

BIJSCHOLING VOOR ALLE GEÏNTERESSEERDEN

TEAMTACTISCH ASPECT AAN HET FYSIEKE IN EEN HOLISTISCHE PERIODISERING

Joost Desender en Erik van Langenhove ism K Londerzeelse SK

26 april 2023 – 18u45

Holistisch periodiseren betekent het voetbal in zijn geheel bekijken. Het fysiek aspect kunnen koppelen aan een teamtactisch thema met respect voor de conditionele eigenschappen en zo dicht mogelijk aanleunen bij het wedstrijd niveau en intensiteit waarbij periodiseren nooit een doel is maar wel een middel om een doel te bereiken.

LEDEN VOORDEELTARIEF 20 €

VOOR NIET LEDEN 40€
vandaag lid worden, [zie hier](#)

2 LICENTIEPUNTEN UEFA C - UEFA B - UEFA A

PROGRAMMA

18u15 - 18u45: aanmelden

- Tijdens het aanmelden zal Joost Desender een pre training geven aan de U17 ter voorbereiding van de overloadtraining. Wanneer je tijdig aanwezig bent kan je na het aanmelden deze pre-training volgen

18u45 - 19u30 Training met U17 - Jimmy Duschek teamtrainer Beloften - Physical coach BB - Topprojecttrainer

- *Starten met een opwarming voor overloadtraining U17*
- *Fysieke vorm op kleine ruimte met hartslagmeting sensor H10 te volgen in real-time op I-pad*
- *Iedere speler met H10 sensor zijn hartslag in real time zal te zien op een groot scherm*

19u30 - 20u45 Training met A-kern 2de Nat - Stijn Geys T1 / Erik Van Langenhove T2 - Physical coach - TVJO

Wim De Baerdemaeker doelmannentrainer

- *Starten met een opwarming voor overloadtraining*
- *Snelheidsvoorbereidende vormen*
- *Teamtactische vorm in combinatie met fysieke vorm vanuit positie met wedstrijdvorm. Hartslagmeting met polar Pro team te volgen in real time*
- *Iedere speler met een polar team GPS sensor zijn hartslag in real time zal te zien zijn op een groot scherm*
- *Beide trainingen gaan door op het A-veld en worden gefilmd met vaste camera. beelden zijn beschikbaar.*

21u15 - 22u30

- *Power point presentatie inclusief vragenronde over hoe holistische periodiseren in een week van vier trainingen en één wedstrijd*

LOCATIE Eeckelaers stadion - Brusselsestraat 149, Londerzeel

INSCHRIJVEN tot 25 april 2023

