

AANTAL VOETBALWEKEN
PERIODISERINGSCYCLUS
DOELGROEPEN

40
 8 WEKEN
 BEGINNENDE TRAINERS/COACHES

WEEK	1			2			3			4		
TRAINING / WEDSTRIJD	1	2	W	1	2	W	1	2	W	1	2	W
O6 T/M O9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
O10/O11	A	A	A	A	A	A	V	V	V	A	A	A
O12/O13	A	A	A	A	A	A	O > V	O > V	O > V	V	V	V
O14/O15	A	A	A	A	A	A	O > V	O > V	O > V	V	V	V
O16/O17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	O > V	O > V	O > V
O18/O19	A	A	A	A	A	A	A	A	A	O > V	O > V	O > V

WEEK	5			6			7			8		
TRAINING / WEDSTRIJD	1	2	W	1	2	W	1	2	W	1	2	W
O6 T/M O9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
O10/O11	A	A	A	V	V	V	A	A	A	A	A	A
O12/O13	V	V	V	O > A	O > A	O > A	A	A	A	A	A	A
O14/O15	V	V	V	O > A	O > A	O > A	A	A	A	A	A	A
O16/O17	V	V	V	V	V	V	V	V	V	O > A	O > A	O > A
O18/O19	V	V	V	V	V	V	V	V	V	O > A	O > A	O > A

A = AANVALLEN

V = VERDEDIGEN

O > V = OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN

O > A = OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN

W = WEDSTRIJD. ACCENT VAN COACHEN GELIJK AAN DOELSTELLING VAN DIE WEEK