

Beste ouders en spelers,

oktober 2016

De LTAPD sessies zijn nu al een poosje aan de gang, bepaalde termen klinken al wat duidelijker in de oren maar toch willen we jullie door middel van een maandelijkse LTAPD nieuwsbrief stapsgewijs op een bondige manier vertrouwd maken met enkele termen. Maandelijks lichten wij een vijftal termen toe.

- ⚽ **LTAPD:** gaat over het **atletiseren** van de spelers m.a.w. de uithouding, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid komen uitgebreid aan bod met als doel om betere atleten (bewegers) op te leiden. Dit met als gunstige invloed op hun technisch en tactische handelingssnelheid.
- ⚽ **Initiatie hartslagmeter:** spelers leren om **zelfstandig** en **doelbewust** op **individuele basis** leren werken met hartslagmeter. Op die manier leren spelers luisteren naar hun lichaam om zaken zoals basisuithouding te trainen. Door hier zelfstandig mee bezig te zijn werken we aan de **empowerment** van de speler.
- ⚽ **Empowerment:** Wil zeggen dat we spelers als opleiding bewust willen maken dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun vooruitgang, ontwikkeling als voetballer en dat de trainingen alleen niet volstaan.
- ⚽ **Platformtraining** op **kfcionline.be**: platformtrainingen zijn digitale oefenprogramma's waar spelers individueel mee aan de slag kunnen om binnen onze visie van atletisatie vooruitgang te boeken. Binnen deze oefenstof kunnen spelers verder trainen op hun fysieke werkpunten (in oktober medegedeeld) die op basis van de fysieke testen werden vastgesteld.
- ⚽ **Judo:** heeft als doel een **blesseurepreventieve** werking, doelbewust te trainen op **duel-krachtcoördinatie** (bv. Houding als een diepe spits een doordekkende verdediger in de rug moet afhouden) en ook op de **mentale vaardigheden** zoals mentale weerbaarheid, doorzetting, respect, discipline, winnaarsmentaliteit,... Ook hier werken we vanuit werkpunten die vastliggen vanuit de fysieke testen (bv squathouding,...)
- ⚽ **Krachtinitiatie:** heeft als doel om spelers voetbalspecifieke krachtoefeningen aan te bieden in functie van stabiliteit, sprongkracht,duelkracht,... Daarnaast willen we de spelers ook aanleren om gericht en op een verantwoorde manier aan krachttraining te doen met het oog op correcte uitvoeringen zonder overbelasting.
- ⚽ **Cogi-training:** de opleiding de methodiek van **Brein Centraal Leren** toe, beter gekend als **CogiTraining**. De doelstelling is dat elke speler gestimuleerd wordt om creatief om te gaan met het vinden van voetbaloplossingen. Om creatief te "kunnen" zijn moeten spelers wel eerst gewapend zijn met een batterij van patronen en spelsituaties. Vanaf het moment dat de juiste spelpatronen in de hersenen zijn opgeslagen kunnen spelers **sneller** de **juiste beslissingen** nemen.

Dit zijn enkele van de resem begrippen die onze opleiding binnensluipen.
Volgende maand dompelen wij jullie verder onder binnen onze zee van begrippen.

Het LTAPD team