

RPE-score: slim trainen met je jeugdteam

Hoe één getal per training jou als trainer het inzicht geeft om blessures te voorkomen

Beste trainer,

Als jeugdtrainer bij vv Bennekom wil jij het beste uit je spelers halen — maar ook weten wanneer je gas terug moet nemen. Wanneer is een training te zwaar? Wie loopt het risico overbelas te raken? Wie kan er juist wel een tandje bij? Met de RPE-score (Rate of Perceived Exertion) heb jij in minder dan 30 seconden per speler een eerlijk antwoord op al die vragen. Geen dure hartslagmeters, geen ingewikkelde software — gewoon een getal van 1 tot 10 dat je spelers na elke training invullen op hun telefoon.

Dit document legt uit wat RPE is, waarom het werkt, hoe je het in de praktijk gebruikt bij vv Bennekom en welk inzicht het jou als trainer oplevert.

“

Eén getal per speler per training. Meer heb je niet nodig om de belasting van je hele team in kaart te brengen.

Wat is de RPE-score?

RPE staat voor Rate of Perceived Exertion — in het Nederlands: de ervaren inspanning. Na elke training of wedstrijd geeft de speler op een schaal van 1 tot 10 aan hoe zwaar de sessie voor hen voelde. Niet hoe zwaar jij dacht dat het was, maar hoe de speler het zelf beleefde.

Dat verschil is cruciaal. Twee spelers die precies dezelfde training doen, kunnen een heel andere RPE geven — en beide hebben gelijk. De ene speler had een slechte nacht geslapen, de andere had net een groeispurt. RPE vangt al die factoren samen in één eerlijk getal.

De RPE-schaal (Borg CR-10)

Score	Omschrijving	Richtlijn voor de speler
1	Rust	Geen belasting, zittend
2	Heel licht	Lopen, opwarmen
3	Licht	Makkelijke dribbles, passing
4	Matig	Rustig looptempo, techniek
5–6	Gemiddeld	Normaal trainingstempo, positiespel
7–8	Zwaar	Intensieve drills, sprint, conditioneel
9	Heel zwaar	Maximale inspanning, bijna uitgeput
10	Maximaal / uitgeput	Wedstrijdintensiteit of zware conditionele test

De trainer vermenigvuldigt de RPE-score met de duur van de training in minuten. Dit geeft de Training Load (TL) — de totale trainingsbelasting van die sessie.

Formule	Voorbeeld
<p>Training Load (TL) = RPE × trainingstijd (min)</p>	<p>RPE 7 × 75 min = 525 AU AU = arbitrary units (belastingseenheden)</p>

Waarom RPE werkt voor jou als trainer bij vv Bennekom



Real-time inzicht in de belasting van je team

Je ziet na elke training direct welke spelers de sessie als zwaar hebben ervaren en welke niet. Je ontdekt of je training het gewenste effect had: was het een hersteltraining die ook echt als licht werd ervaren? Of liep de intensiteit onbedoeld op?



Vroeg signaal voor overbelasting en blessurerisico

Wanneer een speler meerdere sessies achter elkaar hoge RPE-scores geeft (≥ 8), is dat een alarmsignaal. Niet eenmalig, maar als patroon. Dat patroon zie je in het overzicht op je telefoon — en je kunt ingrijpen vóórdat de speler uitvalt met een blessure.



Belasting én belastbaarheid op elkaar afstemmen

Niet elke speler heeft dezelfde belastbaarheid. Een speler midden in een groeispurt, een speler die net terug is van ziekte of een speler die extra schooldruk heeft — zij verdienen een andere aanpak. RPE maakt dat zichtbaar, zodat je als trainer gerichte keuzes kunt maken.



Seizoensplanning op basis van data, niet op gevoel

Door RPE-scores te vergelijken over weken en maanden bouw je een datageschiedenis op van je team. Je ziet wanneer de load piekt (voor een toernooi of competitie), wanneer het dal valt en of je goed hersteld bent van zware periodes. Dat is echte trainersprofessionaliteit.



Betere communicatie met spelers én ouders

Wanneer een speler klaagt over vermoeidheid en jij kunt laten zien dat zijn RPE de afgelopen drie weken structureel op 8–9 stond, heb je een gespreksbasis. En richting ouders laat je zien dat de belasting van hun kind serieus wordt bijgehouden.



Blessurereductie: de cijfers spreken voor zich

Wetenschappelijk onderzoek (Foster et al., Gabbett et al.) toont aan dat teams die systematisch RPE bijhouden tot 30–50% minder trainings- en wedstrijdbleesures rapporteren. De reden: plotselinge stijgingen in trainingsbelasting — de acute:chronische ratio — worden vroegtijdig gesignaleerd en aangepast.

Wat levert het de speler op?

Voor de speler

- ✓ Gevoel gehoord te worden — mijn mening telt
- ✓ Bewustwording van eigen belasting en herstel
- ✓ Trainer past training aan op basis van mijn input
- ✓ Minder kans op overbelastingsblessures
- ✓ Leren voelen wanneer je te hard van stapel loopt
- ✓ Groei in zelfkennis als sporter

Voor het team

- ✓ Collectief inzicht in teambrede vermoeidheid
- ✓ Eerlijke vergelijking tussen wedstrijd- en trainingsload
- ✓ Betere planning rondom toernooien en piekmomenten
- ✓ Minder uitvallers door blessures = stabielere selectie
- ✓ Vertrouwen groeit: trainer weet hoe het met ons gaat
- ✓ Professionele aanpak die spelers voorbereidt op hogere niveaus

Het digitale invulformulier: 30 seconden per speler

Na elke training of wedstrijd stuurt de teamleider of trainer een korte link via de groepsapp of WhatsApp. De speler opent de link op zijn of haar telefoon en beantwoordt drie vragen:

Stap 1 Hoe zwaar voelde de training?

De speler kiest een getal van 1 (heel makkelijk) tot 10 (maximaal uitgeput). Geen uitleg nodig — de schaal spreekt voor zichzelf. Invultijd: 5 seconden.

Stap 2 Hoe lang was de training?

Vooraf al ingesteld door de trainer (bijv. 75 min). De speler hoeft dit zelden te wijzigen. Invultijd: 5 seconden.

Stap 3 Hoe voel je je vandaag? (optioneel)

Een korte welzijnsscore: slaapkwaliteit, humeur, spierpijn. Drie klikken. Dit geeft de trainer extra context bij opvallende RPE-scores. Invultijd: 15 seconden.

Totale invultijd per speler: gemiddeld 25–30 seconden

Trainer heeft binnen 5 minuten na de training alle scores binnen.

Welke inzichten krijg jij als trainer?

Het dashboard toont na elke training automatisch de volgende informatie:

Inzicht	Wat betekent dit voor jou als trainer?
Team-RPE gemiddelde	Direct na training zie je of de sessie collectief zwaar, gemiddeld of licht werd ervaren. Paste de intensiteit bij het trainingsplan?
Individuele uitschieters	Wie scoorde >2 punten boven het teamgemiddelde? Die speler heeft mogelijk meer herstel nodig of heeft iets aan de hand.
Training Load (TL) per sessie	$RPE \times \text{minuten} = \text{belastingseenheden (AU)}$. Vergelijk met vorige sessies en zie of de load stabiel, dalend of stijgend is.
Acute:chronische ratio	De verhouding tussen de belasting van de afgelopen week versus de afgelopen 4 weken. Waarde boven 1,5 = verhoogd blessurerisico. Waarde onder 0,8 = onderprestatie.
Wekelijkse teamload	Totale belasting over de hele week (trainingen + wedstrijd). Overschrijdt dit het veilige maximum? Dan een hersteltraining inplannen.
Trendlijn per speler	Ziet een speler zijn RPE structureel stijgen terwijl de training niet zwaarder wordt? Signaal van dalende belastbaarheid — tijd voor een gesprek.
Welzijnsscores	Slaap, humeur en spierpijn als vroege indicatoren van overtraining of problemen buiten het veld die de prestatie beïnvloeden.

Belasting en belastbaarheid: het fundament van slim trainen

Blessures ontstaan vrijwel nooit door één te zware training. Ze ontstaan door een onbalans die zich opbouwt over weken: de belasting stijgt sneller dan het lichaam zich kan aanpassen. Dat noemen we het overschrijden van de belastbaarheid.

Belasting	Belastbaarheid
<p>Alles wat het lichaam belast:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsintensiteit & duur • Aantal trainingen per week • Wedstrijdminuten • Schoolstress & slaaptkort 	<p>Het vermogen om belasting te verwerken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spierkracht & conditie • Herstelcapaciteit (slaap, voeding) • Mentale veerkracht • Leeftijd & groeimatuurheid

• Groeispuurt

• Blessurehistorie

RPE meet de BELASTING

RPE signaleert wanneer BELASTBAARHEID afneemt

De acute:chronische ratio (ACR) is de maatstaf die beide combineert. Een ACR tussen 0,8 en 1,3 is de veilige zone. Boven 1,5? Dan stijgt het blessurerisico met 50% of meer (Gabbett, 2016). RPE geeft je die ratio — automatisch berekend, visueel weergegeven.

“

Een speler die vier weken lang RPE 8–9 scoort terwijl het team gemiddeld op 6 zit, is geen 'harde werker'. Het is een signaal dat ingrijpen nodig is.

Zo voer je RPE in bij jouw team: drie stappen

Stap 1 — Uitleg aan de spelers (5 minuten, eenmalig)

Leg de RPE-schaal visueel uit bij de eerste training. Hang het schema op in de kleedkamer of deel het via de teamapp. Benadruk:

- Er zijn geen foute antwoorden — het gaat om jÓuw gevoel, niet wat ik verwacht
- Een 9 is geen zwakte, een 3 is geen luiheid — het is informatie
- Hoe eerder je invult, hoe beter ik als trainer voor je kan zorgen

Stap 2 — Formulier versturen en invullen (elke training)

Stuur na elke training en wedstrijd de invullink via de groepsapp. Timing: direct na afloop, uiterlijk 2 uur na de training. Hoe sneller, hoe nauwkeuriger de beleving.

- Gebruik een digitaal formulier (bijv. Google Forms, Notion of een blessureregistratieapp)
- Stel een herinnering in via de teamapp voor spelers die vergeten in te vullen
- Twee gemiste invulmomenten op rij? Spreek de speler even aan — niet straffend, maar geïnteresseerd

Stap 3 — Inzichten bekijken en actie ondernemen (10 minuten per week)

Bekijk het dashboard één keer per week (bijv. vrijdag voor het weekend). Controleer:

- Staat iemand boven ACR 1,5? → Pas de belasting de komende week aan
- Dalen de welzijnsscores van een speler? → Kort gesprek, vraag hoe het gaat
- Is de team-RPE structureel lager dan gewenst? → Training mag intensiever
- Staat er een toernooi of competitiepiek aan? → Bouw de week erna bewust af (deload)

RPE en blessurepreventie: wat zegt de wetenschap?

Bevinding	Wat het betekent voor vv Bennekom
ACR > 1,5 verhoogt blessurerisico met 50%+ (Gabbett, 2016)	Als de belasting van de afgelopen week veel hoger is dan het 4-weeksgemiddelde, neemt de kans op blessures significant toe. RPE maakt dit zichtbaar.
Plotselinge loadstijging > 10% per week = risicofactor	Elk trainingsblok dat meer dan 10% zwaarder is dan de vorige week veroorzaakt microschade die het lichaam niet bij kan houden. Stap voor stap opbouwen werkt.
Ondertraining verhoogt ook het risico (ACR < 0,8)	Een speler die lang weinig heeft gedaan en plotseling vol in competitie of training instapt, heeft een niet-geconditioneerd lichaam. RPE helpt de opbouw te begeleiden.
Teams met loadmonitoring reduceren blessures met 30–50% (Soligard et al., 2016)	Systematisch bijhouden van trainingsbelasting is één van de meest effectieve blessurepreventie-strategieën in het jeugdvoetbal.

Samengevat: waarom jij als trainer bij vv Bennekom RPE zou moeten gebruiken

- ✓ 30 seconden invullen levert jou weken aan blessurepreventie op
- ✓ Je ziet direct na elke training wie te zwaar belast is en wie meer aankan
- ✓ Je past je training aan op basis van data, niet op gevoel of aanname
- ✓ Je spelers voelen zich gehoord en serieus genomen
- ✓ Je bouwt een professionele trainingsomgeving die spelers voorbereidt op hogere niveaus
- ✓ Je vermindert uitval door blessures — je selectie blijft stabiel door het seizoen
- ✓ Geen dure apparatuur nodig — alleen een telefoon en 30 seconden per speler per training



Bij vv Bennekom doen we het slim. Niet harder, maar slimmer trainen — voor minder blessures, meer plezier en betere prestaties.

Vragen over de implementatie van RPE-scoring bij jouw team? Neem contact op met de sportverzorging van vv Bennekom. We helpen je graag op weg met een passend digitaal formulier en ondersteuning bij de interpretatie van de data.