

**O17-jeugd**

Doel = Verder ontwikkelen van de techniek – tactiek – motoriek – kracht
Meer accent leggen op mentaliteit + passie + teamwerk
Door ontwikkelen teamtaken
Extra aandacht voor: passie – inzet – er iets voor over hebben

Techniek

	Trainingsdoel	Tips	Wanneer gedaan?
	<i>Herhalen en uitdiepen van de O15-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- /hoofdzinzet (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 uitdiepen en verbeteren Systeem 1-4-4-2 uitleggen en 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. Overtalsituaties.	
5.	Begrippen zoals: verplaatsen – openen – opendraaien – rugdekking – knijpen – aansluiten – jagen – kaatsen – hard inpassen – overtalsituatie		
6.	1-4-3-3- spelconcept verder ontwikkelen	Organisatie in de posities en de linies	
7.	Spelhervattingen		
8.	Wedstrijd kunnen lezen – reageren op situaties. Vertragen – tempo uit het spel – druk zetten – bal rond laten gaan	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 blijven. Verzorging bij blessures	Eigen verantwoordelijkheid m.b.t.: géén alcohol, niet roken, goede wedstrijdvoorbereiding, géén jointje e.d.	

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: passie – inzet – ervoor gaan		

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.	Organisatie van het team		
4.	Elkaar coachen	O.a.: 'man in de rug' – 'kaatsen' e.d.	