



**Fysio Cura Plaza**  
Specialisten in zorg



## Spelinzicht

Als men praat over 'spelinzicht' denkt men natuurlijk direct aan variaties voor wat betreft tactieken, spelsystemen of het individuele vermogen op het juiste moment op de juiste plaats te staan. Vanuit sportmedisch oogpunt betekent spelinzicht echter analyse van de fysiologische eisen die een voetbalwedstrijd stelt aan de voetballer. Met deze kennis is het mogelijk om gericht te trainen, rekening houdend met de specifieke kracht- en conditie eisen om zo prestatie te verbeteren en natuurlijk blessures te voorkomen.

Helaas is er weinig gedegen onderzoek naar de fysiologische aspecten op amateurniveau, echter voor betaald voetbalniveau is er veel over bekend:

- Gemiddeld legt een voetballer tussen de 10 en 12 km af tijdens een wedstrijd.
- Een keeper legt gemiddeld tijdens een wedstrijd rond de 4 km af.
- Het blijkt dat middenvelders veelal de grootste afstanden afleggen.
- In de tweede helft wordt ongeveer 5%-10% minder afstand afgelegd dan in de eerste helft van de wedstrijd.
- Ongeveer 70% van de speeltijd voert een voetballer laag intensieve activiteiten uit, zoals snelwandelen en jogging.
- In de resterende 30% onderneemt een voetballer gemiddeld 100-225 acties van matige intensiteit, waarbij o.a. 10-23 submaximale versnellingen, 15-22 duels, 2-10 kopacties, 50-70 keer balcontact en ongeveer 30-42 passes.

- Een voetballer sprint (>19 km/h) gemiddeld 10-20 keer per wedstrijd. Dit betekent: 5%-10% van de totaal afgelegde afstand en 1%-3% van de effectieve speeltijd.
- Gemiddeld genomen wordt iedere 90-120 seconden een sprint gemaakt die ongeveer 2-4 seconden duurt.
- Flankverdedigers sprinten gemiddeld 2,5 keer zoveel als centrale verdedigers.
- Middenvelders en aanvallers sprinten 1,6 keer zoveel als centrale verdedigers.

Vanuit bovenstaande statistiek kan worden geconcludeerd dat het voor een voetballer belangrijk is om een goede basisconditie (hartslag 50%-70% Hfmax, red.) te bezitten en in staat te zijn om frequent (iedere 90 seconden) met een submaximale hartslag (70%-80% Hfmax) actief te zijn. Slechts zelden is een voetballers actief met de maximale hartslag (90%-100% Hfmax).

### Voor de kenners

Dit betekent dus dat het zuurstofsysteem (aerobe systeem) de belangrijkste energieleverancier is (65%) tijdens een voetbalwedstrijd, gevolgd door het ATP-CP systeem (alactische systeem) (30%). Het melkzuursysteem (lactische systeem) is slechts 5% van de wedstrijd hofleverancier van energie.

*Fysio Cura Plaza*  
*Bas Besselink, sportfysiotherapeut*