



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U6-U7-U8-U9: debutantjes en duiveltjes, leeftijd van 5 tot 8 jaar

Plezier beleven en wennen aan het voetbalspel door te spelen

Techniek	<p>Geen enkele beheersing en gewenning.</p> <p>Dribbelen = straatvoetbal – trappen met behulp van doeltjes, veel balcontacten ontwikkelen</p> <p>Vorming: spelenderwijs: liefst geen moeilijke technische ontwikkelingen. Veel herhalen</p>
Voetbalintellect	<p>Het samenspel is een probleem</p> <p>Gewenning aan het spel door spelgerichte methode.</p> <p>Spontaan tegen tegenstrever spelen met absoluut behoud van creativiteit en spontaneiteit: zelf aanmoedigen.</p> <p>Zelf ervaren dat je niet steeds naar voren en naar achter kunt hollen!</p> <p>Steeds positief coachen</p>
Persoonlijkheid en mentaliteit	<p>“Een kind van 6 is niet in staat tot samenwerking”. Het moet in zijn spelvreugde gestimuleerd worden, zodat het thuis komt met enthousiaste verhalen.</p> <p>Op deze leeftijd is het kind een beetje egocentrisch en praktisch asociaal: alleen IK telt. Het heeft totaal geen besef van wedijver, rivaliteit.</p> <p>Ze zijn druk bezig, doenerig, kunnen slecht stilzitten, ze willen alles proberen en alles uitlokken.</p> <p>Hoofdzaak is te proberen de interesse te wekken door middel van het tegemoet komen aan zijn ingesteldheid.</p> <p>Laat ze dingen ontdekken</p>
Fysieke mogelijkheden	<p>Observeer een kind van deze leeftijd: geen kracht, steeds korte inspanningen met een recuperatieperiode: doet alles in volle snelheid en is daarom zeer snel vermoeid – is wel zeer lening en elastisch met een behoorlijke coördinatie.</p> <p>Let op: als hij moe is zal hij het ook tonen</p>



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U10-U11: leeftijd van 9 tot 10 jaar

Het speels leren: het goede voorbeeld staat voorop

Techniek	Vooral passen binnenkant voet met beide voeten – traptechnieken met wreef.
Voetbalintellect	<p>Het kind wordt zich bewust van de aanwezigheid van de tegenstrever.</p> <p>Het verlangen om beter te zijn dat zijn vriendje en iets extra te laten zien zowel in balbezit als in de recuperatie laat toe in de spel- en wedstrijdvormen 2 belangrijke individuele tactische principiepen aan te leren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - balbescherming - individuele balherovering (het duel)
Persoonlijkheid en mentaliteit	<ul style="list-style-type: none"> - georganiseerd samenwerken - vraagt veel aandacht voor zichzelf, gaat het over hem is hij één en al oor, gaat het over anderen is hij zeer vlug verstrooid. <p>Het kind wordt gevoelig om een opdracht te vervullen.</p>
Fysieke mogelijkheden	<p>Bereikt om het einde van de leeftijdsperiode praktisch de perfecte lichamelijke harmonie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geen kracht wel een behoorlijke souplesse - snelheid verhoogt - coördinatie wordt beter <p>uithoudingsvermogen verbetert</p>



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U13: leeftijd van 11 tot 12 jaar

Het lagere schoolkind tot aan het begin van de puberteit. De puberleeftijd.

Nadoen wordt belangrijk! Collectiviteit en ambitie verhogen.

Techniek	Oefenen van basistechniek in spelvormen. Dikwijs herhalen.
Voetbalintellect	<ul style="list-style-type: none"> - leert de waarde van het ploegspel beter waarderen en wordt minder egocentrisch in het samenspel. - gezien zijn uitbouw door de spelgerichte methode kan men nu overgaan naar meer preciesheid en snelheid - de inhoud van de grondvormen zoals balrecuperatie-positiespel en vrijlopen kunnen betere uitvoeringen behalen.
Persoonlijkheid en mentaliteit	<p>Voorbeelden spreken aan: het nadoen wordt belangrijker dus een creatieve trainer</p> <p>Het winnen wordt belangrijker</p> <p>Hij begint ook verantwoordelijkheid te nemen</p> <p>Hij wordt meer sociaal en begint het onderscheid te maken wie goed is of niet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan ook kritiek geven!
Fysieke mogelijkheden	<p>Het kind bereikt praktische de perfecte harmonie: zijn coördinatie verhoogt waardoor zijn motoriek uitstekend is, hierdoor zal hij de complexe bewegingen beter aanleren.</p> <p>Door het begin van spierontwikkeling zal zijn lenigheid verminderen en de kracht wordt stilaan ontwikkeld.</p> <p>Uithoudingsvermogen verhoogt en ook de snelheid</p>



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U15: leeftijd van 13 tot 14 jaar

Behoud van het voetbalplezier: het optimaliseren van het ploegspel

Techniek	<p>Uitbreiding van het positiespel met verhoogd weerstand.</p> <p>Goed voorbeeld wordt primordiaal.</p> <p>Details van de techniek worden al goed begrepen.</p> <p>Techniek in dienste van de tactiek.</p> <p>Weerstand in technische oefeningen vergroot: duels met 100% inzet</p>
Voetbalintellect	<p>Afspraken op tactisch vlak zijn al te maken.</p> <p>Veelzijdigheid in terreinbezettingen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigende en aanvallende principes aanleren.
Persoonlijkheid en mentaliteit	<p>Overschat zichzelf: dit geeft conflicten.</p> <p>Egoïstisch ingesteld: ik en de anderen</p> <p>Idealistisch, verwaand of hoogmoedig.</p> <p>Heeft nood aan communicatie: wat gaat goed, wat gaat slecht.</p> <p>Bewust iets laten doen, ze leren erg snel.</p> <p>Creativiteit promoten.</p> <p>Opletten voor overbelasting!</p>
Fysieke mogelijkheden	<p>Soms terugval van de prestaties: GROEIPERIODE.</p> <p>Vertrouwen geven en veel oefenen en spelen.</p> <p>Prepuberteit brengt soms groeiproblemen mede en hij wordt blessuregevoelig</p> <p>Zware psychologische belasting: de geest wil wel maar het lichaam volgt niet meer.</p> <p>Uithoudingsvermogen moet getraind worden.</p> <p>Groei van eigen kracht.</p> <p>Niet harmonieuze groei vermindert de snelheid.</p> <p>Intensieve ontwikkeling van de onderste ledematen: motoriek gaat achteruit.</p> <p>GEEN KRACHTOEFENINGEN: groeiperiode!!</p>



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U17: leeftijd van 15 tot 16 jaar

Alles krijgt vorm in een wedstrijd! Behoud van spelvreugde

Techniek	Blijvende herhaling van de basistechnieken. Snelheid van uitvoering opvoeren. Direct leren spelen Perfectioneren van de basistechnieken Techniek verwerkt in de conditietraining
Voetbalintellect	Veel wedstrijdvormen op hoog niveau. Tactische situaties inlassen Individuele en collectieve taken bij balverlies en balbezit. Strategie bespreken. Coachen wordt nog belangrijker. Individuele dekking en zondedekking Stilstaande fasen
Persoonlijkheid en mentaliteit	Voetballers gaan zichzelf ontdekken/ De agressie neemt af. Er ontstaat een verantwoordelijkheidsgevoel: de discussie om de levenswijze is mogelijk o.a; voeding, hygiëne, rust en levenshouding. Voorlichting leefwijze
Fysieke mogelijkheden	Begin van de conditietraining Nagroeispurt = uitkijken voor overbelasting. De ontwikkeling van de spieren en de kracht wordt pas harmonieus na de groei. Systematisch e training van uithouding, snelheid en lenigheid: explosief. Hij groeit naar de bouw van een volwassen lichaam. De hormonen worden onrustig.



ONTWIKKELING VAN HET KIND ALS JEUGDVOETBALLER

U21: juniors, leeftijd van 17 tot 21 jaar

Op peil brengen van senioren: duidelijkheid naar volwassenheid op voetbalvlak

Techniek	Uitvoering van handelingssnelheid en afstemmen op de wedstrijd. Direct spelen in positiespelen. Kweken van specialisatie in de techniek.
Voetbalintellect	Tactische accenten: buiten spel Wellicht positiegebonden trainingsvormen . Leren pressen
Persoonlijkheid en mentaliteit	Toename prestatiedrang . Kan kritisch een wedstrijd ontleden. Heeft doorzettingsvermogen. Volgende mentale kwaliteiten worden vervolmaakt: inzet, strijdlust, zelfvertrouwen, ambitie, concentratie en ploeggeest.
Fysieke mogelijkheden	Vanaf deze categorie kan men systematisch de algemene fysieke conditie trainen: <ul style="list-style-type: none"> - kracht/snelkracht - Lenigheid - coördinatie - snelheid - uithouding Opletten voor overbelasting en rekening houden met de studierichting van de speler.

Doelstellingen per leeftijdscategorie

5 – 8 Jaar

- Basistechnieken: balgevoel op een speelse manier
- Leefwereld van het kind
- “Techniek”
- Medespeler

9 -10 Jaar

- Geen energie steken in de veldbezetting
- 2 hoofdmomenten: doelpunten maken: zelf of door de medespeler
- doel verdedigen: tegenstander beletten te scoren
- Medespeler – tegenstander

11 – 12 Jaar

- “Veldbezetting”
- Extra moment bijvoegen: omschakeling balbezit – balverlies
- Taken
- Techniek
- Niet vastpinnen op vaste posities

13 – 14 Jaar

- Ervaring: pas op die leeftijd leert hij uit wedstrijden
- Motivering ZEER belangrijk
- Taken: meer specifiek richten: aanvaller – verdedigers/ inzicht
- Max. aan wedstrijdvormen: aandacht voor veldbezetting, afstanden tussen spelers, positiespel

15 – 16 Jaar

- Willen winnen op basis van goed voetbal
- Eigen sterke punten – zwakke punten tegenstander
- Individu: beperking van posities
- Techniek functioneel gericht
- Fysieke kwaliteiten: fysiek, sprongkracht
- Creëren van een winnaarsmentaliteit: ploegdiscipline, wedstrijdvoorbereiding

17 – 21 Jaar

- Leren spelen in functie van het resultaat
- Specialisatie in positie
- Belang van de ploeg
- Structureel leren presteren
- Constante brengen

Leeftijden

- Kalenderleeftijd ≠ Biologische leeftijd
- Vroegrijp: tijdelijk voordeel: kracht, gestalte. Opgelet: vroegrijp wordt vaak gezien als talentrijk
- Laatbloeier
- Voetballeeftijd: doorschuiven van spelers naar een hogere categorie. Doorstroming: 80% van de jongeren die vroegtijdig worden doorgestuurd naar een hogere categorie mislukt. Bij de beoordeling van de speler moeten alle opleidingscomponenten bekeken worden: technisch, tactisch, fysiek en mentaal; Vaak wordt enkel het fysieke onderdeel bekeken.

Overgang jeugdspeler naar 1^{ste} elftal

- Tegenslagen
- Verwachtingspatroon te hoog
- Concurrentie
- Ploegnederlagen: resultaat (punten) zijn plots heel belangrijk
- Bij de jeugd bij de besten, nu kennis leren maken met “bankzitten”
- Leren omgaan met druk, persbelangstelling.

Wedstrijdbenadering

- Winnaarmentaliteit aankweken: “gezond” leren winnen, duels willen winnen, bal willen veroveren
- Belangrijke rol als trainer
 - Jeugdopleiding
 - Winnen op basis van voetbal
 - Wedstrijdresultaten leren relativieren nr ouders, nr spelers toe
- Vervangingen: beetje uitleg op voorhand of naderhand is belangrijk, vormt de basis voor een verdere samenwerking
 - “Speler voelt zich altijd benadeeld”

Coaching

- Aanhalen wat er goed en fout ging en uitleggen waarom. Oorzaken zoeken
- Ten allen tijde rust bewaren: voldoende nuchterheid, analyse van de feiten, begrijpende taal in overeenstemming met het niveau van de speler
- Hoe jonger de groep, hoe korter de bespreking
- Doe niet aan over-coaching
- Nooit rekening houden met de tegenstander
- Uitleg: wat bij balverlies – balbezit ?
- Beperkt aantal doelstellingen
- Vraag en antwoord: betrek er de spelers bij
- Speler speelt de wedstrijd, niet de trainer
- Geef nuttige aanwijzingen
- Kritiek op de tegenstander, scheidsrechter achterwege laten.
- Belang van de groep: niet alleen de effectieven, ook de wisselspelers
- Tijdens de rust: geen kippenhok
- Na de wedstrijd: spelers samen houden (groepsgevoel)
- Wedstrijd even overleggen

Ouders

- Veel ouders doen uit liefde voor hun kind vaak de verkeerde dingen
- Rol tov het kind:
 - interesse tonen
 - Logistieke steun
 - Levenswijze
 - Zelfstandigheid aanleren
 - Steunen, helpen bij teleurstellingen
 - Fairplay
- Rol in de club
 - Tijdelijke vrijwillige medewerkers: dienende rol, geen leidinggevende rol
 - De beslissingen van een trainer accepteren

Trainersbenadering Vroeger – Nu

Was het vroeger zoveel beter?? Anders wel, dat is een vaststaand feit.

- Zelfbedachte voetbalspelen
- Natuurlijke proces
- Spontaan: correcties door medespelers, niet door volwassenen
- Spontane eliminatie: de beteren bleven voetvallen
- Straatvoetbal
- Natuurlijke selectie

Kenmerken jeugdtrainingen

- De jeugdspelers zijn geen miniatuur van volwassenen
- Kind komt om zich te amuseren
- Uitdagende opdrachten: differentiaal werken
- Jeugd: arbeid – rust
- Rekening houden met niveau
- Correctie bij gemaakte fouten
- Eenvoudige organisatie

Allerlei

- Geen aanpassing aan de tegenstander voor de leeftijd van 16 jaar
- Geen vroegtijdige specialisatie
- Individuele training niet voor de leeftijd van 14 jaar
- In groepsgebeuren: sterke – zwakke punten op technisch vlak bijwerken
- Technische onderdelen vanuit specifieke positie
- Huiswerk meegeven: uitdagingen, extra winst geeft later een meerwaarde

Onze trainers zijn duizendpoten:

Organisator – Leraar – Begeleider – Opleider - Raadgever/Stimulator