

Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO15-Junioren

=====

Wedstrijdrijpheid

Het verder ontwikkelen van inzicht en het herkennen van de spelbedoelingen en algemene uitgangspunten in de hoofdmomenten balbezit tegenpartij (teamfunctie verdedigen) en balbezit (teamfuncties opbouwen en aanvallen):

- eerst leren de bedoelingen binnen de drie teamfuncties te herkennen;
- de bedoelingen weten te vertalen binnen een teamorganisatie;
- taken en functies dienen inhoud te verkrijgen.

Bij de JO15-jeugd wordt verder gewerkt aan de basis die de jeugd bij de pupillen hebben opgedaan. Een bijkomstige moeilijkheidsfactor is, dat JO15-junioren op deze leeftijd in de puberteit terechtkomen. Hier wordt duidelijk of de JO15-junior stil blijft staan (of zelfs achteruit gaat) of verder doorgroeit in zijn voetbalontwikkeling.

Leeftijdskenmerken

- Fysieke gesteldheid
De jeugd kan in deze leeftijdsfase te maken krijgen met lichamelijke ongemakken, disharmonie. Enorme lengtegroei vormt hier geen uitzondering. Er zal daarom met beperkte belastbaarheid gewerkt moeten worden, mede doordat de jeugd hier extra blessuregevoelig is.
- Motivatie
De JO15-junior (bij de een eerder, bij de ander later) raakt idealistisch ingesteld. Men wordt eigenwijs en zet zich meer af tegen het gezag.

Toelaatbaarheidsgrenzen worden onderzocht of zelfs overschreden, conflicten worden uitgelokt. Een kunst dus voor de trainer / coach / begeleiding om hier goed mee om te gaan. De junior is veel met zichzelf bezig en overschat zichzelf regelmatig. De JO15-junior herwaardeert de sport in hun leven t.o.v. andere interesses: waar stel ik mijn prioriteiten aan?

- Inzet aandacht
De inzet wordt mede bepaald door de motivatie. De JO15-junior weet echter heel goed wat van hem verwacht wordt en zal zich bij het juist (continue) aansturen van de begeleiding en / of de groep (oproep doen op teamverantwoording) ook goed inzetten. Er wordt meer aandacht besteed aan de bedoelingen van de trainingen en de bedoelingen worden al beter vertaald naar de wedstrijden.

Trainingstof

Aandachts-/uitgangspunten

- voetballen: meer zonder dan mét bal; meer met je hoofd dan met je benen;
- bedoelingen duidelijk maken bij balbezit en balbezit tegenpartij: indien dit onvoldoende is, dan zal de ontwikkeling stagneren;
- positieospel is voorwaarde om met elkaar doelpunten te voorkomen, de bal te veroveren om vervolgens te kunnen opbouwen, aanvallen en scoren;
- goede techniek, uitspelen van '1 tegen 1'-situaties en communicatie zijn belangrijke voedingsbronnen voor positieospelen om overtalsituaties te creëren;
- let op balaanname, verwerking, passing en opendraaien naar de vrije ruimte.
- leren voor ontvangst van de bal gezien te hebben waarheen de bal gespeeld moet worden.

Inhoud

- verhoging weerstand oefeningen;
- verbaal en non-verbaal aanbieden;
- positieospelen gericht op enerzijds het voorkomen van doelpunten en bal veroveren en anderzijds opbouwen, aanvallen en scoren;
- breedte / diepte in het spel (onderlinge afstanden);
- uitbreiding verdedigende technieken: storen, afschermen opbouw tegenpartij, afjagen vastzetten, duel om de bal;
- uitbreiding / verfijning van passeertechnieken, '1 tegen 1'-duels: handelingssnelheid vergroten;
- creëren en uitspelen van overtalsituaties;
- conditietrainingen: loop- en springscholing; géén krachttraining;
- traptechniek verbeteren, timing-koppen.

Tips begeleiding / training

- heb oog heb voor individuele tekortkomingen en problemen;
- leg verwachtingen ten aanzien van prestaties niet te hoog;
- geef duidelijk toelaatbaarheidsgrenzen aan en wijs spelers regelmatig op hun verantwoordelijkheid als teamspeler;
- leg de trainingen regelmatig stil als de spelbedoelingen niet duidelijk genoeg zijn en / of deze verkeert worden uitgevoerd;
- laat spelers zelf de fouten te constateren, bedoelingen te achterhalen en oplossingen aan te dragen.