

## Persoonlijk Ontwikkelingsplan

| Naam                     | November 2010  | Categorie U 17 j                              |
|--------------------------|--|---|
| <b>Analyse</b>           | <b>Sterke punten</b>                                   | <b>Werkpunten</b>                             |
| Fysiek-coördinatief      | Looptechniek   | Wendbaarheid                                  |
| Explosiviteit-snelheid   | Explosieve capaciteit<br>Herhaald kort sprint vermogen | Startsnelheid<br>Versnellingsvermogen         |
| Explosiviteit-kracht     |  | Duelkracht<br>Sprongkracht                    |
| Herstellen               | Herstelcapaciteit<br>Herstelvermogen                   |   |
| Technisch-coördinatief   |  | Snelvoetenwerk met bal                        |
| <b>Evaluatie</b>         | <b>Persoonlijk Actieplan</b>                           |   |
| <b>Planning</b>          | <b>Op welke manier realiseren?<br/>Target?</b>         | <b>Hoeveel tijd kunnen we investeren?</b>     |
| Programma 1 (zie deel 6) | Sprongkracht =<br>Squat jump van 38 naar 44 cm         | 2 x 30 min /week / 4 weken                    |
| Programma 2 (zie deel 6) | Wendbaarheid =<br>Agility test van 4,8" naar 4,1"      | 2 x 15 min /week / 4 weken                    |
| <b>Lifestyle</b>         | <b>Doel</b>  | <b>Actie</b>                                  |
|                          | Geen tekort hebben voor wiskunde met het Kerst-examen  | Dagelijks 30 min extra studeren voor wiskunde |
|                          | Voedingsattitude aanpassen                             | s'Morgens tijd nemen voor een gezond ontbijt  |