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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PERIODISERING | |  | | --- | | MAANDAG | | 13-01-14 | | |  | | --- | | DINSDAG | | 14-01-14 |   18U00 WEMBLEY | |  | | --- | | WOENSDAG | | 15-01-14 |   16u00 academie | |  | | --- | | DONDERDAG | | 16-01-14 |   18u15 wembley | |  | | --- | | VRIJDAG | | 17-01-14 | | |  | | --- | | ZATERDAG | | 18-01-14 | | |  | | --- | | ZONDAG | | 19-01-14 |   10u00  KV Oostende |
| THEMA | HERSTELTRAINING INDIVIDUEEL | Basics -: paslijnen afsnijden.  Teamtactisch-: eigen waarheidszone beheersen | B+: passing, overlappen.  TT+: infiltratie waarheidszone, balcirculatie | B-: Stilstaande fasen HS- en vrijschop flank-  TT-: waarheidszone beheersen | HERSTELTRAINING INDIVIDUEEL | vrij | Wedstrijd op  KV Oostende aanwezig om 9u00 |
| FYSIEK | HERSTELLEN  BLESSURE-  PREVENTIE | Snelheidsvoorbereidende vormen stap 4  Loop-sprong ABC  Herstelcapaciteit EDT pasvormen  Algemene kracht  Blessurepreventie | SVV stap 5  Loop ABC  Wendbaarheid  EDT overload  Blessurepreventie | SVV stap 6  Wendbaarheid  Blessurepreventie | Uurtje zwemmen of fietsen | Rusten! | 100% engagement! |
| FYSIEKE PARAMETERS | |  |  | | --- | --- | | OPWAR | 5’ INLOPEN | | BLOK 2 | Lopen HF 155  A: 8’  HH: 5  RHH: 2’ DYNAMISCH | | BLOK 3 | Lunges in alle richtingen (kracht benen)  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: 8  60% en 6m rem  RHH: 50” | | BLOK 3 | Wedstrijdvorm 9+k/8  A: 15’  HH: 2’  RHH: 2’ (coaching) | | BLOK 4 | Algemene kracht  Proprioceptie  Bekkenstabilisatie  A: 12’ | | |  |  | | --- | --- | | OPWAR | 6’ CV inlopen  Functionele techniek  P&T  A: 25’ | | BLOK 2 | SVV:  A:70m  HH:6  70% en 5m rem  RHH: 45” | | BLOK 3 | WV 10+k/8  A: 11  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: 5  80% en 4m rem  RHH: 35” | | BLOK 3 | WV 8+K/9 in golven, wedstrijd begint met HS-  A: 90” HH: 12  RHH: 45” | | BLOK 4 | Penaltycup  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 |  | |