



7.7 LEERLIJN LEEFTIJDSCATEGORIE O18 EN O19 JUNIOREN

Kenmerken	<p>Een fase waarin we de groeispurt hebben gehad. De speler heeft een betere controle over zijn lichaam. In deze periode kan soms een schoolkeuze (studeren) een abrupt einde maken aan de voetbalsport. Soms kan door het vinden van de juiste oplossing met de speler het voetbal gewoon doorgaan. De speler kan in de plaats waar hij gaat studeren een club vinden om mee te trainen. Belangrijk is dat de trainer/coach contact onderhoudt met de trainer waar die speler op dat moment traint.</p> <p>Ook kan een talentvolle A-speler al worden opgenomen in de selectie van het eerste – of tweede team. Belangrijk is dat deze speler op de juiste manier wordt begeleid om zo te groeien naar een basisplaats in het eerste elftal.</p> <p>Doelstelling: streven naar topprestatie!!</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.
Oefenstof	<ul style="list-style-type: none">• Verdere vervolmaking van de technische grondvormen• Het erin slijpen van automatismen• Oefenen in het hoogste tempo, onder gemiddeld grotere weerstand, in vermoeide toestanden in complexe spelsituaties• Handelingssnelheid opvoeren• Veel aandacht blijven schenken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand. Bij de uitvoering op hoger niveau werken dan bij de B-jeugd.• Ontwikkelen specifieke technische handelingen met in grote mate technische aspecten, eveneens op hoger niveau• Extra trainingen (zowel met groep als individueel) met betrekking tot de technische kwaliteiten die benodigd zijn voor het spelen op een specifieke plaats/linie in het elftal.• Verbeteren van de tekortkomingen <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• 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"> • Verder ontwikkelen van individueel tactisch inzicht zowel in spelsituaties als in het spelen op een bepaalde plaats in een linie. • Bewust gaan oefenen van tactische mogelijkheden zoals het speltempo (zie punten onder B-jeugd) en gericht trainen op specifieke speelwijzen (formatie, systemen, tactieken) Verder ontwikkelen van "De Huisstijl" en varianten hierop. • Ontwikkelen en stimuleren tot het analyseren van tactische situatie (herkenning)
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 • 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>Veel wedstrijden spelen.</p>



	Vaak individueel en in groepen werken waarbij oefenstof specifiek wordt gericht op individuele kwaliteiten en tekortkomingen, plaats in het elftal, de speelwijze van het elftal, etc.
Kracht-, coördinatie stabilisatie	loop-, en Conditie uithoudingsvermogen: <ul style="list-style-type: none"> • Optimaal functioneren van organen • Belasting tot een persoonlijk prestatieniveau • Dit alles door een zorgvuldig geplande training (geen gevaar op overbelasting) • Geleidelijk toewerken tot senioreniveau Krachttraining is mogelijk, zij het licht. Motoriek: <ul style="list-style-type: none"> • Zou op hoogtepunt moeten zijn (afhankelijk van de training)
Mentaal	Intrinsieke motivatie/prestatie: <ul style="list-style-type: none"> • Toename prestatiedrang • Streven naar medeverantwoordelijkheid • Kritische zelfinstelling • Vaak geldingsdrang en erkenning zoals bij volwassenen (niet te snel denken dat ze volwassen zijn) • Perfectionisme t.a.v. techniek, tactiek, mentaliteit en conditie. • Winnaarsmentaliteit kweken. • Prestatieve instelling vooral in de zin van streven naar persoonlijk prestatieniveau d.m.v. voortdurende drang naar perfectionisme • Stimuleren na een kritische beoordeling van de eigen capaciteiten • Bepaalde inzicht laten krijgen van realistische verwachtingen ten aanzien van de voetballoopbaan op senioreniveau
Sociaal maatschappelijk	Kenmerken leeftijdscategorie: <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisatie karakter (afhankelijk van opvoeding erfelijke eigenschappen) • Spanningen thuis/op school kunnen prestaties beïnvloeden Individuele ontwikkelpunten. 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) Na overgang naar senioren 1 jaar begeleiden bij zaken waar ze niet direct bij medespelers/trainer willen/durven aankloppen (beschikbaar zijn)
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.
A-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; O19-1 en O19-2