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 |   16u15  jeugdacademie | |  | | --- | | 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 | HERSTELLEN  BLESSURE-  PREVENTIE | Snelheidsvoorbereidende vormen stap 1  Loop-sprong ABC  Herstelcapaciteit EDT pasvormen  Algemene kracht  Blessurepreventie | SVV stap 2  Loop ABC  EDT overload  Blessurepreventie | SVV stap 3  Ritme en richtingverandering  Blessurepreventie |  |  | Uurtje zwemmen of fietsen |
| FYSIEKE PARAMETERS | |  |  | | --- | --- | | OPWAR | 5’ INLOPEN | | BLOK 2 | Lopen HF 150  A: 8’  HH: 6  RHH: 2’ DYNAMISCH | | BLOK 3 | STABILISATIE  A: 10’ | | BLOK 4 |  | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR M | 6’ cardiovasculair inlopen  EDT P&T; loop en sprong ABC  A: 25’ | | BLOK 2 | Snelheidsvoorbereidende vormen  A: 60m  HH: 6  60% en 6m rem  RHH: 60” | | BLOK 3 | Wedstrijdvorm 9+k/8  A: 14’  HH: 2’  RHH: 2’ (coaching) | | BLOK 4 | Algemene kracht  Proprioceptie  Bekkenstabilisatie  A: 12’ | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR | 6’ CV inlopen  Technisch versnellen  P&T  A: 25’ | | BLOK 2 | SVV:  A:70m  HH:5  70% en 5m rem  RHH: 50” | | BLOK 3 | WV 10+k/8  A: 10  HH:3  RHH: 2’ (coaching) | | BLOK 4 | Uitlopen 2 ronden  Lenigheid  Enkelstabilisatie  A: 12’ | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR | 6’ CV inlopen  Wendbaarheid  P&T  A: 25’ | | BLOK 2 | SVV  A: 80m  HH: 4  80% en 4m rem  RHH: 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’s  Uitlopen 2 ronden  A: 15’ | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR |  | | BLOK 2 |  | | BLOK 3 |  | | BLOK 4 |  | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR |  | | BLOK 2 |  | | BLOK 3 |  | | BLOK 4 |  | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR |  | | BLOK 2 |  | | BLOK 3 |  | | BLOK 4 |  | |