

Blokkentraining KAA GENT
U15 - Seizoen 2011-2012

Blok	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Vrijdag
1	Opwarming Algemene techniek	Opwarming P+T-vorm deel 1 Automatismen	Opwarming Techniek: nadruk mindere voet	P+T-vorm Tactisch ifv wedstrijd
2	Fysiek Stretching (statisch + dynamisch) Algemene kracht	Fysiek Stretching (statisch + dynamisch)	Fysiek Stretching (statisch + dynamisch) Fysieke prikkel afh periodisering In functie van periodisering	Fysiek Stretching (statisch + dynamisch) Snel voetenwerk zonder bal Coördinatie zonder bal
3	Positiespel (balbezit) In functie van periodisering	Shooting P+T-vorm deel 2 met afwerking	Positiespel (balbezit) In functie van periodisering	Positiespel (balbezit) In functie van periodisering
4	Shooting	Fysiek Snel voetenwerk met bal Coördinatie met bal	Shooting Nadruk mindere voet	Shooting
5	Wedstrijdvorm In functie van periodisering	Positiespel (balbezit) In functie van periodisering	Wedstrijdvorm In functie van periodisering	Wedstrijdvorm Tactisch ifv wedstrijd
6	Fysiek Stabilisatieoefeningen Blessurepreventie	Wedstrijdvorm In functie van periodisering	Fysiek Groep: stabilisatieoefeningen Individueel werk Afhankelijk van tekortkomingen	Fysiek Uitlopen

Periodisering

Week 1: Extensieve duur
 Week 2: Intensieve duur
 Week 3: Extensief interval
 Week 4: Intensief interval