

## Eersteklassers op winterstage

Hoe AA Gent na 35 (!) matches zijn kern nóg fitter wil krijgen

# "Het slechtste wat je nu kunt doen, is te veel rusten"

Situatie: je hebt tot dusver het hoogste aantal officiële matches van alle Belgische clubs gespeeld. Na de winter speel je nog tien finales in Play-off 1 én ben je nog actief in de Europa League. Dan ga je het op winterstage toch wat rustig aan doen? Niet bij AA Gent. Daar wisselen ze vrolijk af tussen duurlopen en drie trainingen per dag met het doel de kern fit te houden. Een masterplan in vijf stappen.



**CLUBWATCHER**  
**GUILLAUME MAEBE**

op stage in Oliva



### STAP 1 Begin weer bij de basis

Schema van de eerste volledige stagedag van AA Gent: strandloop om 8 uur, krachttraining om 10.30 uur, voetbaltraining om 15.30 uur. Nou, best stevig voor een ploeg met al tig matches op de teller. "Dit is toch het moment om opnieuw aan de basis te werken? Meer zelfs: nu moeten we een extra accent op die basis leggen. Vergelijk het met een huis: zonder funderingen krijg je toch ook verzakkingen?" Aan het woord is Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de UGent en coördinator van het Gentse *Departement Performance & Sports Sciences*, waar hij de fysieke begeleiding van de spelers verzorgt. Samen met Gino Caen – assistent van het A-elftal – stelt hij een *fysiekplan* op. Die laatste vertaalt dat plan naar het veld, Bourgois zelf is in Oliva niet aanwezig. "Je zou denken dat je na zo'n drukke seizoenshelft nu wat ex-

tra moet rusten, maar dat is het slechtste wat je kunt doen: dan kom je in Play-off 1 gewoon tekort." Daarom dat de Buffalo's net als in de voorbereiding deze stage volgens de 3-2-1-aanpak afwerken. Dag 1 telt drie trainingssessies, dag 2 twee en dag 3 één. En dan begint de cyclus opnieuw.

### STAP 2 Laat ze lopen, maar hou het leuk

Impactvol, maar vaak vergeten: de mentale vermoeidheid binnen een voetbalploeg. "Eigenlijk is dat het belangrijkste", vindt Caen. Daarom kreeg de kern na het kerstvoetbal negen dagen vrijaf, met de bedoeling om alles even los te kunnen laten. Leuk op het moment zelf, maar toch al snel weer vergeten als er voor het eerst weer zware fysieke arbeid geleverd moet worden. "Daarom is het belangrijk om genoeg fun in je oefeningen te

steken", zegt Caen, zelf al toe aan zijn tiende winterstage. "Ik probeer altijd veel wedstrijdje tussen de spelers in m'n oefeningen te steken. Zo'n beetje competitie, dat werkt wel. Lopen om te lopen: dat past niet bij voetballers."

### STAP 3 Leg de spelers uit waarom

Al wordt er soms toch eens gezucht als de spelers het woord 'lopen' horen. "Ik heb na een oefening wel al eens een speler gehad die kwam met de vraag waarom we iets moesten doen", zegt Bourgois. "Meerdere spelers doen dat wel", vult Caen aan. "Maar dan is het een kwestie van goed uitleggen wat de bedoeling is van zo'n oefening en dan is iedereen weer mee." De intrinsieke motivatie van elke speler hoog houden is daarom enorm belangrijk. "Het grotere doel – top zijn in Play-off 1, waar de prijzen gepakt worden – is iets wat de staf heel goed in de hoeden van de spelers weet te prenten", zegt Bourgois. Ook niet onbelangrijk: het aspect winnen. "Als je blijft winnen, kun je op training altijd dat tikkeltje meer", weet Caen. "Nu, je kan niet altijd alles leuk inpakken. Zo'n strandloop, dat is gewoon zes, zeven kilometer lopen: niet meer, niet minder. Maar zes tot acht kilometer is ook wel de gemiddelde afstand die je aflegt op een training. In plaats van een kleine twee uur doe je dus maar 30 minuten over het afleggen van hetzelfde volume kilometers die je op zo'n stage toch moet doen." En dat valt al beter te begripen.

### STAP 4 Hou alle cijfertjes bij

Ook aanwezig in Oliva: Youri Geurkink. Hij is een doctoraatsstudent van Bourgois en fungeert voor de Buffalo's als data-analist op fysiek vlak. "Loopmeters, hartfrequentie, sprintmeters, intensiteit van de sprints: hij houdt alles bij", zegt Bourgois. Die fysieke data worden vergaard en bezorgd aan Bourgois en de technische staf. Ook geeft Geurkink soms rechtstreeks duiding aan de spelers. "Ik neem die data door en overleg dan met Thorup of er aanpassingen nodig zijn", zegt Bourgois. "Of de trainingen wat meer of minder intens moeten. Het helpt natuurlijk dat hij ervoor openstaat en dat hij ook graag het fysieke werk in zijn voetbaltrainingen integreert. Bij elk ding dat je voorstelt, vraagt hij wel kritisch waarom, maar als je het kunt uitleggen, is hij mee in je verhaal. Nu, die cijfers moet je wel op een globale, objectieve manier gaan gebruiken. Als hulp voor de fysiektrainer op het veld, die dagelijks alles beleeft. Ik vergelijk het graag met een dokter: een goede kan een juiste diagnose stellen en dat achteraf laten bevestigen door allerlei apparatuur. Niet omgekeerd."

### STAP 5 Stop niet na de winterstage

Het werk stopt niet wanneer de kern zaterdag weer het vliegtuig uitstapt. "De eerste twee weken zijn er om weer in het ritme te komen", zegt Caen. "En na de winterstop hebben we opnieuw voor een lange tijd slechts één match per week", vult Bourgois aan. "Tot midden februari gaan we dus de eerste twee, drie trainingen van de week verder aan die basis kunnen werken. Dat is gewoon nodig om top te zijn in Play-off 1." Fysiek blijven groeien tot de Europese confrontaties met AS Roma op 20 en 27 februari dus. Ze worden nog pittig, de komende twee maanden.



Springoefeningen behoren standaard tot het pakket van elke voorbereiding, dat weet ook Brecht Dejaegere.

#### Het winterstageschema van AA Gent volgens het 3-2-1-principe

- 3** trainingen  
**MAANDAG 6 JANUARI**  
Ochtend: strandloop  
Voormiddag: krachttraining  
Namiddag: voetbaltraining
- 2** trainingen  
**DINSDAG 7 JANUARI**  
Voormiddag: voetbaltraining  
Namiddag: conditietraining
- 1** training  
**WOENSDAG 8 JANUARI**  
Voetbaltraining
- 3** trainingen  
**DONDERDAG 9 JANUARI**  
Ochtend: strandloop  
Voormiddag: voetbaltraining  
Namiddag: voetbaltraining
- 2** trainingen  
**VRIJDAG 10 JANUARI**  
Voormiddag: wedstrijd vs. Ingolstadt (= twee 'trainingen')
- 1** training  
**ZATERDAG 11 JANUARI**  
Voormiddag: recuperatietraining