

**O11-jeugd****Doel =**

**Verder ontwikkelen van de techniek
Inzicht krijgen in spelbedoelingen en eenvoudige uitgangspunten van
tactiek. Voorbereiden spelen + spelregels groot veld**

Techniek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
	<i>Herhalen en uitdiepen van de O9-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 O11-doelen</i>		
10.	Combinatievormen 10.1: 1-2'tje maken	Na afspelen versnellen	
11.	Corner	Indraaien of wegdraaien?	
12.	Ingooien	Met je bovenlichaam	
13.	Passeertechniek Schijnbeweging	Gewoon doen-durven	

Tactiek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Lekker spelen – spelletjes + veel partijspelen		
2.	Samen aanvallen én samen verdedigen. Omschakelen van BB naar BBT + BBT naar BB (BB=balbezit) (BBT= balbezit tegenstander)	Aanwijzingen m.b.t. scoren – vrijlopen – afspelen Balbezit: veld breed maken Balverlies: veld klein/knijpen	
3.	Partijspelen klein: 4:4 (1:1 – 2:2 – 3:3)	Bewegen na het afspelen	
4.	Positiespelen klein: 4:1 – 3:1 – 5:2 – 5:3	Met samenspelen – trappen - passen	
5.	Aanzet: teamrollen		
6.	2 ^e jaars: aanzet: spelen op een groot veld + spelregels	Posities + buitenspel Buitenspelval	

Fysiek - motoriek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Spelvormen motoriek: tikspelletjes met wenden, draaien, starten, stoppen e.d.		

Mentaliteit - passie

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	Zelfvertrouwen – positief zijn. Ook naar elkaar.		

Teamwerk

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
1.	We doen het samen. Zet je in voor je team	Elkaar coachen	
2.	Talenten benadrukken.	Zie ook deel 6.1	
3.	Denk aan je rol binnen het team		