

# Conditionele voorbereiding voor scheidsrechters

Door Hannes Malfait, Daphne Van Dessel en Beau De Maesschalck  
Physical Coaches Topsportschool Basketbal



# Waarom conditionele voorbereiding?

- Analyse basketbalwedstrijd (speler)
    - Intensity
      - Max intensity: 10 %
      - Med Intensity: 27%
      - **Low intensity: 63%**
    - Aantal verschillende verplaatsingen
      - Gemiddeld 997 +/- 183
      - Elke 2s een nieuwe beweging
      - Elke 21s een intensieve sprint
- Spelers groot deel in lage intensiteit, goede basisuithouding noodzakelijk voor herstel



# Waarom conditionele voorbereiding?

- Scheidsrechters

4 x 10' inspanning leveren

→ Intensieve inspanning het grootst bij verandering van balbezit

+/- 60 tot 90 “posessions” in basketbalwedstrijd per ploeg.

→ 120-180 verplaatsingen per wedstrijd

- Intensiteit varieert,
- tijdens possession voornamelijk in lage intensiteit zone.



# Waarom conditionele voorbereiding?

- Goede basis uithouding

Beter herstel van hoge intensiteit inspanning

Betere prestatie op herhaalde sprints

Verbeterd concentratie vermogen over langere tijd

- Snelheid

Belang van correct positioneren bij snelle sequenties

➔ Noodzakelijk voor consistent de juiste beslissingen te maken.



# Conditioneel programma

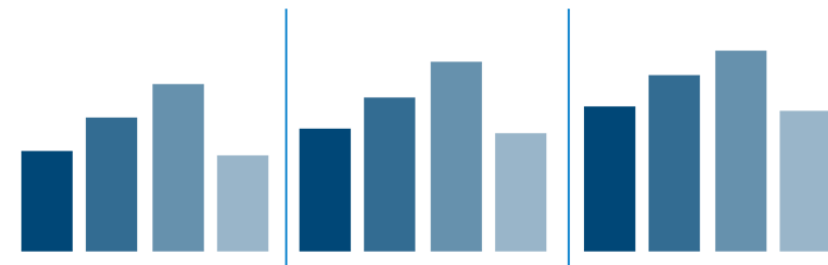
- Doel: Verhogen van de basis uithouding om met de juiste fysieke paraatheid het seizoen aan te vatten en deze fysieke fitheid doorheen het seizoen te behouden

→ Vermijden van blessures

→ Behouden prestatie vermogen

- 12 weken schema= juni-juli-augustus  
3 x 4 weken cyclus

*Training Load*



*3-weeks work, 1-week rest*



# Conditioneel programma

## Periode 1:

Onderhoud + opbouw basis uithouding

Voornamelijk stijging in duur van de trainingen en behoud van de intensiteit

## Periode 2:

Verdere opbouw van duur trainingen + toevoegen intensiteit met als doel verhogen loopsnelheid en verbeteren intensieve uithouding;

## Periode 3:

Behoud van volume en focus op wedstrijdspecifieke uithouding

OPGELET! Belasting controleren tijdens deze periode want voorbereiding

