

F-jeugd

Specifieke kenmerken:

- Behoefte aan duidelijke leiding
- Concentratievermogen nog niet zo groot
- Bal- en maatgevoel zijn nog slecht ontwikkeld
- Zijn druk, kunnen slecht stilzitten en willen van alles ondernemen
- vertonen dus grote behoefte aan beweging
- enthousiast en leergierig
- nog weinig sociaal-voelend en denken voornamelijk aan zichzelf
- ziet wedstrijd en training als een avontuur
- drukt zich spontaan en origineel uit
- onderling zijn er vaak grote individuele verschillen; met name motorisch
- ieder kind reageert heel verschillend op bijna dezelfde situatie
- De ouders zijn meestal enorm betrokken bij wat er plaats vindt tijdens wedstrijd en training.

Training

De F-pupillen moet je laten wennen aan de bal door ze er veel mee te laten spelen. Spelenderwijs leren de bal te beheersen door middel van zeer veel balcontacten met veel fantasie.

Tevens is het belangrijk dat de F-pupillen leren wat de voornaamste regels zijn.

Daarbij zijn twee onderdelen het belangrijkste qua begripsvorming:

1. Doelpunten maken en tegendoelpunten verhinderen.
2. Balbezit en balverlies

Belangrijke trainingsthema's zijn:

- dribbelen en drijven
- plaatsen en trappen
- stoppen, aan- en meenemen
- jongleren
- veel partijspelen (kleine teams, klein veld en grote doelen)
- afronden op doel (veel laten scoren)

Aangezien de concentratieduur op deze leeftijd erg kort is moeten de trainingsonderdelen kort duren (5 tot 10 minuten). Bovendien is het belangrijk om veel voor te doen en veel te herhalen.

Daarnaast is de individuele aandacht bij de F-jes erg belangrijk.

Een echte warming-up is op deze leeftijd nog niet nodig echter is het toch raadzaam om de spelertjes door middel van bijvoorbeeld een tikspelletje op te warmen en zich te laten concentreren op de training.

E-jeugd

Specifieke kenmerken:

- Wil laten zien wat hij/zij kan
- Is gevoelig voor aandacht en complimentjes
- Coördinatie van het lichaam wordt steeds beter, meer harmonie in bewegen
- Concentratie neemt toe, maar is echter nog niet optimaal
- Zijn duidelijk aan het groeien, krachtiger en zelfstandiger
- Zijn leergierig
- Hoge bewegingsdrang en over het algemeen erg lenig
- Geldingsdrang groeit
- Wil om te winnen en te presteren is duidelijk aanwezig
- Worden meer sociaal voelend en beseffen dat voetbal een teamsport is
- Heeft een enorme drang om balvaardigheid aan te leren
- Meest ideale leeftijd om voetbaltechnische vaardigheden bij te brengen

Training

Bij de E-jeugd is het belangrijk de basistechniek en tactiek spelenderwijs aan te leren (baltechnische training is bij deze groep het hoofdgerecht).

Naast de techniek zijn ook andere principes van belang; drie hoofdonderdelen van de training op deze leeftijd zijn:

- ruimte zoeken en waarnemen
- weten wat waar op het veld van een speler verwacht wordt
- samenspel

Het is van belang de spelers met veel balcontacten te laten werken en als trainer steeds het goede voorbeeld te geven. Goede correctie is belangrijk (zonodig stilleggen en aanwijzingen geven) op deze leeftijd wordt de techniek gevormd. Technische onderdelen als schieten, passen, dribbelen etc. moeten een doel hebben en niet op zichzelf staan.

De verschillende trainingsonderdelen kunnen iets langer duren dan bij de F-jeugd (10- 15 minuten), aandacht en concentratie verbeteren langzaam. Waarbij niet teveel verschillende oefenvormen moeten worden aangeboden; herhaling blijft belangrijk. Dit kan prima worden bereikt in speelse partij, estafette, afrond en andere oefenvormen.

Wedstrijdelement, doelpunten maken, opbouwen en verdedigen maakt deel uit van elke training.

Het werken in groepsverband wordt belangrijk, waarbij je streeft naar een goede speelveldverdeling bij zowel kleine als grote partijvormen.

Ook bij de E-pupillen is een warming-up gericht op het vervolg van de training en niet zozeer ter voorkoming van blessures. Kleine partijvormen 3/3 en tikspelletjes zijn hier goede voorbeelden van.

D-jeugd

Specifieke kenmerken:

- Aanleg om techniek te leren is groot
- Enthousiast en meestal goed aanspreekbaar
- Kunnen voorbeelden snel na doen
- Bij de groep horen wordt erg belangrijk
- Concentratie is nu redelijk goed
- Lichaamskenmerken zijn goed in evenwicht; daardoor goede coördinatie, soepel bewegen
- Balgevoel neemt enorm toe
- Kracht en uithoudingsvermogen duidelijk toegenomen
- Vaak ook zelfoverschatting ("dat kan ik wel")
- Inzicht in het samen met anderen voetballen om te kunnen presteren
- Kritisch op zichzelf maar vooral ook op anderen
- Leren snel; nemen oefenstof gemakkelijk op en hebben ook veel interesse voor spelvormen
- Over het algemeen sterk gemotiveerd

Training

Zoveel mogelijk gericht trainen op basistechniek, waarbij gestreefd wordt naar een technisch gave en volmaakte uitvoering. Tactisch kan gericht getraind worden op de volgende basistechnieken:

- de bal tegemoet gaan, laat geen bal voorbij gaan. (in de bal aanbieden)
- bal zo snel mogelijk onder controle brengen
- vrijlopen (naar de bal, diep, stap links of rechts achter tegenstander vandaan)
- lichaam tussen de bal en de tegenstander
- omschakelen balbezit- balverlies en andersom
- ruimte zoeken en gebruiken
- spelposities verduidelijken
- veldbezetting; verdeling over het speelveld
- accent op samenspel/teamverband

Ook bij de D-pupillen geldt weer dat veel balcontacten noodzakelijk zijn. Als trainer moet je variatie brengen in de trainingen door steeds dezelfde technieken te oefenen in andere organisaties. Veel spel-, wedstrijd- en estafettevormen zijn essentieel. Daarnaast de thema's van de E-pupillen en veel plaats en trapvormen (afwerken). De trainingsonderdelen worden weer iets langer (15 tot 25 min).

Bij de warming-up kan gekozen worden voor een korte gezamenlijke standaard warming-up (teamverband wordt zo benadrukt) of voor bijvoorbeeld korte partijvormen 3/3. Qua blessurepreventie is ook bij deze leeftijd een warming-up nog niet erg zinvol.

C-Junioren

Specifieke kenmerken:

- prepuberteit, idealistisch/eigenwijs
- disharmonie; meestal enorme lengtegroei beperkte belastbaarheid
- stuntelig/slungelachtig beperkte belastbaarheid
- blessuregevoelige leeftijd
- herwaarderen van het voetbal; andere interesses en hobby's
- afzetten tegen gezag, conflicten uitlokken
- zelfoverschatting met zichzelf bezig

Training

Bij de C-junioren volgt de voortzetting van het gericht beoefenen van de basistechnieken

waarbij:

- handelingssnelheid wordt opgevoerd
- in een hoger tempo wordt geoefend
- de technieken onder weerstand van een tegenstander worden uitgevoerd

Basistactiek:

- aanbieden met het duidelijk vragen om de bal (ja roepen)
- wanneer speel je direct / wanneer neem je de bal aan (man of tijd roepen)
- bevorderen van de samenwerking tussen de linies
- beoefenen van verschillende aanvalsmogelijkheden (individuele actie met schijnbewegingen, combinatiespel etc.)
- inzicht bijbrengen in de taken van verschillende linies en posities binnen de linies
- rugdekking, druk zetten, terug zakken, buitenspel enz.

De te trainen onderdelen zijn dan oa.:

- zeer veel positie- en partijspelen (gericht op de tactische uitvoering)
- veel combinatievormen

conditietraining niet specifiek trainen maar opnemen binnen positie en combinatievormen waarbij het technisch goed lopen en springen wel erg belangrijk is.

- afwerken vanuit combinatievormen of vanuit een partijvorm
- de onderdelen en thema's van de D-pupillen

In deze periode komen enorme lichaamsverschillen voor, de belastbaarheid zal dus per individu verschillen.

Bovendien is het belangrijk oog te hebben voor individuele tekortkomingen.

Deze groep is verplicht om voor de training en wedstrijd een warming-up te verrichten

(blessuregevoeligheid door de snelle lengtegroei).

Verschillende loopvormen, stretchen en een tweetal steigerungen(versnellingen tot bijna

volledige sprint) tot slot. Let op een goede looptechniek.

Ook een cooling-down na de wedstrijd of training is verplicht.

Voor de wedstrijd en in de rust moet een korte wedstrijdbespreking worden gehouden. Voor

de training bespreek je nogmaals kort de wedstrijd en of de inhoud van de training.

B-Junioren

Specifieke kenmerken:

meer realiteitszin (neemt sneller wat aan van de ander; , leider trainer scheids of medespeler)

minder emotioneel

mede verantwoordelijkheid dragend

kritischer naar eigen prestatie

leerzame periode

verhoogde belastbaarheid (kracht/uthoudingsvermogen)

effectiever bewegingsverloop

soms groepsvorming

Training

Bij de B-junioren moet de wedstrijd tactiek worden belicht. Enkele voorbeelden hiervan zijn;

- hanteren van het speltempo
- verplaatsen van het spel
- tot stand brengen van een numerieke meerderheid
- waarschuwen bij het aanspelen van een medespeler (man / tijd)
- spelhervattingen
- buitenspelval
- overkomen in een andere linie en overname van posities
- bepaalde dekkingsvormen leren kennen:
 - tactisch; positie-, man-, rug-, gestaffeld en ruimtedekking
 - technisch; kort, door de knieën, binnenkant afdekken en kijken naar de bal
- waken voor al te hoge eisen
- individuele tactische aanwijzingen passend bij de positie in het veld

De technische elementen dienen in een hoog tempo en in wedstrijd situaties te worden

beoefend. De conditionele training is vergelijkbaar met die van de C-junioren (let op looptechniek en trainconditie zoveel mogelijk in voetbaleigen vormen) met als uitbreiding

explosieve sprinttraining.

De te trainen onderdelen zijn:

veel positie- en partijspelen (hoofdmoot van de training)

weerstand inbouwen in de technische oefeningen

spelhervattingen (corners, vrije trappen, inwerpen etc. tactische uitvoering d.m.v. het

neerzetten van alle spelers op de juiste posities)

de thema's van de C-junioren

Gedurende deze periode ligt het accent duidelijk op de tactische/technische vorming.

Een

stimulerend en enthousiast kader is hier nodig, op deze leeftijd stoppen veel spelers met

voetballen. (landelijk)

De warming-up, cooling-down en besprekingen voor de wedstrijd en training zijn vergelijkbaar met de situatie bij de C-junioren.

A-Junioren

Specifieke kenmerken:

- optimale lichamelijke ontwikkelingsgrens
- hoogtepunt in het leren van motorische vaardigheden
- sterke geldingsdrang op tal van gebieden
- drang naar perfectionisme
- stabilisatie op het psychische vlak, afgewisseld met crisisperiodes
- grote belastbaarheid
- overgang naar senioren
- inzicht in prestatieniveau
- vaak sterke groepsvorming

Training

Verdere ontwikkeling van en uitdiepen van wedstrijd tactiek;

· bewust oefenen van tactische mogelijkheden gericht op de wedstrijd. (speltempo, inzakken etc.)

· gericht trainen op speelwijze (4:4:2, 4:3:3, doorschuivende laatste man etc. etc.)

· leren analyseren van tactische situaties, het lezen van de wedstrijd

· vervolmaken van de punten genoemd bij de B-junioren

Vervolmaken van de technische grondvormen. Oefenen op automatismen en op het hoogste

tempo onder gemiddeld grote weerstand en in complexe spelsituaties. Veel aandacht blijven

schikken aan koppen, afwerken en passen over grote afstand. Spelhervattingen combineren

met specifieke technische handelingen. Ten aanzien van de conditionele trainingsdoelen de

spelers maximaal belasten tot hun persoonlijk maximaal prestatieniveau; bewust en gericht

gaan scholen ten aanzien van snelheid, kracht, en uithoudingsvermogen; het laatste aspect

vrijwel uitsluitend trainen met de bal. Basis leggen voor de overgang naar de senioren.

De te behandelen onderdelen krijgen vorm in:

de thema's van de B-junioren

combinatievormen (gebaseerd op tactische situaties; de counter, opbouw van achteruit, etc)

positiespelen (wedstrijdgericht; mandekking, klein speelveld, direct spelen, kaatsen etc.)

aandacht voor verdedigend en aanvallend koppen in diverse afwerkvormen oefenen van dodespelsituatie

partijvormen (scherp en snel schakelen bij balbezit/balverlies) wedstrijdgericht

eventueel individueel specifiek trainen op bv afwerken, vrije trappen, etc.

Warming-up en cooling-down uitgevoerd door de spelersgroep; volgens een vast stramien en

bij de wedstrijden geleid door steeds dezelfde personen. Wedstrijdbespreking en nabespreking

bij de training standaard en met inspraak en meedenken van de spelers.

De doelverdediger

Ook bij de keeperstraining dient sprake te zijn van een methodische opbouw in oefenstof,

zowel in de training als bij de begeleiding.

Hoe vaak zie je niet dat jeugdspelertjes(keepertjes) getraind worden als kleine volwassenen en

daardoor een hoop tekort wordt gedaan en zelfs het plezier in de sport verloren kan gaan.

Het inschakelen van de keeper bij de groepstraining alleen is niet voldoende, de keepers

zullen in een vroege fase al specifiek getraind moeten worden, met name om de basistechnieken aan te leren.

- vangen
- werpen, trappen
- stompen
- vallen, rollen en opstaan
- oppakken van de bal
- voetenwerk (van sliding tot uittrappen)
- uitgooien
- springen in relatie tot vangen, pakken of stompen
- meevoetballen

De tactische scholing volgt die van de leeftijdstypische leermogelijkheden.

Bij het werken aan de tactiek zijn onder andere de volgende items van belang;

opbouwend; uitwerpen, uittrappen, meegeven of even vasthouden en coachen van de achterhoede

verdedigend; opstelling tov het doel, neerzetten achterhoede, uitkomen of staan blijven

etc.

inzicht hebben in het spel; geconcentreerd mee blijven doen

timing en juiste opstelling

aandacht voor durf, zelfvertrouwen en brutaliteit

Het streven is om minimaal 1 keer per week de keepers apart te trainen, deze training wordt

verzorgd door een aparte keeperstrainer (voorkeur gaat dan uit naar oud keepers of huidige

selectiekeepers)

De duur van de training en de opbouw moet uiteraard leeftijdspassend zijn.

Vorderingen, tekortkomingen, trainingswijze, oefenstof en dergelijke worden regelmatig met

de betreffende trainer en/of leider van een team doorgenomen.