

Opleidings- en coachingsdoelstellingen JO17-Junioren

=====

Wedstrijdrijpheid

Bij de JO17-junioren ligt de nadruk op het rendement van handelen en het ontwikkelen van de individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd:

- rendement van de taakuitvoering in relatie tot het teamresultaat: herkennen en doelmatig handelen;
- hetgeen waar de speler talent voor heeft verder ontwikkelen (wie is geschikt voor welke positie en taak);
- leren omgaan met andere speelwijzen (eigen team en tegenstander): consequenties, karakteristieken en voor- en nadelen.

De JO17-jeugd behoort de spelbedoeling en de algemene uitgangspunten zich eigen te maken.

De algemene principes van positiespelen, van een teamorganisatie en de individuele uitvoering van taken binnen een teamorganisatie moeten duidelijk worden. Wat is de plaats van het individu in een teamorganisatie? De spelers leren inzicht krijgen op de taken van teamgenoten en het herkennen van sterke en zwakke punten van medespelers.

Bij het moment van wisseling balbezit dienen de JO17-junioren in te gaan zien hoe te handelen bij het moment van balverlies en het moment van balverovering.

Leeftijdskenmerken

Bij de JO17-junioren kunnen de onderlinge verschillen nog groot zijn. Er zijn er die al bijna uitgedaan zijn, maar ook die er nog maar net mee zijn begonnen.

- **Mentaliteit**
Veel JO17-junioren zitten ze min of meer in de puberteit, met al de kenmerken ervan, zoals lusteloosheid, onredelijkheid en humeurigheid. Dit brengt met zich mee dat ze heel wisselend kunnen reageren op anderen, dus ook op de trainer. Ze zetten zich soms af tegen alles wat gezegd vertegenwoordigt, zoals ouders en school. De trainer gaat nog wel eens op zijn strepen staan, wat de verhouding niet altijd ten goede komt. Beter is het om wat te relativeren of eens met een speler apart te praten, dat lost al heel veel op. Want in een groep zijn deze kinderen moeilijker te beïnvloeden dan individueel.
- **Fysieke gesteldheid**
Het groeiproces heeft grote consequenties voor de blessuregevoeligheid. De spieren kunnen de groei van de botten maar nauwelijks bijhouden. Een grote spanning op de spieren is dan het gevolg. Maximaal sprinten, springen en schieten is al gauw een te groot risico. Een goede warming-up is dan ook zeker op z'n plaats. Gedurende de eerste 5 minuten moet niet te intensief gespeeld worden. Verbied bijvoorbeeld tackles en slidings

tijdens de warming-up, maar zorg wel dat iedereen goed meedoet. Aan het eind van de warming-up moeten de vier belangrijkste spiergroepen worden gerekt. Dit betreffen de bovenbeenspieren voor en achter, de spieren in de lies en de kuitspieren.

- Inzet
Voor de JO17-junior is winnen belangrijker dan ooit. Een soms te fanatieke houding heeft er mee te maken dat de JO17-junior op zoek is naar eigen grenzen. De junior is nog meer in staat de wedstrijdssport te beoefenen. Hij waagt zich aan acties die voor het team weinig rendement hebben. Zijn soms te laat ingezette sliding en de wijze waarop hij buitenkantvoet speelt hebben meer te maken met het feit dat hij zichzelf wil bewijzen.

Het tempo is hoger, er wordt korter gedekt. Hij moet leren onder druk te spelen en dat gaat hem soms minder goed af. Zijn individuele mogelijkheden moeten meer rendement voor het team gaan opleveren. Hier moet hij in leren.

Trainingstof

Aandachts-/uitgangspunten

- ontwikkelen teamtaken, taken per linie en taken per positie;
- ontwikkelen individuele bijdrage aan het resultaat van de wedstrijd ;
- het accent komt nu te liggen op het complete eisenpakket: Techniek, Inzicht en Communicatie;
- warming-up;

Inhoud

- kleine en grote wedstrijdvormen (en afgeleide vormen) ;
- wedstrijdvormen leren qua afronding, wie doet wat;
- dode spelmomenten als corners en vrije trappen oefenen;
- 1-1 spelen op tempo, zowel verdedigend als aanvallend coachen;
- diverse positie spelen beoefenen van 2-1 tot 7-7 ;
- passing en verwerking van de ballen;

Tips begeleiding / training

- denk aan het karakter van de warming-up; voorkom blessures (zie bovenstaande);
- geef voor de aanvang van de training aan wat je wilt doen; dat motiveert de spelers en ze weten waarover het gaat;
- geef een korte uitleg en laat de bedoeling zien;
- leg het spel stil indien het niet goed gaat en geef korte uitleg, blijf coachen tot het beter gaat;

- betrek de spelers in het klaarzetten/opruimen van het materiaal, ze zijn medeverantwoordelijk hiervoor;
- wees consequent in de benadering van de spelers.