



Standaard periodisatiemodel A-, en B-jeugd

Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Voetbalconditionele partijvormen 11v11 t/m 8v8 Extensieve duurtraining Stap 1 2x10 min/ 2 min rust Stap 2 2x11 min/ 2 min rust Stap 3 2x12 min/ 2 min rust Stap 4 2x13 min/ 2 min rust Stap 5 2x14 min/ 2 min rust Stap 6 2x15 min/ 2 min rust Stap 7 3x11 min/ 2 min rust Stap 8 3x12 min/ 2 min rust Stap 9 3x13 min/ 2 min rust Stap 10 3x14 min/ 2 min rust Stap 11 3x15 min/ 2 min rust Stap 12 4x12 min/ 2 min rust Stap 13 4x13 min/ 2 min rust Stap 14 4x14 min/ 2 min rust Stap 15 4x15 min/ 2 min rust Stap 16 5x13 min/ 2 min rust Stap 17 5x14 min/ 2 min rust Stap 18 5x15 min/ 2 min rust Stap 19 6x13 min/ 2 min rust Stap 20 6x14 min/ 2 min rust Stap 21 6x15 min/ 2 min rust		Voetbalconditionele partijvormen 7v7 t/m 5v5 Intensieve duurtraining Stap 1 4x4 min/ 2 min rust Stap 2 4x4,5 min/ 2 min rust Stap 3 4x5 min/ 2 min rust Stap 4 4x5,5 min/ 2 min rust Stap 5 4x6 min/ 2 min rust Stap 6 4x6,5 min/ 2 min rust Stap 7 4x7 min/ 2 min rust Stap 8 4x7,5 min/ 2 min rust Stap 9 4x8 min/ 2 min rust Stap 10 5x7 min/ 2 min rust Stap 11 5x7,5 min/ 2 min rust Stap 12 5x8 min/ 2 min rust Stap 13 6x7 min/ 2 min rust Stap 14 6x7,5 min/ 2 min rust Stap 15 6x8 min/ 2 min rust		Voetbalconditionele partijvormen 4v4/3v3 Extensieve intervaltraining Stap 1 2x 6x1min/ 3 min rust Stap 2 2x 6x1min/ 2,5 min rust Stap 3 2x 6x1min/ 2 min rust Stap 4 2x 6x1min/ 1,5 min rust Stap 5 2x 6x1min/ 1 min rust Stap 6 2x 6x1,5min/ 1 min rust Stap 7 2x 6x2min/ 1 min rust Stap 8 2x 6x2,5 min/ 1 min rust Stap 9 2x 6x3 min/ 1 min rust Stap 10 2x 7x3 min/ 1 min rust Stap 11 2x 8x3 min/ 1 min rust Stap 12 2x 9x3 min/ 1 min rust Stap 13 2x 10x3 min/ 1 min rust	
Explosiviteits-Voorbereidende vormen Voorbereiding: Training 1&2: 6x60 m versnellen tot 60% met 60 sec. rust Training 3&4: 7x50 m versnellen tot 70% met 50 sec. rust Training 5&6: 8x40 m versnellen Tot 80% met 40 sec. rust Training 7&8: 9x30 m versnellen tot 90% met 30 sec rust Training 9&10: 10x20m versnellen tot 100% met 20 sec rust Seizoen: Week 1: 8x40 m versnellen tot 80% met 40 sec rust Week 2: 9x30 m versnellen tot 90% met 30 sec rust		Voetbalsprints met weinig rust Herhaald kort sprintvermogen: Stap 1 2x 6x15m /10 sec rust Stap 2 2x 7x15m /10 sec rust Stap 3 2x 8x15m /10 sec rust Stap 4 2x 9x15m /10 sec rust Stap 5 2x 10x15m /10 sec rust Stap 6 3x 7x15m /10 sec rust Stap 7 3x 8x15m /10 sec rust Stap 8 3x 9x15m /10 sec rust Stap 9 3x 10x15m /10 sec rust Stap 10 4x 8x15m /10 sec rust Stap 11 4x 9x15m /10 sec rust Stap 12 4x 10x15m /10 sec rust Stap 13 4x 10x20m /10 sec rust Stap 14 4x 10x25m /10 sec rust		Voetbalsprints met veel rust start- en versnellingsvermogen Stap 1 6/4/2x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 2 7/4/2x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 3 7/5/2x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 4 7/5/3x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 5 8/5/3x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 6 8/6/3x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 7 8/6/4x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 8 9/6/4x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 9 9/7/4x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 10 9/7/5 x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 11 10/7/5x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 12 10/8/5x5/15/25m 30/45/60 sec R Stap 13 10/8/6 x5/15/25m 30/45/60 sec R	

Voorbeeld: Periodisering model A-, en B-Jeugd VV SJS



PeriodisatieCyclus 1			
Week	1 ^e trainingsdag	2 ^e trainingsdag	Zaterdag
1	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 10 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 6* 60 meter versnellen 60% met 60 sec rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 11 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 6* 60 meter versnellen 60% met 60 sec rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 12 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 7* 50 meter versnellen 70% met 50 sec rust
2	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 13 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 7* 50 meter versnellen 70% met 50 sec rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 14 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 8* 40 meter versnellen 80% met 40 sec rust	Oefenwedstrijd: Tegen lager elftal
3	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x4 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 6 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x4,5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 7 x 15 meter/ 10 sec rust	Oefenwedstrijd: Tegen Lager Elftal
4	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 8 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x5,5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 9 x 15 meter/ 10 sec rust	Oefenwedstrijd: Tegen Lager Elftal
5	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 3 min rust Start- en versnellingsvermogen: 6/4/2*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 2,5 min rust Start- en versnellingsvermogen: 7/4/2*5/15/25m 30/45/60 sec R	Oefenwedstrijd: Gelijkwaardig elftal Beker wedstrijd?
6	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 2 min rust Start- en versnellingsvermogen: 7/5/2*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 1,5 min rust Start- en versnellingsvermogen: 7/5/3*5/15/25m 30/45/60 sec R	Bekerwedstrijd of inhaal verloren trainingsdag.



PeriodisatieCyclus 2			
Week	1 ^e trainingsdag	2 ^e trainingsdag	Zaterdag
7	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 14 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Voorbereiding: 8* 40 meter versnellen 80% met 40 sec rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 2 x 15 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Seizoen 9* 30 meter versnellen 90% met 30 sec rust	Competitie wedstrijd
8	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 3 x 11 min/ 2 min rust Explosieve voorbereidende vormen. Seizoen 9* 30 meter versnellen 90% met 30 sec rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 3 x 12 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
9	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x5,5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 9 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x6 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 2x 10 x 15 meter/ 10 sec rust	Competitie wedstrijd
10	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x 6,5min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 3x 7 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x 7 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 3x 8 x 15 meter/ 10 sec rust	Competitie wedstrijd
11	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 1,5 min rust Start- en versnellingsvermogen: 7/5/3*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 8/5/3*5/15/25m 30/45/60 sec R	Competitie wedstrijd
12	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x1,5 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 8/6/3*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x2 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 8/6/4*5/15/25m 30/45/60 sec R	Competitie wedstrijd



PeriodisatieCyclus 3			
Week	1 ^e trainingsdag	2 ^e trainingsdag	Zaterdag
13	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 3 x 12 min/ 2 min rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 3 x 14 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
14	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 3 x 15 min/ 2 min rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 4 x 12 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
15	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x 7 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 3x 8 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 4x 8 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 3x 10 x 15 meter/ 10 sec rust	Competitie wedstrijd
16	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 5x 7min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 4x 8 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 5x 7,5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 4x 9 x 15 meter/ 10 sec rust	Competitie wedstrijd
17	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x2 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 8/6/4*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 6x3 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 9/7/4*5/15/25m 30/45/60 sec R	Competitie wedstrijd
18	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 7x3min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 9/7/5*5/15/25m 30/45/60 sec R	Extensieve intervaltraining: Partijvormen 4v4 – 3v3 2x 8x3 min / 1 min rust Start- en versnellingsvermogen: 10/7/5*5/15/25m 30/45/60 sec R	Competitie wedstrijd



PeriodisatieCyclus 3			
Week	1 ^e trainingsdag	2 ^e trainingsdag	Zaterdag
18	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 4 x 12 min/ 2 min rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 4 x 14 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
19	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 4 x 15 min/ 2 min rust	Extensieve duurtraining: Partijvormen 11v11 – 8v8 5 x 13 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
20	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 5x 7,5 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 4x 9 x 15 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 6x 7 min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 4x 10 x 20 meter/ 10 sec rust	Competitie wedstrijd
21	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 6x 7,5min/ 2 min rust Herhaald kort Sprintvermogen: 4x 10 x 25 meter/ 10 sec rust	Intensive Duurtraining: Partijvormen 7v7 – 5v5 6x 8 min/ 2 min rust	Competitie wedstrijd
22	Winterstop		

* Bij een doordeweekse wedstrijd schuift de periodisering een week op.

** Na de winsterstop kan er weer in week 1 begonnen worden, echter met een hoger instap van onderdelen. Zie het eerste blad.