WEDSTRIJDPERIODE 2 / WEEK 1 EDT WEDSTRIJDVORMEN 8/8 TOT 11/11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PERIODISERING |

|  |
| --- |
| MAANDAG |
| 6-01-14 |

 |

|  |
| --- |
| DINSDAG |
| 7-01-14 |

18U15 WEMBLEY |

|  |
| --- |
| WOENSDAG |
| 8-01-14 |

16u00 academie  |

|  |
| --- |
| DONDERDAG |
| 9-01-14 |

18u15 wembley |

|  |
| --- |
| VRIJDAG |
| 10-01-14 |

 |

|  |
| --- |
| ZATERDAG |
| 11-01-14 |

16u15jeugdacademie |

|  |
| --- |
| ZONDAG  |
| 12-01-14 |

 |
| THEMA | HERSTELTRAINING INDIVIDUEEL | Basics +: Korte+lange passing; vrij en ingedraaid staan.Teamtactisch+: Opbouwzone beheersen tov 3 spitsen; aanspeelbaar en balcirculatie | B+: passing, vrijlopen, dribbel.TT+: infiltratie waarheidszone, balcirculatie | B+: Stilstaande fasen HS+ en vrijschop flank+TT+: waarheidszone beheersen | rust  | Wedstrijd KVK-Staden | Hersteltreining individueel |
| FYSIEK | HERSTELLENBLESSURE-PREVENTIE | Snelheidsvoorbereidende vormen stap 1Loop-sprong ABCHerstelcapaciteit EDT pasvormenAlgemene krachtBlessurepreventie  | SVV stap 2Loop ABCEDT overloadBlessurepreventie | SVV stap 3Ritme en richtingveranderingBlessurepreventie  |  |  | Uurtje zwemmen of fietsen |
| FYSIEKE PARAMETERS |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 5’ INLOPEN |
| BLOK 2 | Lopen HF 150A: 8’HH: 6RHH: 2’ DYNAMISCH |
| BLOK 3 | STABILISATIEA: 10’ |
| BLOK 4 |  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR M | 6’ cardiovasculair inlopenEDT P&T; loop en sprong ABCA: 25’ |
| BLOK 2 | Snelheidsvoorbereidende vormenA: 60mHH: 660% en 6m remRHH: 60” |
| BLOK 3 | Wedstrijdvorm 9+k/8A: 14’HH: 2’RHH: 2’ (coaching) |
| BLOK 4 | Algemene krachtProprioceptieBekkenstabilisatie A: 12’ |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 6’ CV inlopenTechnisch versnellenP&TA: 25’ |
| BLOK 2 | SVV:A:70mHH:570% en 5m remRHH: 50” |
| BLOK 3 | WV 10+k/8A: 10HH:3RHH: 2’ (coaching) |
| BLOK 4 | Uitlopen 2 rondenLenigheidEnkelstabilisatieA: 12’ |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 6’ CV inlopenWendbaarheidP&TA: 25’ |
| BLOK 2 | SVVA: 80mHH: 480% en 4m remRHH: 40” |
| BLOK 3 | WV 8+K/9 in golven, wedstrijd begint met HS+A: 90” HH: 12 RHH: 45” |
| BLOK 4 | Reeks vrije trappen en penalty’sUitlopen 2 rondenA: 15’ |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR |  |
| BLOK 2 |  |
| BLOK 3 |  |
| BLOK 4 |  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR |  |
| BLOK 2 |  |
| BLOK 3 |  |
| BLOK 4 |  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR |  |
| BLOK 2 |  |
| BLOK 3 |  |
| BLOK 4 |  |

 |