

7.5 LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE O14 EN O15-JUNIOREN

<p>Kenmerken</p>	<p>Nu belanden we in een leeftijdsfase waar we te maken krijgen met de eerste puberale gedragspatronen, trainers en begeleiders zullen nu stevig in hun schoenen moeten staan en duidelijk de structuur en hiërarchie in het elftal moeten laten gelden.</p> <p>De eerste weerwoorden met waarom zullen dan ook te horen zijn. Ga niet direct de confrontatie aan. Belangrijk is naar de speler te leren luisteren en hem daarna te overtuigen wat jouw doelstelling is en dat hij deze doelstelling met het gehele team wil bereiken. Regels voor het team moeten vooraf zijn bepaald om discussies te vermijden. Een speler die zijn afspraken niet na komt moet hiervoor verantwoording kunnen afleggen. Spelers die zich wel aan de afspraken houden hebben ook recht op een basisplaats.</p> <p>Ook tijdens trainingen zijn regels belangrijk. Wie zich niet aan de gemaakt afspraken houdt zal dan ook geen basisplaats verdienen.</p> <p>Doelstelling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het verder ontwikkelen van het tactisch vermogen van de speler als individu • Technische vaardigheden blijven oefenen • Positie spelen uitbreiden. Trainen vanuit wedstrijd situaties. • Naast inzicht is communicatie een nieuw fenomeen waar spelers aan kunnen gaan werken. Het gaat hierbij om eenvoudige opdrachten die binnen het team gecommuniceerd moeten gaan worden. We denken hierbij aan: Omschakelen/knijpen/rugdekking geven/druk zetten/breed maken/sluiten/pressie spelen, etc. • In deze leeftijdsfase zien we sommige spelers een groeispuurt maken. Hierdoor zie je soms motorisch enorme verschillen onderling. Soms lijkt het alsof ze dreigen te vallen over hun eigen benen. Ook groeipijnen kunnen in deze leeftijdsfase een rol gaan spelen evenals blessures. Hiermee dien je als trainer/coach rekening te houden en de trainingsarbeid voor die speler aan te passen.
<p>Oefenstof</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jongleren: balletje hooghouden - individueel/groep • Dribbelen: Links/rechts/binnenkant voet/buitenkant voet • Kapbewegingen: voor het lichaam/onder het lichaam/achter het standbeen • Schijnbewegingen: schaar (enkele - dubbele)/Vigo-beweging/Zidane-beweging, etc. • Afschermen van de bal: lichaam tussen de bal en de tegenstander • Passen en trappen: binnenkant voet/wreef/kaatsen met in de bal komen/volley/dropkick • Koppen: Vanuit stand/inlopend bij een corner/vrije trap/jongleren • Aanname van de bal: met of zonder bal wegdraaien van tegenstander • Aanname van de bal: open staan/afschermen van de bal/directe kaats. • Aanname van de bal: Hoofd/borst /knie/wreef/binnenkant voet • Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven <p>Opbouw van de training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warming-up (met of zonder bal) • Oefen-leerfase • Specifiek leerdoel →bijv. passen en trappen • Partijspel • Cooling-down <p>Partijspelen</p> <p>Kleine partijspelen (4:4 of 5:5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7:7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balverlies en balbezit • Opbouw van achteruit

	<ul style="list-style-type: none"> • Veldbezetting • Opstelling • Coachen
Coachen	<p>De rol van de trainer is belangrijk, positief coachen, laat kinderen ontdekken.</p> <p>Blijven motiveren, simpel woordgebruik, helpend gedrag voor, tijdens en na de training en wedstrijd. Individuele aandacht. Ruimte laten voor de eigen ontwikkeling van de speler als individu</p> <p>Coachtermen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitgaan van observatie in training en wedstrijd • Opmerkingen gebaseerd op samenwerking binnen het team • Relatie tussen wedstrijd en training moet aanwezig zijn • Oog hebben voor individuele aspecten bij de speler • Aspecten als techniek, tactiek en communicatie moeten aan de orde komen • Eigen verantwoordelijkheid spelers kan steeds meer benadrukt worden
Tactisch	<ul style="list-style-type: none"> • Vanuit algemene tactische principes verdere uitbreiding geven aan individuele tactiek (schijnbewegingen, versnellen, agressief en behoudend verdedigen, aanbieden in bepaalde tactische situaties) • Leren onderscheiden van de verscheidene dekkingsvormen • Leren begrijpen en beoefenen van de verschillende aanvalsmogelijkheden (1-2 combinatie, individuele actie, overname, combinatiespel, aanbieden vanuit de 2^e en 3^e lijn, etc.) • Verduidelijken van het belang van elftaltactiek en het inzicht bijbrengen in en oefenen van de belangrijkste taken van de verschillende linies en de posities binnen de linies • Samenwerking tussen de linies bevorderen
Voetbaltermen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaatsen (in de bal komen) • Uithalen/tijd • Knijpen • Kantelen • Rugdekking/vast/doordraaien • Uitzakken • Achterlijn halen • Omschakelen (BB of BBT) • Vanuit de organisatie spelen • Druk op de bal zetten/houden • Rondspelen/openen • In de bal komen/de bal opeisen • Dieptepass/steekbal • Buitenspelval → sluiten • Aan de buitenkant houden • De voorzet “eruit” halen • Buiten de zestien houden • Vastzetten • Diepgaan • Op het goede/sterke been aanspelen (rechts of links) • Afspraken voor de muur/corner/vrije trappen
Praktische opmerkingen	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed voorbeeld doet goed volgen is belangrijk in deze leeftijdsfase • Inspelen op leergierigheid in deze fase door geduldig, maar perfectionistisch, te werken. Het aanleren van een gave, technische uitvoering is van groot belang

	<ul style="list-style-type: none"> • Om spelers in deze fase te laten groeien zal er langduriger en intensiever getraind moeten worden. Het aantal te oefenen onderdelen is toegenomen. De trainer gaat uit van een doelstelling. Er zal een bepaalde oefenvorm bewust geoefend worden → daar waar ik precies de verbetering in het team wil aanbrengen • Duur van de oefenvormen kunnen nu langer duren (15-20 min) waarbij men wel moet denken aan voldoende variatie in de oefening • Spelers moeten ook getraind worden in hun verantwoordelijkheden binnen het team. Ook de verantwoording voor de trainingsmaterialen, kleedlokalen etc. moeten de aandacht hebben. <p>Op deze leeftijd blijft herhaling en oefenen van de techniek heel belangrijk. Juist omdat de groei hierin een belemmering dreigt te vormen. Perfectionisme is een goed streven, maar niet ten koste van.</p> <p>Hou tijdens de training en wedstrijden rekening met de verschillende effecten die de puberteit als gevolg heeft en die per individu verschillend kunnen zijn.</p>	
Kracht-, coördinatie stabilisatie	loop-, en	<ul style="list-style-type: none"> • De spelers leren hun lichaam krachtig te gebruiken in de duels (schouderduw). • Loopcoördinatie: op de voorvoeten bewegen is een must en moet onder controle zijn en automatisch gaan. Oefenen met looppladders. • Looppladder oefeningen in grote lijnen onder controle • Stabilisatie: lastig op deze leeftijd, meer nodig op oudere leeftijd. • Voorzichtig krachttraining onder goede begeleiding al is dit per kind verschillend • Stabilisatie oefeningen in korte sessies.
Mentaal		<ul style="list-style-type: none"> • Gezonde lichaamsverzorging. • Emotie onder controle. • Winnaarsmentaliteit kweken. • Initiatief nemen en coaching. • Zelfvertrouwen stimuleren. • Taakgericht werken. • Accepteren van positieve kritiek. • Aandacht voor individuele problemen. • Elk duel 1:1 willen winnen.
Sociaal maatschappelijk		<ul style="list-style-type: none"> • Jongere jeugd met rust laten en niet provoceren. • Langzaam stgelopen bij een jeugdteam. • Assistent-trainer zijn bij jeugdteam of scheidsrechter voor de pupillen. • Controle hebben over je gedrag op het sportpark. • Andere spelers helpen.
Voortgang/POP		<p>Tijdens training of wedstrijddagen aan spelers vragen hoe hun over hun spel/positie en voetbal denken.</p> <p>2 maal per jaar een formulier laten invullen en dit bespreken met speler.</p>
Voeding		<p>Wijzen op het eetgedrag i.v.m. hun sport.</p> <p>Belangrijk, er op wijze dat vette hap voor wedstrijd (vooral tijdens toernooien) niet kan i.v.m. prestaties.</p>
Video-analyse		2x in najaar en 2x in voorjaar.
Elftallen		<p>Selectie-elftallen trainen min 2x per week, voor de overige elftallen is het streven 2 trainingsmomenten per week aan te bieden.</p> <p>De selectie-elftallen zijn;</p> <p>O14-1 O14-2</p> <p>O15-1 O15-2</p>