

OPSTART JEUGDTRAININGEN UNITAS

Doe je mee? Jouw hulp is daarbij namelijk heel hard nodig; we rekenen graag op je!

1. A, B, C-jeugd

Vooralsnog is het voor de A, B, C-jeugd niet mogelijk een gebruikelijke training of wedstrijdje te spelen, omdat de 1,5 meter afstand niet kan worden gerealiseerd. Voor deze teams wordt een apart programma aangeboden, als volgt:

De focus ligt vooral op: lekker sporten, samen sporten/in verbinding met elkaar en in conditie komen/blijven. Er wordt een alternatief programma aangeboden waarbij kracht, uithoudingsvermogen, snelheid, flexibiliteit en coördinatie centraal staat.

Door training zijn de conditionele factoren te beïnvloeden. Onder trainen intensiteit toenemen, met als uiteindelijk doel het verbeteren van de prestatie.

De trainingen worden per leeftijdscategorie 1 keer per week gegeven waarbij wordt gelet op de onderlinge afstand. Er is geen sprake van onderling fysiek contact en de afstand onderling wordt kenbaar gemaakt met pylonen.

Extra info omtrent de invulling van de training:

Aanspreekpunt:

Jeroen Dirksen vanuit fysiocentrum de Berekuyt.

Coördinatie:

A-jeugd : Thomas Hoekstra
B-jeugd : Jesse Aartsen
C-jeugd : Thomas Jongma

Trainingsmoment:

nader te bepalen

Opzet:

45 – 60 minuten training op het veld bij C.K.V. Unitas/Perspectief gegeven door een van de coördinatoren.

De oefeningen zijn individueel en voornamelijk doormiddel van eigen lichaamsgewicht uit te voeren. Per week wordt er een training bedacht door een van de coördinatoren in samenspraak met het aanspreekpunt Jeroen Dirksen.

Voor aanvang van elke training moet er worden gevraagd naar blessures, hier dient rekening mee gehouden te worden tijdens de oefeningen.

Het is van belang dat bij elke oefening een moeilijke/makkelijke variant is bedacht, zodat iedereen het op zijn/haar niveau kan uitvoeren.

Voor aanvang van de training ligt het veld al klaar waarbij de pylonen minstens op 2 meter uit elkaar liggen. Dit verantwoordelijkheid hiervoor ligt bij de coördinator.

Benodigdheden (tenzij anders vermeld door een van de coördinatoren):

- Handdoek, eigen fles water