de lucht. Elke sprong begint met een harde afzet tegen de grond.

---

## Duel

Afschermen, een schouder zetten, je plek houden bij een corner. Een sterk lichaam duw je lastig van de bal.

---

## Draai

Om van richting te veranderen moet je eerst stoppen. Met sterke benen rem je hard af en zet je af naar de andere kant.

## “Word ik van krachttraining niet traag en log?”

### Log

Groot worden kost jaren gerichte training en bewust veel eten. Een voetballer die met de bal traint, elke week speelt en kracht traint voor voetbal, blijft een voetballer. Alleen sterker.

### Traag

Zwaar en snel train je samen. Op elke zware dag in ons systeem komen de sprongen direct na de warming-up en gaat elke zware lift samen met een snelle. Zo leert je lichaam zijn kracht snel te gebruiken.

Sterke spelers zijn ook robuuste spelers: krachttraining kan helpen het risico op blessures te verkleinen. Daarover meer op pagina 7.

## Kracht is voetbal. Train het ook zo.

# De rangorde van oefeningen

Vijf niveaus, de belangrijkste eerst. Elke oefening in je week moet haar plek verdienen in een van die niveaus. De voorbeelden komen uit onze oefeningenbibliotheek, met de namen die je in het systeem ziet.

---

## 1 Basisoefeningen

Grote lifts die veel spieren tegelijk gebruiken. Ze leggen de basis voor al het andere, en het meeste zware werk zit hier.

**High Bar Back Squat, Conventional Deadlift, Pin Split Squat, Barbell Row**

---

## 2 Maximaal vermogen

Met volle intentie, zo snel mogelijk. Hier wordt kracht iets wat je op het veld gebruikt: een snellere start, een hogere sprong.

**Power Cleans, Countermovement Jump, Backward Overhead Med Ball Throw, Falling Starts**

---

## 3 Plyometrie en ballistisch werk

Sprongen, hinkelsprongen en worpen. Weinig herhalingen, volle inzet en altijd fris.

**Pogos, Skater Hop and Stick, Alternate Leg Bounds, Rotational Throws**

---

## 4 Isometrie

Vasthouden. Je houdt een zware positie stil onder spanning, en zo bouw je kracht en controle op in de posities waar voetbal je in brengt.

**Split Stance Iso, Copenhagen, Soleus Wall Sit, Pallof Hold**

---

## 5 Aanvullende oefeningen

Kleinere oefeningen, elk met een reden gekozen: een gebied dat in voetbal hard werkt, of een zwakke plek. Ze zijn er nooit alleen om een sessie te vullen.

**Nordic Curl, Single Leg Calf Raises, Cable Hip Flexions, Adductor Machine**

---

De niveaus zeggen wat het belangrijkste is. Een sessie heeft haar eigen volgorde: na de warming-up eerst de sprongen, zolang je fris bent. Die volgorde zie je op pagina 6.

# Je wedstrijdweek

De wedstrijd is de belangrijkste sessie van je week. We plannen de gym eromheen: zware dagen ver van de wedstrijd, lichtere dagen dichtbij, en niets op de dag zelf.

## Zware dag

CZS hoog

Warming-up, sprongen, een zware lift met een snelle, worpen of roeioefeningen, en dan spierwerk. Hij vraagt veel van je zenuwstelsel (het CZS), de bedrading achter elke snelle en zware inspanning, dus hij heeft afstand nodig tot de wedstrijd.

## Hersteldag

CZS laag

Een warming-up en aanvullende oefeningen op lagere inspanning. Je blijft in beweging en bouwt spieren op, met een inspanning die je fris laat voor je volgende zware dag of wedstrijd.

## Eén wedstrijd per week

Wedstrijd op zaterdag

| Ma MD-5   | Di MD-4       | Wo MD-3   | Do MD-2       | Vr MD-1 | Za MD     | Zo MD+1          |
|-----------|---------------|-----------|---------------|---------|-----------|------------------|
| Zware dag | Club-training | Zware dag | Club-training | Rust    | Wedstrijd | Hersteldag       |
|           |               |           |               |         | Geen gym  | RPE 1 of 2 lager |

## Twee wedstrijden per week

Wedstrijden op woensdag en zaterdag

| Ma MD-2   | Di MD-1 | Wo MD     | Do MD+1          | Vr MD-1           | Za MD     | Zo MD+1 |
|-----------|---------|-----------|------------------|-------------------|-----------|---------|
| Zware dag | Rust    | Wedstrijd | Hersteldag       | Zware dag         | Wedstrijd | Rust    |
|           |         | Geen gym  | RPE 1 of 2 lager | Helpt van de sets | Geen gym  |         |

MD is de wedstrijddag, MD-1 de dag ervoor, MD+1 de dag erna. Tel altijd vanaf je eigen wedstrijd.

## Zo plannen we rond een wedstrijd

### 1 Wedstrijddag

Geen gym.

### 2 De dag ervoor

Zelfde gewicht, zelfde RPE, helft van de sets.

### 3 De dag erna

RPE 1 of 2 lager, en nooit onder RPE 4.

### 4 Een zware clubweek

We halen één zware gymdag weg en houden er minstens twee.

# Je maand in golven

Je lichaam went aan wat je ervan vraagt, dus wat je vraagt moet veranderen. In ons systeem is elke maand een golf: drie weken die opbouwen en dan een lichtere week, zodat je lichaam kan bijkomen.

## RPE in drie getallen

Elke set in ons systeem heeft een RPE. Deze drie moet je kennen.

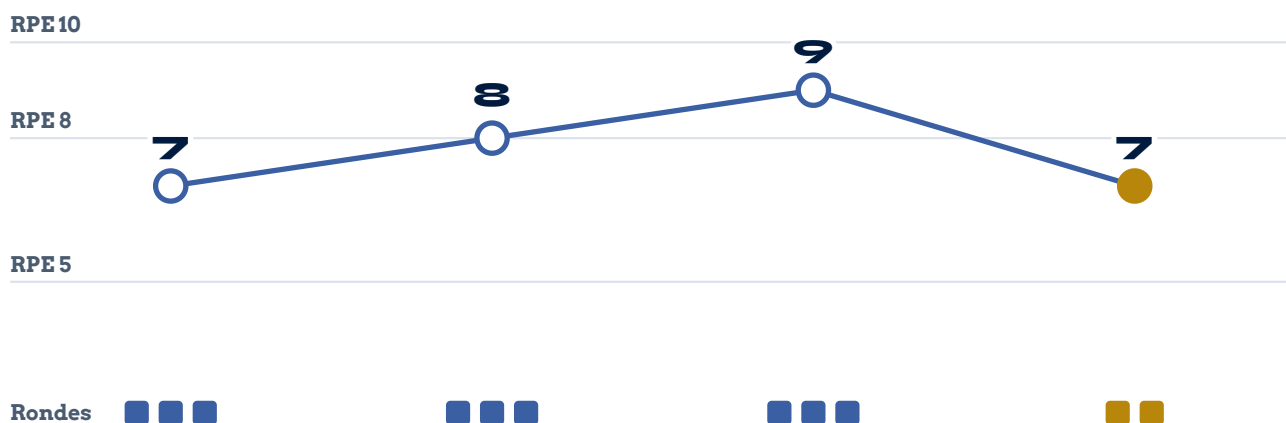
RPE **10** Falen.

RPE **8** Je had nog een paar herhalingen over.

RPE **5** Je had twee keer zoveel herhalingen kunnen doen.

## De golf per week

Stel dat een set op RPE 8 staat, voor 3 rondes. Zo beweegt die door de maand.



### Week 1 Gewenning

Eén RPE-punt lichter dan beschreven. Leer de sessies kennen en vind je gewichten.

### Week 2 Intensivering

Zoals beschreven. De echte werkweek.

### Week 3 Piek

Eén RPE-punt zwaarder. Met opzet de zwaarste week van de maand.

### Week 4 Herstelweek

RPE 8 en 9 worden 7, met één ronde minder. Met opzet lichter: zo begin je fris aan de nieuwe maand.

## De herstelweek hoort bij het plan.

Aan het eind van elke maand vertel je het systeem hoe het ging, en de volgende maand wordt gebouwd op jouw antwoord.

# Eén zware dag

Elke zware dag in ons systeem loopt in dezelfde volgorde: warming-up, sprongen zolang je fris bent, een zware lift samen met een snelle, worpen of roeioefeningen, en dan spierwerk, dat ook werkt als je moe bent.

## Voorbeeld

Deze getallen zijn een voorbeeld. In het systeem bepalen je sessies de rondes, herhalingen en RPE, en kies jij het gewicht dat bij die RPE past.

|                                                    | Oefening                                                                                                                       | Herhalingen   | RPE |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----|
| <b>1 Warming-up</b><br>2 rondes, geen rust, rustig | <b>World's Greatest Stretch</b>                                                                                                | 3 per kant    |     |
|                                                    | <b>Leg Swings</b>                                                                                                              | 10 per been   |     |
|                                                    | <b>Split Stance Iso</b>                                                                                                        | 20 s per been |     |
|                                                    | Maakt je warm en neemt je mee door de posities die de sessie gebruikt.                                                         |               |     |
| <b>2 Sprongen</b><br>3 rondes, 1 min rust          | <b>Pogos</b>                                                                                                                   | 15            | 7   |
|                                                    | <b>Single Broad Jump</b>                                                                                                       | 3             | 7   |
|                                                    | Eerst, zolang je helemaal fris bent. Elke sprong zo snel en zo ver als je kunt.                                                |               |     |
| <b>3 Krachtduo</b><br>3 rondes, 2 tot 3 min rust   | <b>High Bar Back Squat</b>                                                                                                     | 5             | 8   |
|                                                    | <b>Countermovement Jump</b>                                                                                                    | 3             | 7   |
|                                                    | Een zware lift en direct daarna een snelle. Squats, dan sprongen, dan rust.                                                    |               |     |
| <b>4 Worpen of roeien</b><br>3 rondes, 1 min rust  | <b>Med Ball Slams</b>                                                                                                          | 6             | 7   |
|                                                    | Snel vermogen uit je hele lichaam. Op sommige zware dagen is dit blok een roeioefening, zoals de Chest Supported Dumbbell Row. |               |     |
| <b>5 Spierwerk</b><br>3 rondes, 90 s rust          | <b>Nordic Curl</b>                                                                                                             | 4             | 8   |
|                                                    | <b>Single Leg Calf Raises</b>                                                                                                  | 10 per been   | 8   |
|                                                    | Als laatste, omdat het ook werkt als je moe bent. Op pagina 7 zie je hoe je ze allebei doet.                                   |               |     |

**Frisse benen springen hoger.  
Daarom komen sprongen eerst.**

## En een hersteldag

2 rondes, 1 min rust

Dezelfde warming-up, en daarna aanvullende oefeningen op een lagere inspanning.

| Oefening               | Herhalingen   | RPE | Oefening                  | Herhalingen | RPE |
|------------------------|---------------|-----|---------------------------|-------------|-----|
| <b>Copenhagen</b>      | 20 s per kant | 6   | <b>Pallof Press</b>       | 8 per kant  | 6   |
| <b>Soleus Wall Sit</b> | 30 s          | 6   | <b>Cable Hip Flexions</b> | 10 per been | 6   |

Op de dag na een wedstrijd zakt dezelfde sessie naar RPE 4 of 5.

# Robuuste spelers

Krachttraining kan helpen het risico op blessures te verkleinen. Helemaal weg krijg je dat risico nooit. Wat we wel kunnen, is robuuste spelers bouwen, te beginnen bij je hamstrings, je liezen en je kuiten.

---

## Hamstrings

Je hamstrings remmen je been af aan het eind van elke sprintpas. De Nordic Curl traint ze om hard te werken terwijl ze langer worden, net als wanneer je sprint.

### Nordic Curl

- 1 Kniel op een mat met je enkels vast onder iets stevigs.
- 2 Span je billen aan en houd een rechte lijn van knieën tot hoofd.
- 3 Laat jezelf zo langzaam mogelijk naar voren zakken.
- 4 Vang jezelf op met je handen en duw je weer omhoog.

---

## Liezen

Je liesspieren trekken je benen naar elkaar toe. Ze werken hard elke keer dat je passt, schiet, van richting verandert of je uitstrekt naar een bal.

### Copenhagen

- 1 Onderarm onder je schouder, bovenste been op de bank.
- 2 Til je heupen op tot je lichaam één rechte lijn is.
- 3 Druk het bovenste been in de bank en houd vast.
- 4 Kom omlaag zodra je heupen beginnen te zakken.

---

## Kuiten

Je kuiten zetten je af en vangen je op bij elke stap, sprong en landing. We trainen ze met een gestrekte en met een gebogen knie: de Soleus Wall Sit traint de diepe kuitspier, de soleus.

### Single Leg Calf Raises

- 1 Sta op één voet op een trede, dumbbell langs je zij.
- 2 Houd je vast aan een rek of de muur voor je balans.
- 3 Kom zo hoog mogelijk omhoog en houd één seconde vast.
- 4 Zak langzaam tot je hiel onder de trede komt.

### Soleus Wall Sit

- 1 Rug plat tegen de muur, knieën gebogen in een rechte hoek.
- 2 Kom op de bal van je voeten en houd vast.
- 3 Houd je knieën stil en je hielen hoog.
- 4 Laat je hielen zakken als je de hoogte niet meer kunt houden.

Een pijntje? Meld het in het systeem: oefeningen die een pijnlijke plek belasten, worden vervangen of weggelaten.

**Doet iets pijn? Stop en ga naar een fysio of een arts.**



# Je bent lid van het eerste uur.

Bedankt dat je er al bent voordat we opengaan. Op de dag dat Leonte opent, bouwt het Leonte-systeem je krachtprogramma rond je positie, je seizoen en je wedstrijdweek.

**Je eerste maand is gratis.**

Goede training,

**Leonte**

Vragen? Mail ons op **hello@leonte.app**

Deze gids is algemene trainingsinformatie. Hij vervangt geen advies van een fysio of arts. Leonte is voor spelers vanaf 16 jaar; ben je jonger dan 18, train dan met een coach die verstand heeft van krachttraining.  
Leonte is een merk van Holland Football University, S.L.