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 |

10u00KV 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 | HERSTELLENBLESSURE-PREVENTIE | Snelheidsvoorbereidende vormen stap 4Loop-sprong ABCHerstelcapaciteit EDT pasvormenAlgemene krachtBlessurepreventie  | SVV stap 5Loop ABCWendbaarheidEDT overloadBlessurepreventie | SVV stap 6WendbaarheidBlessurepreventie  | Uurtje zwemmen of fietsen | Rusten! | 100% engagement! |
| FYSIEKE PARAMETERS |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 5’ INLOPEN |
| BLOK 2 | Lopen HF 155A: 8’HH: 5RHH: 2’ DYNAMISCH |
| BLOK 3 | Lunges in alle richtingen (kracht benen)A: 10’ |
| BLOK 4 |  |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR M | 6’ cardiovasculair inlopenEDT P&T; loop en sprong ABCA: 25’ |
| BLOK 2 | Snelheidsvoorbereidende vormenA: 60mHH: 860% en 6m remRHH: 50” |
| BLOK 3 | Wedstrijdvorm 9+k/8A: 15’HH: 2’RHH: 2’ (coaching) |
| BLOK 4 | Algemene krachtProprioceptieBekkenstabilisatie A: 12’ |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 6’ CV inlopenFunctionele techniekP&TA: 25’ |
| BLOK 2 | SVV:A:70mHH:670% en 5m remRHH: 45” |
| BLOK 3 | WV 10+k/8A: 11HH:3RHH: 2’ (coaching) |
| BLOK 4 | Uitlopen 2 rondenLenigheidEnkelstabilisatieA: 12’ |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| OPWAR | 6’ CV inlopenWendbaarheidP&TA: 25’ |
| BLOK 2 | SVVA: 80mHH: 580% en 4m remRHH: 35” |
| BLOK 3 | WV 8+K/9 in golven, wedstrijd begint met HS-A: 90” HH: 12 RHH: 45” |
| BLOK 4 | PenaltycupUitlopen 2 rondenA: 15’ |

 |

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

 |

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

 |

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

 |