

club jeugd met een hart

voor de



Winterregeling trainingen U10-U11

Wat?

Loopscholing, sprong ABC en coördinatie training:

Doel van loop-, sprong- en coördinatie training is het optimaliseren van bewegen binnen het spel voetbal, economisch lopen en de preventieve werking ten aanzien van blessures.

Een speler heeft gedurende een wedstrijd 2% tot 3 % balbezit en de rest van de tijd loopt de speler zonder bal. Tijdens dit gedeelte is het belangrijk dat de speler fysiek fit is om de ruimte te zoeken, duel aan te gaan, wendbaar te zijn en om in balbezit te komen. Een element om dit verbeteren is het geven van loop-, sprong- en coördinatie training.

Waar?

Turnzaal VKO (geen zwarte zolen !!!!)
Kareneveldstraat 23 te 1745 Opwijk

Wanneer?

U10 groen + helpt U10 geel: ma 28/11, ma 16/01, ma 30/01, ma 13/02 en ma 27/02 van 18u-19u

U10 wit + helpt U10 geel: ma 28/11, ma 16/01, ma 30/01, ma 13/02 en ma 27/02 van 19u-20u

U11 groen + helpt U11 geel: ma 21/11, ma 05/12, ma 23/01, ma 06/02 en ma 20/02 van 18u-19u

U11 wit + helpt U11 geel: ma 21/11, ma 05/12, ma 23/01, ma 06/02 en ma 20/02 van 19u-20u

Tijdens de weken waarin je in de turnzaal traint geldt volgende regeling:

- U10 volgt op maandag loopscholing, sprong ABC en coördinatie training in turnzaal en krijgt op woensdag veldtraining te Opwijk (Molenkouter) op de normaal afgesproken uren.
- U11 volgt op maandag loopscholing, sprong ABC en coördinatie training in turnzaal en krijgt op woensdag veldtraining te Opwijk (Molenkouter) op de normaal afgesproken uren

Tijdens de normale trainingsweken verloopt alles zoals gewoonlijk.