

**O15-jeugd**

**Doel = Verder ontwikkelen van de techniek + kracht + snelheid  
Inzicht krijgen in spelbedoelingen en tactiek  
Verder ontwikkelen teamtaken**

**Techniek**

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
	<i>Herhalen en uitdiepen van de O13-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	
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 verder ontwikkelen	Organisatie in de linies	
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 Verdedigend: speelveld klein (knijpen) – samen op de bal	
5.	Begrippen zoals: verplaatsen – openen – opendraaien – rugdekking – knijpen – aansluiten – jagen – kaatsen – hard inpassen – overtalsituatie	Blijven oefenen	

**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		

**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	Elkaar feedback geven – positief coachen	
2.	Denk aan je rol binnen het team	Eigen verantwoordelijkheid	
3.	Organisatie van het team		
4.	Elkaar coachen	O.a.: 'man in de rug' – 'kaatsen' e.d.	