

club met een hart jeugd

voor de

EENDRACHT

MAZENZELE
OPWIJK

6353

DE CLUB MET EEN

HART VOOR DE JEUGD

Winterregeling trainingen U8-U9

Wat?^[1]_[SEP]

Cogitraining en senseball: de doelstelling van cogitraining 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. Tijdens deze training maken we gebruik van de senseball met als doel de baltechniek te trainen zo dat deze geautomatiseerd wordt en men deze tijdens een wedstrijd onbewust kan toepassen.

Waar?^[1]_[SEP]

Sportzaal MAI (Maria Assumpta Instituut)
Heiveld 15 te 1745 Opwijk

Wanneer?^[1]_[SEP]

U8 groen en helft van wit: ma 21/11, ma 05/12, di 17/01 en ma 06/02 van 17u30-18u30

U8 geel en helft van wit: ma 21/11, ma 05/12, di 17/01, ma 23/01 en ma 06/02 van 18u30-19u30

U9 groen en wit: ma 28/11, ma 09/01, ma 30/01 en di 07/02 van 17u30-18u30

U9 geel en blauw: ma 28/11, ma 09/01, ma 30/01 en di 07/02 van 18u30-19u30

Tijdens de weken waarin je aan cogitraining en senseball doet geldt volgende regeling:

- U8 volgt op maandag (1x op dinsdag) cogitraining en senseball in sportzaal en krijgt op vrijdag veldtraining te Opwijk (Tesseskouter) op de normaal afgesproken uren.
- U9 volgt op maandag (1 x op dinsdag) cogitraining en senseball in sportzaal en krijgt op woensdag veldtraining te Opwijk (Molenkouter) op de normaal afgesproken uren.

Tijdens de normale trainingsweken verloopt alles zoals gewoonlijk.