

7.6 LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE O16 EN O17-JUNIOREN

<p>Kenmerken</p>	<p>De groei (-hormonen) slaat bij sommige jongens flink in de benen, minder goede controle over ledematen is een gevolg → slungelig voortbewegen. Kenmerken in deze fase; lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid zijn een duidelijk beeld.</p> <p>Door deze groeifase en de grote hoeveelheid hormonen in het lichaam kan dit soms lijden tot frustrerende acties in het veld maar ook daarbuiten.</p> <p>Je gaat nu te maken krijgen met spelers die het wel even zullen laten zien, maar het rendement valt vaak nog tegen, nonchalante houding en gemakzucht nemen toe. Men wil zich vaak bewijzen. Het is nu van belang om met deze leeftijdscategorie aan spelers regelmatig te praten en de verantwoordelijkheid bij de spelers zelf neer leggen. Eerlijkheid en consequent de afspraken nakomen zijn belangrijke aspecten voor deze spelers.</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 wedstrijdssituaties. • 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.
<p>Oefenstof</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verdere scholing techniek, met aandacht voor oefening in hoger tempo in groepsvormen. Vanuit een grotere snelheid onder toenemende weerstand van een verdediger. Meer technische onderdelen achtereenvolgens uitvoeren in oefeningen, met afronding als sluitstuk • Veel aandacht besteden aan: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aanvallend en verdedigen koppen. ○ Afwerking ○ Passen en trappen langere afstand. • Accent leggen op enkele technische handelingen met tactische aspecten zoals bijvoorbeeld kap- en draaibewegingen, schijnbewegingen, spelen van een pass met bewuste snelheid, richting en effect, direct spelen/kaatsen. Hierbij het accent leggen op “over de bal kijken” • Doelgericht oefenen wedstrijdssituaties en via positie-partijspele met technische accenten • Veel technische ervaring opdoen door veelvuldig spelen van wedstrijden, ook in winter. Wedstrijdsecretaris in samenspraak met de trainers. • Tactische oefenvorm: zo lang mogelijk in balbezit blijven (rondo) • Tactische oefenvorm: Spelsysteem 4-4-2 leren beheersen en de verschillen kennen tussen het spelsysteem 4-4-3 • Opbouw van de training • Warming-up (met of zonder bal) • Oefen- leerfase • Specifiek leerdoel → bijv. passen en trappen • Partijspel • Cooling-down <p>Partijspele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine partijspele (4:4 of 5:5) met doeltjes, bewust ook grotere partijen (7:7) om bepaalde tactische aspecten te belichten zoals: • Balverlies en balbezit

	<ul style="list-style-type: none"> • Opbouw van achteruit • Veldbezetting • Opstelling • Coachen
Coachen	<p>De rol van de trainer is belangrijk, positief coachen.</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"> • Voortdurend en bewust maken van de wedstrijdssituaties • Uiteggen van verschillende spelsystemen (bijv. 4-4-2) met de daarbij behorende taken. Voortdurend en bewust hameren op de individuele tactiek in wedstrijdssituaties • Beoefenen van verschillende dekkingsvormen en onderkennen van voor- en nadelen • Begrip bijbrengen voor het gebruik maken van tactische mogelijkheden zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Hanteren van speltempo • Verplaatsing van het spel • Achterwaarts gespeelde pass • Het tot stand brengen numerieke meerderheid in bepaald terreingedeelte • Trainen en verhogen handelingssnelheid (verhogen van de weerstand) • Verdere ontwikkeling in denken in taken op bepaalde positie/plaats • De functie van die plek binnen linie en taak van die linie binnen team • Leren denken van elftaltactiek in algemeen tactische zin (leren aansluiten en meer of minder verdedigend spelen) en ten aanzien van bewust gekozen speelwijzen (counteren, buitenspelval, bepaald dekkingssysteem, afjagen. • Bewust hanteren van spelhervattingen.
Voetbaltermen	<ul style="list-style-type: none"> • Kaatsen (in de bal komen) • Uithalen/tijd • Knijpen • Kantelen • Rugdekking/Vast/Doordraaien • Uitzakken • Achterlijn halen • 1^e of 2^e paal • 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

	<ul style="list-style-type: none"> • Buiten de zestien houden • Vastzetten • Diepgaan • Op het goede/sterke been aanspelen (rechts of links) • Afspraken voor de muur/corner/vrije trappen
Praktische opmerkingen	<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>Op prestatiegerichte wijze benaderen, waarbij bewust gewerkt wordt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en het team, daarbij ook niet de wedstrijdresultaten uit het oog verliezen.</p> <p>In deze leeftijdsfase gericht gaan werken naar de wedstrijd en ook werken aan specifieke (technisch, tactisch, conditioneel) onderdelen waarbij ook individueel gericht gewerkt moet worden.</p> <p>Op prestatiegerichte manier benaderen, waarbij bewust wordt gewerkt aan vooruitgang in de persoonlijke ontwikkeling van de spelers en/of het team. Daarbij dienen de wedstrijdresultaten niet uit het oog te worden verloren</p> <p>Bijhouden en ontwikkelen tweebenig spelen.</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	<p>loop-, en</p> <p>Conditie uithoudingsvermogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toenemende breedtegroei en spiermassa leiden tot harmonische lichaamsgroei • Verhoging trainingsintensiteit (interval-duurarbeid) • Starten met lichaamsbrede losmaak-activiteiten • Beginnen met krachtraining, <p>Motoriek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zichtbare verbetering van dagelijkse functie van spierstelsel (coördinatie) en functioneren van de voeten en de handen • Uitbouwen rompstabiliteit. Coördinatie en looptraining moet al op orde zijn. <p>Probeer inzicht te krijgen in de individuele belasting van de spelers doordeweeks, en houd hier rekening mee in de uitvoering van de conditionele oefeningen per individu.</p>
Mentaal	<p>Intrinsieke motivatie/prestatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streven naar verbetering eigen prestatie (individueel/team) • Toename verantwoording t.o.v. elftal en training • Moet eigenlijk al op orde zijn. Moeten meer leren denken als onderdeel van het team • Zelfkritiek stimuleren • Perfectionisme nastreven • Verder ontwikkelen voetbalmentaliteit • Aanhoudend blijven stimuleren en enthousiasmeren. (Di ivm grote uitstroom op deze leeftijd, naar andere sport bijv.) • Nevenactiviteiten organiseren en deze op tijd vaststellen (trainen van pupillen) i.v.m. studie werk of anderszins • Persoonlijke gesprekken voeren en problemen van spelers oplossen.
Sociaal maatschappelijk	<p>Kenmerken leeftijdscategorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionele aanpassing • Toename van zelfkennis • Verminderde agressie



	Omgaan met anderen, time-management, plannen. Bijbrengen normen en waarden zoals de club deze wil uitdragen.
Voortgang/POP	Middels videobeelden 3 persoonlijke gesprekken per seizoen met trainer en 2 met Technisch Coördinator (waarvan 1 samen met hoofd jeugdopleiding)
Voeding	Wijzen op het eetgedrag m.b.t. hun sport. Belangrijk, er op wijze dat vette hap voor wedstrijd (vooral tijdens toernooien) niet kan i.v.m. prestaties. 2x per seizoen toelichting over voeding. Met name alcohol en fast-food
Video-analyse	2x in najaar en 2x in voorjaar. Individueel en als team.
Elftallen	Selectie-elftallen trainen min 2x per week, voor de overige elftallen is het streven 2 trainingsmomenten per week aan te bieden. De selectie-elftallen zijn; O17-1 en O17-2