



Trainingsstof O13-jeugd

Doel = Verder ontwikkelen van de techniek. Meer kracht en uithouding. Inzicht krijgen in spelbedoelingen en tactiekuitsgangspunten. Verder wennen aan spelen en spelregels groot veld leren van de teamtaken

Techniek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
	<i>Herhalen en uitdiepen van de O11-doelen</i>		
1.	Aannemen: 1.1 Binnenkant – buitenkant – dijbeen – borst – hoofd	Links en rechts Over de grond + uit de lucht	
2.	Afwerken		
3.	Dribbelen	Tweebenig	
4.	Drijven	Tweebenig	
5.	Duel 1: 1	Durven + lichaam gebruiken	
6.	Jongleren	Lekker oefenen (ook thuis)	
7.	Kappen en draaien		
8.	Koppen 8.1 Stilstaand mét kracht 8.2 Met opsprong 8.3 Met aanloopje	Ogen open Arm- /hoofdinzet (kracht)	
9.	Trappen: 9.1 Lange bal 9.2 Voorzet 9.3 Hoekschop 9.4 Strafschop 9.5 Dropkick	Let op je standbeen	
	<i>Nieuwe O13-doelen</i>		
10.	Afwerkvormen/verdedigen met 2:1 – 3:2 – 4:3		
11.	Koppen met opsprong + samen overkoppen	Timing + kracht	
12.	Schijnbewegingen		

Tactiek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Spelregels groot veld + buitenspel + 1-4-3-3-systeem	Buitenspelval	
2.	Hoofdmomenten: BB + BBT + omschakeling BB-BBT + BBT-BB	Aanvallend: speelveld groot – vrijlopen Verdedigend: speelveld klein (knijpen) – samen de aanval op de bal	
3.	Partijspelen klein: 4:4 (1:1 – 2:2 – 3:3)	Spelen + vrijlopen Kort dekken	
4.	Positiespelen klein: 4:1 – 3:1 – 5:2 – 5:3	Balgevoel + ritme Goed vrijlopen/aanbieden Laat je horen	
5.	Uitbreiding: teamrollen		
6.	Begrippen leren zoals: spel verplaatsen – openen – opendraaien – rugdekking – knijpen – aansluiten – jagen – kaatsen – hard inpassen – overtalsituatie		

Fysiek - motoriek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Looptechniek + motoriek		
2.	Snelheid	Met de bal	
3.	Conditie	Met de bal	
4.	Warming up in-oefenen		

Mentaliteit - passie

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Zelfvertrouwen – positief zijn. Ook naar elkaar.		
2.	Taakafspraken nakomen		
3.	Accepteren feedback en tips		
4.	Lef tonen – passie		

**Teamwerk**

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	We doen het samen. Zet je in voor je team		
2.	Denk aan je rol binnen het team		
3.	Talenten benutten		
4.	Organisatie van het team - Het 1-4-3-3-systeem		