

**O19-jeugd****Doel = Verder ontwikkelen van de techniek – tactiek – kracht****Alles: hoger tempo – meer druk. Meer automatiseren****Extra aandacht voor mentaliteit, passie en teamwerk****Specifieke aandacht voor teamtaken per veldpositie****Vorbereiding/kennismaken met senioren – A-selectie en U23****Techniek**

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
	<i>Herhalen en uitdiepen van de O17-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 8.2 Met opsprong 8.3 Met aanloopje	Ogen open Arm- /hoofdzet (kracht)	
9.	Trappen: 9.1 Lange bal 9.2 Voorzet 9.3 Hoekschop 9.4 Strafschop 9.5 Dropkick	Let op je standbeen	
10.	Afwerkvormen/verdedigen met 2:1 – 3:2 – 4:3		
11.	Koppen met opsprong + geschoten ballen + samen overkoppen	Timing + kracht	
12.	Schijnbewegingen		

Tactiek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Systeem 1-4-3-3 + 1-4-4-2 verder oefenen		
2.	Hoofdmomenten: BB + BBT + omschakeling BB-BBT + BBT-BB	Naar buiten uitverdedigen – backs binnenkant dekken – mandekking – positiedekking – zonedekking	
3.	Partijspelen klein: 4:4 (1:1 – 2:2 – 3:3)		
4.	Positiespelen klein: 4:1 – 3:1 – 5:2 – 5:3	Aanvallend: speelveld groot – vrijlopen – loopacties. Verdedigend: speelveld klein (knijpen) – samen de aanval op de bal – diverse vormen van dekken. Overtal situaties.	
5.	Begrippen zoals: verplaatsen – openen – opendraaien – rugdekking – knijpen – aansluiten – jagen – kaatsen – hard inpassen – overtalsituatie		
6.	4-3-3- spelconcept	Organisatie in de posities en de linies	
7.	Spelhervattingen		
8.	Wedstrijd kunnen lezen – reageren op situaties Vertragen – bal rond laten gaan – tempo uit de wedstrijd – druk zetten	Wie neemt het initiatief – ‘leidersrol’ bespreken	

**Fysiek – motoriek**

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Looptechniek + motoriek		
2.	Snelheid	Met de bal	
3.	Conditie	Met de bal	
4.	Coördinatie-oefeningen		
5.	Rekoefeningen		
6.	Kracht		
7.	Intervaltraining		
8.	Fit zijn en fit blijven	Géén alcohol, niet roken, géén jointje, goede voorbereiding. Verzorging bij blessures	

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		
5.	Wedstrijdrijpheid ontwikkelen		
6.	Leren winnen van de wedstrijd		

Teamwerk

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	We doen het samen. Zet je in voor je team		
2.	Denk aan je rol binnen het team – taaktraining		
3.	Organisatie van het team		
4.	Elkaar coachen	O.a.: 'man in de rug' – 'kaatsen' e.d.	
5.	Specialisaties benutten van de spelers		